



**РГППУ**

Российский государственный  
профессионально-педагогический  
университет

# ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-  
педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра физического воспитания

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НОВОМ  
ТЫСЯЧЕЛЕТИИ**

Материалы  
VIII международной научно-практической конференции  
28 февраля 2019 г.

г. Екатеринбург

УДК 796.011 (082)

ББК 45 я 431

П 78

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем развития физической культуры и спорта. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных социальных групп населения.

Предназначена для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

Ответственный редактор канд. пед. наук, доц., С.В. Гурьев

© ФГАОУ ВО «Российский  
государственный профессионально-  
педагогический университет», 2019

© Коллектив авторов, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Аббасов А.М., Расторопова М.И., Дроздецкая И.Ю.</b> АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ ДИАГНОЗОВ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ПОСТУПАЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ.....	20
2.	<b>Аксакова В.И., Прошкина О.В.</b> ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ.....	24
3.	<b>Алпатова А.С., Потапова Н.В.</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКИ-КРОССА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	27
4.	<b>Алхасов Д.С.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ТЕМПАМ ПРИРОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	30
5.	<b>Алхасов Д.С.</b> РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ.....	34
6.	<b>Андреевко Т.А., Ткачева Е.Г., Гончарова В.В.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ.....	37
7.	<b>Андреевко Т.А., Павленко Е.П., Смирнова А.В.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ.....	39
8.	<b>Андросова Н.А., Бояркина С.В., Макушина Г.Н.</b> ОТРАЖЕНИЕ КАЗАЧЕСТВА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА.....	44
9.	<b>Арпентьева М.Р.</b> УРБОЛЕСОВЕДЕНИЕ И РЕКРЕАЦИОННАЯ ГЕОГРАФИЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	47
10.	<b>Аникин А.А., Аникина Т.С.</b> ПОВЫШЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГТО» В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФУТБОЛА.....	54

11.	<b><i>Анфимова С.И., Коноплина Т.В.</i></b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	58
12.	<b><i>Артык-оол А.Ч., Карасев И.Е.</i></b> ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОСТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ГОСТИНИЦЕ.....	61
13.	<b><i>Бабенкова Ю.В., Пермяков О.М.</i></b> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	64
14.	<b><i>Бабич И.С., Карасев И.Е.</i></b> ВИДЫ ЗИМНЕГО ДОСУГА В СИБИРИ.....	68
15.	<b><i>Бакико И.В., Гребик О.В.</i></b> КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	72
16.	<b><i>Баранова С.И., Садыкова А.А.</i></b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИИ.....	75
17.	<b><i>Бердников С.В., Гурьев С.В.</i></b> ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	78
18.	<b><i>Берегорулько Р.В., Яковлев А.Н.</i></b> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ...	86
19.	<b><i>Бехтерева Е.В., Линькова Н.А.</i></b> ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	87
20.	<b><i>Бородачева С.Е., Мезенцева В.А.</i></b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ АГРАРНЫХ ВУЗОВ.....	91
21.	<b><i>Бояркина С.В., Макушина Г.Н., Андросова Н.А.</i></b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....	94
22.	<b><i>Блохин В.Н.</i></b> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	99

23.	<b>Блохин В.Н.</b> РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.....	102
24.	<b>Бразуль-Брушковский Е.Г.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	105
25.	<b>Веденина О.В., Медведский М.К.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	108
26.	<b>Веденина О.В., Романова Е.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА.....	111
27.	<b>Воробьев В.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИНА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	115
28.	<b>Власенко Н.Э.</b> ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	119
29.	<b>Волкова О.А., Владимирова С.В.</b> НАПРАВЛЕНИЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ГОРОДЕ ЛИПЕЦКЕ.....	124
30.	<b>Воробьев В.В.</b> ВЛИЯНИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ.....	128
31.	<b>Войтеховский М. В., Морозинская А.Е., Ефремов И.П.</b> ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОГО ФИЛИАЛА РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА.....	132
32.	<b>Вржесневский И.И., Бобр В.И., Лукашова И.В.</b> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И НАГРУЗКАМ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ.....	135
33.	<b>Галеев М.М., Гилязов И.И., Прошкина О.В.</b> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	138
34.	<b>Галеева А.И., Соколикова М.К.</b> СОВОКУПНОСТЬ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 4-6 ЛЕТ.....	141

35.	<b>Герасимович Е.Н.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	145
36.	<b>Гейченко С.П., Скидан И.В., Совгиря Т.Н.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА.....	149
37.	<b>Гольцова Е.Н.</b> ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	153
38.	<b>Гончаренко А.И., Бушмакин В.Л.</b> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА.....	156
39.	<b>Голуб О.Ф.</b> СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	161
40.	<b>Гордиевская Т.В.</b> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ УРОЧНЫХ И ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	165
41.	<b>Губаревич Е.В., Ломовцева А.В.</b> ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	170
42.	<b>Гузенко С.С.</b> ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ.....	174
43.	<b>Гурьев С.В.</b> КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	179
44.	<b>Гурьев С.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	183

45.	<b>Дейнеко И.В., Коротя В.В., Величенко Н.А.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ.....	187
46.	<b>Доброва М.С., Карасев И.Е.</b> ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.....	190
47.	<b>Долматов В.А., Линькова Н.А.</b> ПРОБЛЕМАТИКА ВОЗМОЖНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	193
48.	<b>Досымова О.Ж.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА.....	196
49.	<b>Дроговцова Н.О.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ.....	199
50.	<b>Ефремова Е.В., Карасев И.Е.</b> ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	201
51.	<b>Жанкевич Е.В., Филимонова Н.И., Шило О.В.</b> СИСТЕМЫ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	204
52.	<b>Жилин А.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ.....	209
53.	<b>Жилин А.А.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА.....	213
54.	<b>Жукова Е.И., Завлина Ю.И., Посашкова О.Ю.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ ПОД СРЕДСТВОМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ.....	218
55.	<b>Загребина В.А.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА.....	221
56.	<b>Завьялова Т.П., Чистякова Л.С.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ.....	227



57.	<b>Загородникова А.Ю.</b> ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТРЕНЕРУ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.....	231
58.	<b>Заколотная Е.Е.</b> СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НРАВСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА.....	234
59.	<b>Зотин В.В.</b> МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.....	239
60.	<b>Зименкова А.В., Чуб Я.В.</b> РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	241
61.	<b>Калюжин В.Г., Радченко О.С., Петух О.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	244
62.	<b>Калюжин В.Г., Зыбина П.Ю.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ.....	249
63.	<b>Калюжин В.Г., Ярмольчик А.С., Сакович Л.А.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.....	256
64.	<b>Карасева А. С.</b> УЧЕБНЫЙ КУРС «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА» В СФЕРЕ ЗОЖ.....	262
65.	<b>Кононова О.В., Исупова Е.В.</b> ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ИНСТИТУТОВ УДГУ.....	265
66.	<b>Корнецкий Э.К., Зотин В.В.</b> СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ.....	268
67.	<b>Касьяненко А.Н., Стафеева В.В.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТРАНЫ...	272
68.	<b>Каткова О.В., Кадочникова Ю.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УрФУ.....	275

69.	<b>Калюжин В.Г., Ананасевич С.С.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	278
70.	<b>Ковалева Д.В., Марцефей А.А., Лобыгина Н.М.</b> ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	284
71.	<b>Кондратьева К.С.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ.....	287
72.	<b>Королёва Д.А.</b> ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА.....	289
73.	<b>Корольков А.Н., Лысов Е.А., Лангуева О.В.</b> СКОРОСТНОЙ МИНИ-ГОЛЬФ КАК НОВАЯ ЗРЕЛИЩНАЯ ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	293
74.	<b>Костюков Д.Д., Зотин В.В.</b> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	297
75.	<b>Красильников А.А., Ломовцева А.В.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.....	300
76.	<b>Кузнецова Ю. В., Кальчук Т.А.</b> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	303
77.	<b>Кузнецов Б.В., Усков В.М.</b> К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	307
78.	<b>Кузнецова Е.Б., Кузнецова Н.Б.</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИИ.....	310
79.	<b>Кулько Е.И.</b> ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	314

80.	<b>Кулько Е.И.</b> БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА.....	320
81.	<b>Купчинов Р.И.</b> ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	325
82.	<b>Курыло О.В.</b> РОЛЬ ВУЗА В ДИАГНОСТИКЕ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ УО «БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»).....	330
83.	<b>Курыло О.В.</b> ВИКТИМНОСТЬ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗВИТИЯ БУЛЛИНГА В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	335
84.	<b>Лобанова Е.В., Гультяева В.Н.</b> ОЦЕНКА ВОЗРАСТА ПАСПОРТНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО.....	339
85.	<b>Лаптиева Л.Н.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	343
86.	<b>Лаптиева Л.Н.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПОЛЕССКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОТНОШЕНИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ.....	347
87.	<b>Левкевич В.Г., Алекперова Ю.И., Луцкая И.В.</b> ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	350
88.	<b>Лысов Е.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БИАТЛОНА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ГОЛЬФУ.....	354
89.	<b>Макарова Н.О., Ягодин В.В.</b> ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА, ПРИНАДЛЕЖАЩИХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	359
90.	<b>Малыгина О.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	364

91.	<b>Мамков О.М.</b> СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	368
92.	<b>Мамков О.М., Чебан Т.Н.</b> ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....	371
93.	<b>Медведева С.А., Селиванова А.С.</b> РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.....	375
94.	<b>Медведева С.А., Жаркова А.С.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	379
95.	<b>Мезенцева В.А., Бородачева С.Е.</b> САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	386
96.	<b>Мелихов Я.П., Есенова Д.С.</b> РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.....	389
97.	<b>Монгуш А.Э., Карасев И.Е.</b> ЛЕЧЕБНЫЕ МЕСТНОСТИ ТЫВЫ.....	394
98.	<b>Морошенко Е.В., Лопатина З.Ф., Антипина А.</b> ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	398
99.	<b>Миргородский Н.А.</b> КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА.....	401
100.	<b>Миронова С.П.</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	404
101.	<b>Миронова С.П., Мурадимова Н.</b> ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	408
102.	<b>Михайлов А.С., Гафарова В.С.</b> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОК - ДЕВУШЕК ВУЗОВ ФСИН РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ПЕРМСКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ).....	411

103.	<i>Мурзагалин Т.Ш., Кашафутдинов М.С., Крылова С.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ.....	416
104.	<i>Мурзагалин Т.Ш., Кашафутдинов М.С., Крылова С.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОРОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ГЛАЗНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	420
105.	<i>Мустафина К.К.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	425
106.	<i>Муфтяхутдинова Т.Б., Мельникова Т.А.</i> МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	428
107.	<i>Мухаметшин А.</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.....	431
108.	<i>Николаев С.В., Ишимова И.Н.</i> РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ДВОРОВОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В ЧЕЛЯБИНСКЕ.....	434
109.	<i>Никитенко Ю.А., Степанова И.Ю.</i> ОРИЕНТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	438
110.	<i>Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.....	441
111.	<i>Ольховская Е.Б.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ.....	445
112.	<i>Орленко Н.А., Ракитина Т.И., Хачатрян В.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	448
113.	<i>Орленко Н.А., Оргеева С.В., Шип Л.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОВМЕСТИМОСТИ АВИАСПЕЦИАЛИСТОВ.....	452
114.	<i>Орлов М.М., Башмак А.Ф.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ НА ПРЕДМЕТ АКТИВНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ.....	456

115.	<b>Орлов М.М., Башмак А.Ф.</b> АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	459
116.	<b>Панасюк Н.Б.</b> СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	462
117.	<b>Пантюхина Т.С., Лазарев Е.В.</b> ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА.....	466
118.	<b>Пахомов В.И., Старостина Е.В., Рудий И.Я.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	470
119.	<b>Пермина О.В., Чуб Я.В.</b> УСЛОВИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА В ПОСТ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД.....	473
120.	<b>Перова Г.М.</b> ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	476
121.	<b>Погадаева А.Я.</b> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ.....	479
122.	<b>Поддубный С.К., Куртев С.Г.</b> ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	484
123.	<b>Платонова П.В., Теряева М.А.</b> СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ В РОССИИ: ОТ ИСТОКОВ И ДО НАШИХ ДНЕЙ.....	488
124.	<b>Потехина Л.М., Ганченко Н.М.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	491
125.	<b>Плякина В.В., Москова Е.С.</b> СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ.....	495
126.	<b>Прошкина О.В.</b> РОЛЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ АНИМАЦИОННОГО СЕРВИСА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИДЕЙ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ.....	500

127.	<b>Раджабова А., Блинков С.Н.</b> ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	504
128.	<b>Рубец С.Г.</b> ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	507
129.	<b>Рубец С.Г.</b> ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ – ЗАБОТА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ.....	511
130.	<b>Рябкова Н.И.</b> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	516
131.	<b>Савченко С.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВУЗА.....	522
132.	<b>Салова Е.А., Карасев И.Е.</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ТУРИЗМА В ШЕРЕГЕШЕ.....	526
133.	<b>Сальников В.А., Хозей С.П., Бондаренко А.М.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	529
134.	<b>Сапегина Т.А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	533
135.	<b>Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б.</b> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	536
136.	<b>Скорба С.В., Галимуллина Н.М.</b> ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ.....	539
137.	<b>Скубий Ю.А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГАНДБОЛИСТОВ.....	542
138.	<b>Спирин В.К., Таран И.И., Кондратьева А.А., Седова В.А.</b> ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СРЕДОВОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	547
139.	<b>Спирина М.П., Кизилов Л.И.</b> КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТЕСТЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	552

140.	<b>Сокунова С.Ф., Косихин В.П., Лобанов С.В.</b> КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ.....	556
141.	<b>Ставропольский Ю.В.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЯПОНИИ И ФАКТОРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЯПОНСКОЙ НАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ.....	559
142.	<b>Сиваков В.И., Сивагатуллин А.Р.</b> ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	562
143.	<b>Сиваков Д.В., Сиваков В.В.</b> РАЗВИТИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	566
144.	<b>Сиваков В.И.</b> ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОК РОССИИ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА.....	569
145.	<b>Сырлыбаева Н.А., Азнабаев О.Ф.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА.....	573
146.	<b>Торопов В.А., Дудчик В.И., Волошин Г.Г.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	575
147.	<b>Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Панков В.П.</b> ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	579
148.	<b>Тойчибай Д.Б.</b> САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.....	584
149.	<b>Томилин К.Г.</b> СПА-КУРОРТ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	587
150.	<b>Тристенъ К.С., Филимонова Н.И.</b> НОРМАЛИЗАЦИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ В ОБЩЕМ КОМПЛЕКСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ.....	591



151.	<b>Тристенъ К.С., Филимонова Н.И.</b> ОЦЕНКА РОДИТЕЛЯМИ РОЛИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	596
152.	<b>Трифонов Д.Г., Пермяков О.М.</b> ПРИМЕНЕНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	600
153.	<b>Тягульская Л.А., Брадик Ю.И.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ.....	604
154.	<b>Угляница Т.Л.</b> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ.....	608
155.	<b>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Небесная В.В., Кривец И.Г.</b> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И СПОРТИВНО- ЗРЕЛИЩНЫХ УСЛУГ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	611
156.	<b>Фризен О.И., Фесенко В.А.</b> ДИСЦИПЛИНА ГОЛЬФ: ОПЫТ ВВЕДЕНИЯ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И КОРРЕКЦИОННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ САМАРСКОГО РЕГИОНА.....	615
157.	<b>Чебан Т.Н.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ.....	621
158.	<b>Устьянцев Д.В., Ханевская Г.В.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	624
159.	<b>Филимонов Н.Н., Шило О.В., Протасюк А.Л.</b> ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	628
160.	<b>Черба Т.И., Твердохлебова Л.И.</b> ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, КАК СРЕДСТВО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	632
161.	<b>Ханевская Г.В.</b> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	638

162.	<b>Ханевская Г.В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	641
163.	<b>Ханевская Г.В., Иванова М.А.</b> ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	645
164.	<b>Хмырова О.А., Швыдкая М.В.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	649
165.	<b>Хыбыртов Р.Б., Игнатьев А.В.</b> ИНДУКТИВНЫЙ ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ (ВОСПИТАНИЯ) И ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	656
166.	<b>Чаюн Д.В.</b> АКРОБАТИКА КАК КОМПОНЕНТ ПАРНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	659
167.	<b>Шафикова ЛР., Берчатова-Емелина М.Б.</b> РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	663
168.	<b>Швыдкая М.В., Хмырова О.А.</b> К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ЗАНЯТИЯМИ БАСКЕТБОЛОМ.....	668
169.	<b>Шипалов В.И.</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АСПЕКТ.....	672
170.	<b>Шивырталова Е.И.</b> К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ НА ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ «ШАХМАТЫ» И «ШАШКИ».....	681
171.	<b>Широкова Е.А., Макеева В.С., Щеголева М.А.</b> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ BODY&MIND В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК КОМПОНЕНТА СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	684
172.	<b>Ширко Д.И.</b> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У КУРСАНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ.....	690

173.	<b><i>Юденко А.Н., Калюжин В.Г.</i></b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС- ЙОГИ.....	695
174.	<b><i>Ягодин В.В., Макарова Н.О.</i></b> ИГРЫ И ЗАБАВЫ СРЕДНЕГО УРАЛА КАК НАРОДНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ.....	699

**ГЕОГРАФИЯ УЧАСТНИКОВ  
VIII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ»  
Екатеринбург, 28 февраля 2019 год**

№ п/п	Страны участников конференции	Города
1.	Россия	Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Волгоград, Набережные Челны, Ногинск, Самара, Саранск, Челябинск, Пермь, Калуга, Воронеж, Стерлитамак, Великие Луки, Ижевск, Казань, Чебоксары, Омск, Ростов-на-Дону, Тюмень, Уфа, Ярославль, Смоленск, Астрахань, Сочи, Советский, Коломна, Красноярск, Липецк, Нижний Новгород, Оренбург, Барнаул, Лесосибирск, Чита Армавир
2.	Республика Беларусь	Минск, Барановичи, Пинск, Пружаны, Могилев, Горки
3.	Донецкая народная республика	Донецк
4.	Луганская народная республика	Луганск
5.	Республика Казахстан	Алма-Ата, Тараз
6.	Украина	Киев, Луцк
7.	Приднестровская Молдавская Республика	Тирасполь, Рыбница
8.	Республика Кыргызстан	Бишкек
9.	Республика Узбекистан	Ташкент

УДК 378.172

**АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ ДИАГНОЗОВ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ПОСТУПАЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ**

**ANALYSIS OF THE TENDENCY OF DIAGNOSIS OF CHRONIC DISEASES  
OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF ADMISSION TO THE  
SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Аббасов Артур Муродхонович, студент,  
Расторопова Марина Ивановна, старший преподаватель,  
Дроздецкая Ирина Юрьевна, старший преподаватель,  
Уральский федеральный университет имени первого Президента России  
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия  
Abbasov Arthur Murodhonovich, Student  
Rastoropova Marina Ivanovna, Senior Teacher,  
Drozdetskaya Irina Yuryevna, Senior Teacher,  
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,  
Ekaterinburg, Russia  
[artur.abbasov777@gmail.com](mailto:artur.abbasov777@gmail.com)*

**Аннотация.** Представлена статистика и разбор хронических заболеваний чаще всего встречающихся у студентов первого курса Уральского федерального университета (УрФУ), при которых нет возможности в полной мере заниматься физической культурой в основной группе. Излагается актуальность проблемы среди студентов первого курса, имеющих хронические заболевания. Отмечается влияние комплексов упражнений оздоровительной физической культуре на улучшение состояния или профилактику заболевания студентов.

**Abstract.** Statistics and analysis of diseases most frequently encountered in first-year students of Ural Federal University are presented, with which there is no opportunity to fully engage in physical culture in the main group. The urgency of the problem among first-year students with the disease is outlined. The influence of exercise complexes on health-improving physical culture on the improvement or prevention of the disease of the students is noted.

**Ключевые слова:** Хронические заболевания студентов первого курса, влияние комплексов упражнений, актуальность проблемы.

**Index terms:** diseases of first-year students, the effect of exercise complexes, the relevance of the problem.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к ухудшению регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию хронических заболеваний (миопия, атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза»

двигательной активности. Таким образом оздоровительный и профилактический эффект физической культуры непосредственно связан с физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В эпоху цифровых технологий данная проблема особенно актуальна: резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей человека.

На снижение физического развития студентов обращали внимание многие авторы. Так, К. Л. Гейхман с соавторами выявил до 38% учащихся с пониженным физическим развитием при поступлении в ВУЗ [1, с. 25 - 27].

Исследования показывают, что в подавляющем большинстве это объясняется тем, что у нынешнего поколения, во-первых, гораздо менее активный образ жизни в связи с развитием цифровых технологий: например, вместо того, чтобы поиграть с друзьями в футбол во дворе, можно поиграть в него на компьютере или на игровой приставке. Вместо того, чтобы пообщаться с друзьями вживую, можно им просто написать в социальных сетях или позвонить по аудио- или видеосвязи. Во-вторых, длительная и напряженная работа центральной нервной системы во время учебного процесса, сочетающаяся с влиянием фактора малоподвижного образа жизни, истощение физических резервов организма, особенно при подготовке к Единому Государственному Экзамену (ЕГЭ) и в первые годы обучения в ВУЗе.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают плохие условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание в неправильном положении тела. В результате этого происходит формирования нарушения осанки тела. В одних случаях оно образуется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других - на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

Проблемы лечения сколиоза и миопии остаются наиболее трудными и актуальными задачами оздоровительной физической культуры. Этот процесс требует максимальных усилий как от самого студента, так и от преподавателей для достижения наилучших результатов.

Таким образом, с появлением массовой компьютеризации и увеличением среди учащихся «сидячей деятельности», количество абитуриентов и студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы и нарушением зрения значительно возросло за последние десятилетия.

В данной работе авторами была поставлена цель определить наиболее преобладающие заболевания студентов первого курса УрФУ. Были поставлены следующие задачи:

1) собрать информацию о хронических заболеваниях первокурсников УрФУ;

2) систематизировать её и выявить характер развития (рост или спад) доли студентов с данным хроническим заболеванием от общего числа первокурсников;

3) проанализировать результаты, сделать выводы, сформировать предложения по уменьшению растущих показателей.

С помощью опроса студентов и совместной работы с преподавательским составом выяснилось, что в подавляющем большинстве из шести категорий хронических заболеваний (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, простудные, желудочно-кишечные, миопия и другие) проявляется рост количества студентов с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата (сколиоз и др.), а также миопией.

Изменение количества первокурсников (в %), направленных на ОФК по годам

Заболевание	Учебный год									Общая тенденция (2009-2018)
	2009-10	2010-11	2011-12	2012-13	2013-14	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	
ССС	17%	12%	27%	20%	23%	20%	20%	15%	13%	-4%
Опорно-двигательные	24%	33%	31%	32%	29%	34%	33%	33%	36%	12%
Простудные	8%	4%	3%	8%	7%	6%	7%	6%	4%	-4%
Желудочно-кишечные	11%	12%	6%	5%	6%	6%	6%	5%	5%	-6%
Миопия	15%	17%	17%	17%	22%	20%	19%	22%	23%	8%
Другие	25%	22%	16%	18%	13%	14%	15%	19%	19%	-6%

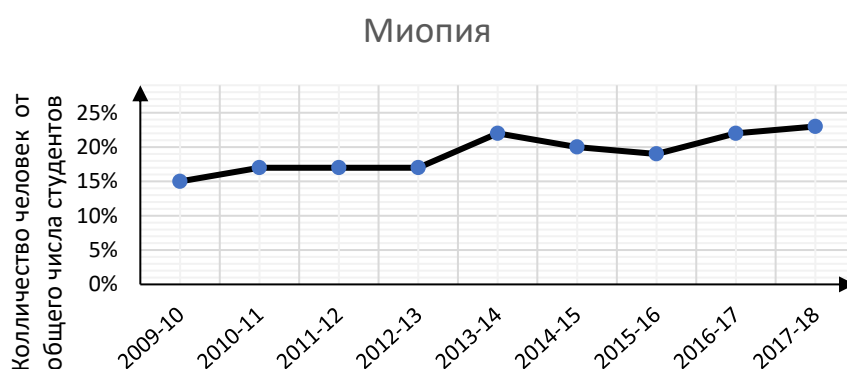


Рисунок 1 – График изменения количества первокурсников (в %), направленных на ОФК с заболеваниями опорно-двигательного аппарата по годам

## Заболевания опорно-двигательного аппарата

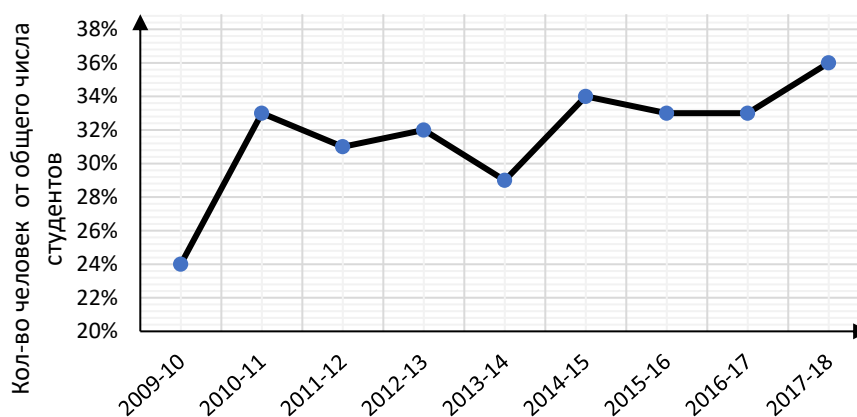


Рисунок 1. График изменения количества первокурсников (в %), направленных на ОФК с миопией по годам

Из выше представленных данных можно сделать вывод о том, что доля студентов первого курса с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз) с 2009 по 2018 год увеличилось на 16%, а с диагнозом миопия на 8%. При этом процент студентов остальных категорий снизился (см. табл.).

Таким образом в результате научного анализа авторами установлено, что преобладающими диагнозами хронических заболеваний студентов 1 курса УрФУ поступающих в специальную медицинскую группу являются сколиоз 1-2 и миопия 1-3 степеней, причем их количество ежегодно увеличивается.

В связи с этим предлагается учитывать следующие практические рекомендации:

- организовать на базе кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики (ИФКСиМП) УрФУ курсы повышения квалификации по теме «Профилактика сколиоза и миопии у учеников средних школ» для учителей физической культуры начальных и средних классов, основываясь на комплексах, представленных, например, в учебном пособии Бароненко В.А. [2]

- применять комплексы для укрепления мышц спины (профилактика сколиоза) на занятиях по физической подготовке с учениками младших и средних классов;

- учителям школ обучать учеников средних и старших классов комплексам, включающим упражнения для глаз с целью профилактики миопии, для самостоятельного их выполнения.

В дальнейшем авторами планируется проанализировать тенденцию диагнозов хронических заболеваний студентов 1–3 курсов специальной медицинской группы УрФУ.

### Литература

1. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культ. / под общ. ред. С.Н.Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 271 с



2. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В. А. Бароненко, И. П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ. 2006. С.55

УДК 796/799

## **ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ HEALTH AND SPORT**

*Аксакова Вероника Ивановна, студент 3 курса,  
Прошкина Ольга Владимировна, к.э.н., доцент  
Набережночелнинский институт (филиал)*

*Казанского (Приволжского) федерального университета  
г. Набережные Челны, Татарстан, Россия*

*Aksakova Veronika Ivanovna, students*

*Proshkina Olga Vladimirovna candidate of economic sciences, associate professor,  
Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,*

*Naberezhnye Chelny, Tatarstan. Russia*

*[aksakova.vera.22091998@mail.ru](mailto:aksakova.vera.22091998@mail.ru)*

**Аннотация.** Когда все мы, сейчас, в современное время, зависимы от технологий, планшетов, смартфонов и компьютеров, важно не забывать о своем здоровье и его поддержании. Так как регулярные занятия спортом, умеренные нагрузки на организм человека, личная гигиена, здоровое питание помогут следить за нашим здоровьем и психологическим состоянием.

**Abstract.** When all of us, now, in modern times, are dependent on technology, tablets, smartphones and computers, it is important not to forget about your health and its maintenance. Since regular exercise, moderate stress on the human body, personal hygiene, healthy eating will help to monitor our health and psychological state.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровье.

**Index terms:** healthy lifestyle, physical education, sports, health.

**Введение.** В здоровом теле - здоровый дух. Здоровье - это самое главное. Но невозможно оставаться здоровым без спорта и физической культуры. Физическая культура - это один из важнейших аспектов в жизни каждого человека. Сегодня уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. К сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней зарядки. Люди не до конца понимают насколько важна роль спорта и физической культуры в их жизни, так как занятие спортом может благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и психологического.

**Актуальность.** Выбранная тема актуальна в современном мире. Экология, статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья человека.

**Цель исследования:** укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом.

**Методы и методология исследования:** анализ литературных, статистических и интернет - данных, метод сравнения и обобщений.

**Результаты и ключевые выводы:** Условия и образ жизни людей являются основным фактором, который влияет на состояние здоровья человека. Только сам человек может влиять на своё здоровье. Утренняя зарядка, любительский спорт, лечебная физкультура, ходьба и бег - важнейшие аспекты укрепления здоровья.

**Перспектива исследований** с методами оценки влияния физической культуры и спорта на здоровье человека.

Мир не стоит на месте. Он развивается. Все больше появляются новые технологии, смартфоны, компьютеры. Это, конечно же, в свою очередь, повлияло на физическую активность людей, то есть способствовало ее снижению.

Активная физическая деятельность, будь то бег, ходьба или любой другой вид спорта, оказывает положительное влияние на здоровье человека. А именно: укрепляет опорно-двигательный аппарат человека (кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают наибольшую силу), укрепление и развитие нервной системы (увеличение степени быстроты и ловкости, улучшение концентрации и координации, а также появление новых рефлексов), улучшение функций сосудов и сердца, а также работы органов дыхательной системы и еще многое другое.

К сожалению, согласно статистическим данным, около семидесяти процентов из общего числа населения подвержены различным заболеваниям. Это объясняется тем, что время, проведенное за компьютерами и смартфонами, только умственные нагрузки не восполняют и не компенсируют занятия физической культурой и спортом.

Существуют различные методы укрепления и сохранения своего здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться какого-либо результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени. Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка.

Утренняя зарядка - это лучший способ зарядиться энергией на весь день. Утренняя зарядка играет важную роль, так как, даже если выделить для нее 10 - 15 минут и делать ее регулярно, то она даст Вам энергию, силы и хорошее настроение на весь день. Что гораздо важнее, утренняя зарядка активизирует метаболизм, что позволяет телу расти и быстро реагировать на изменения в окружающей среде.

Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у опытного врача.

Важно приучать детей заниматься спортом с раннего детства. Во-первых, это направит их чрезмерную активность в правильное русло, ну а, во-вторых, в них уже будет заложена система, по которой они будут знать, что занятие спортом очень полезно для здоровья. Лучше всего определить ребенка в спортивный кружок. Это будет не сложно, так как у ребенка будут склонности к какому-либо виду спорта уже в раннем детстве.

**Заключение.** Невозможно оспорить тот факт, что физические нагрузки, умеренные и индивидуальные для каждого человека, благотворно влияют на его организм. Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни, а также способствует плохой работе человеческого организма и ослаблению иммунитета.

Всем нам нужно серьезней относиться к спорту и физической культуре, так как от этого зависит наше здоровье, которое нуждается в укреплении.

#### **Литература**

1. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 261 с. – ISBN 978-5-8050-0603-7

2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. (и др.) Физическая культура. Учебник. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0.

3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пос. для вузов / Гришина Ю.И. - 4-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 248, [1] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.

УДК 796.926.

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКИ-КРОССА, КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**HISTORY OF SKI CROSS DEVELOPMENT AS A OLYMPIC TYPE OF SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION**

*Алпатова Анастасия Сергеевна, студент,*

*Потапова Наталья Владимировна, ст. преподаватель.*

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Alpatova Anastasia Sergeevna, Student,*

*Potapova Natalia Vladimirovna*

*Senior Lecturer*

*Ural State University of Railway Transport*

*Ekaterinburg, Russia*

[\*potapova1974@gmail.com\*](mailto:potapova1974@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье представлены основные события и даты развития ски-кросса, а также его основы и путь развития, как олимпийского вида спорта в России.

**Annotation.** This article presents the main events and dates for the development of ski-cross, as well as its foundations and the path of development as an Olympic sport in Russia.

**Ключевые слова:** фристайл, ски-кросс, спорт, Российская Федерация, история развития.

**Keywords:** freestyle, ski-cross, sport, Russian Federation, history of development.

Цель нашей работы: структурировать и проанализировать факты истории развития ски-кросса. Для этого мы поставили следующие задачи: дать определение данной дисциплины, описать основы и правила проведения соревнований, представить главные события в истории развития ски-кросса и систематизировать результаты спортсменов, выступающих от нашей страны на международных соревнованиях по данному виду спорта, сформулировать выводы о перспективах развития ски-кросса в России.

Методы данного исследования: логический, исторический, историко-теоретического анализа и обобщения материалов. Исследовательским материалом служат статистические и документальные материалы, а также материалы с официального сайта Федерация Фристайла России.

Фристайл или «Free style» с английского переводится, как «свободный стиль» - это относительно молодой вид зимнего спорта, зародившийся в пятидесятых годах прошлого века и быстро завоевавший популярность. Фристайл по праву входит в программу Зимних Олимпийских игр. Дисциплины фристайла: лыжная акробатика, могул, слоупстайл, хав-пайп и ски-кросс. Весь этот вид спорта очень зрелищен и опасен, поэтому спортсмены всегда

подвергают себя высокому риску, и малейшая ошибка несёт серьёзные последствия.

Ски-кросс - это дисциплина, которая включена в зимние Олимпийские Игры в 2010 году. Есть некоторые споры о том, что ски-кросс по своей технике очень схож с горными лыжами и должен входить именно в эту дисциплину. В основном, в соревнованиях побеждают спортсмены с хорошей горнолыжной техникой. [1]

В ски-кроссе основополагающее - это трасса, её сложность и длина зависит от уровня соревнований. Включает в себя множество препятствий: стартовую калитку, различные волны, прыжки, контруклоны, трамплины и т.д. Также существует определённая траектория, обозначенная древками (иначе флажками), если проехать не по заданной траектории, то спортсмена дисквалифицируют. Длина трассы варьируется от 800 до 1200 метров. Перепад высот 150-250 метров. Женщины и мужчины стартуют по одной и той же трассе. [1]

Итак, теперь о заездах, они делятся на несколько этапов. Первый – это квалификационный заезд. Спортсмены стартуют по одному и стремятся показать наилучшее время. Второй этап – это распределение участников по времени, на группы из четырёх человек. Они стартуют вместе, задача каждого участника, приехать первым. Первая двойка из каждого заезда формируется в новую группу, до тех пор, пока не останется одна четвёрка. Это финальный заезд, где в дальнейшем распределяются призовые места. Также в ски-кроссе запрещено грубое и жёсткое поведение по отношению к своим соперникам. За нарушение правила, участника дисквалифицируют. Заезды получаются достаточно короткие 45-60 секунд. Скорость на трассе у мужчин в среднем 68 км/ч, а у женщин 50км/ч. Самые значимые соревнования, на которых стремятся выступить спортсмены – это Кубок Мира, Чемпионат Мира и Олимпийские игры. [1]

Проанализировав официальную информацию и протоколы Кубка Мира с 2008 по 2019 год, можно выделить несколько стран, которые являются лидерами в этом виде спорта. Это Швеция, Канада, Швейцария и Австрия. [3]

В России ски-кроссом также занимаются и выступают на международном уровне следующие спортсмены.

Егор Коротков, Мастер Спорта России, дал толчок в развитие данной дисциплины. Егор родом из Трёхгорного (Челябинская область), стал первым призёром этапов Кубка Мира среди российских спортсменов. В 2011 году завоевал два вторых места в Инничене (Италия) и третье место в Лео Контамине (Франция), также выступал на Олимпийских играх. В 2014 году на Зимней Олимпиаде в Сочи Егор Коротков, занял пятое место, благодаря фотофинишу.

Большой вклад в развитие и популяризацию ски-кросса вложила Комиссарова Мария, Мастер спорта России международного класса. В 2012 году стала серебряным призёром этапа Кубка Мира в Швейцарии. В 2014 году была награждена Почётной грамотой Президента Российской Федерации за заслуги в развитии физической культуры и спорта. [2]

Все члены олимпийской сборной команды России по ски-кроссу показывают хорошие динамичные результаты. Например, Сергей Ридзик, Заслуженный Мастер Спорта России, дважды был серебряным призёром этапов Кубка Мира в 2015 году. Также в феврале 2018 года завоевал бронзовую медаль на Олимпийских играх в Пхёнчхане. Это первый российский спортсмен, который занял почётное место на пьедестале Зимних Олимпийских игр. В связи с этим Сергея наградили Медалью Ордена «За заслуги перед Отечеством» второй степени. [2]

Проанализировав официальные протоколы Зимних Олимпийских игр за 2010, 2014 и 2018 год, мы составили две гистограммы, в которых отображается динамика мест в общем зачёте наших спортсменов (женщин и мужчин). [4] Смотреть Рис. 1 и Рис. 2

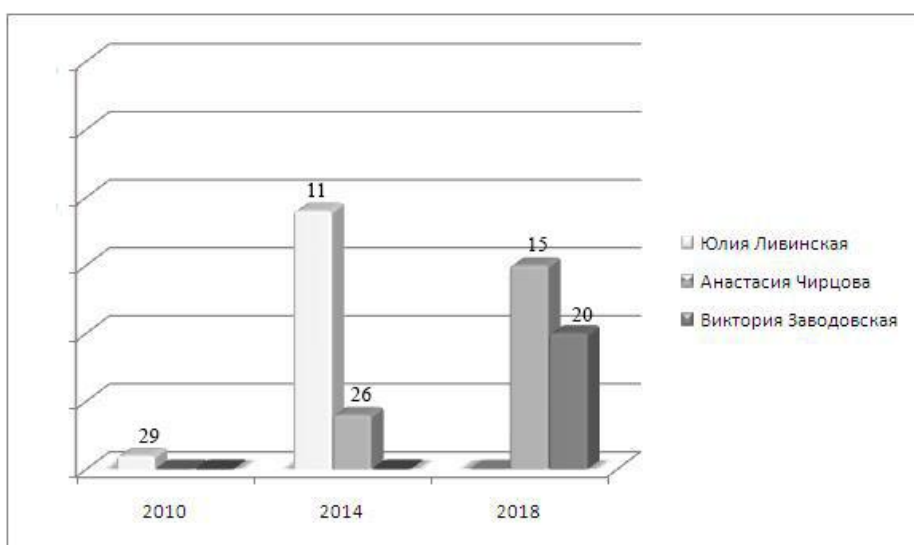


Рис. 1 Результаты выступления в общем зачете (женщины)

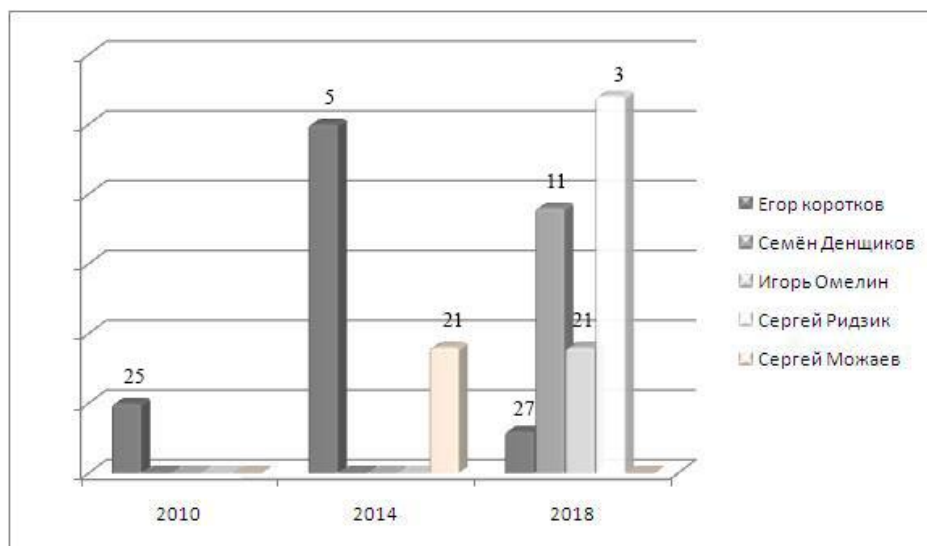


Рис. 2 Результаты выступления в общем зачете (мужчины)

На данный момент, в соответствии с графиком, мы наблюдаем невысокий рост результатов выступления в общем зачете Кубка Мира наших спортсменов.

Ски-кросс, как дисциплина фристайла, в России только набирает обороты. С каждым годом всё больше людей интересуются фристайлом. Вырастает новое молодое поколение, которое уже приобретает профессиональный опыт и борется за призовые места. Также хочется отметить, что Южном Урале уже третий год подряд, горнолыжный курорт «Солнечная Долина» проводит Кубок Мира по ски-кроссу на высоком уровне. Чтобы придать толчок в развитии этого вида, необходимо больше инвестировать в профессиональные спортивные школы и подготовку тренерских кадров.

У Ски-кросса в России, бесспорно, есть перспективы развития в разных возрастных группах спортсменов, мы надеемся на рост количественных и качественных показателей в дисциплине. И прежде всего ждем выступления нашей молодежи на XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019 года в Красноярске.

### Литература

1. История развития ски-кросса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://aktsport.ru/>
2. Награды членов олимпийской сборной команды России по фристайлу в дисциплине ски-кросс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>
3. Протоколы Этапов Кубка Мира [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://winter.sport-express.ru/>
4. Результаты Олимпийских игр [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://olympteka.ru/>
5. Федерация Фристайла России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru/>

УДК 796. 015

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ТЕМПАМ ПРИРОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ PEDAGOGICAL CONTROL IN MARTIAL ARTS, THE GROWTH RATE OF SPORTS RESULTS**

*Алхасов Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук,  
Ногинский филиал Московского государственного областного университета,  
г. Ногинск, Московская область*

*Dmitry S. Alkhasov, candidate of pedagogical Sciences,  
Noginsk branch of the Moscow state regional University,  
Noginsk, Moscow region*

[67ads@mail.ru](mailto:67ads@mail.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и экспериментальные данные по проблеме осуществления педагогического контроля подготовленности спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах по выявлению степени прироста их спортивных результатов.

**Annotation.** The article contains theoretical and experimental data on the problem of implementation of pedagogical control of readiness of athletes specializing in martial arts to identify the degree of increase in their sports results.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, общая и специальная физическая подготовка, темпы прироста спортивных результатов.

**Keyword:** martial arts, General and special physical training, the growth rate of sports results.

В системе многолетней спортивной тренировки в качестве средств педагогического применяется в основном педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Двигательные тесты для различных видов спортивных единоборств разработаны и представлены в Федеральных стандартах спортивной подготовки и программах подготовки по видам спорта.

Результаты педагогического тестирования позволяют получить оперативную информацию о степени подготовленности спортсменов и соответствия принятым нормам. Однако, они не дают объективную информацию о степени прироста спортивных результатов и не позволяют спрогнозировать дальнейшую перспективу спортсмена. Особенно такая информация необходима в тех случаях, когда по отношению к группе спортсменов применены экспериментальные методики тренировки [2, 3, 5].

В нашем исследовании ставилась задача определения эффективности экспериментальной программы подготовки спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах по выполнению ими контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки и выявлению степени прироста спортивных результатов.

В результате, были выявлены достоверные различия по всем тестам, при этом, по 22 из них различия составили ( $P < 0,01$ ). При этом, юноши справились с выполнением упражнений на 89,8%, а девушки на 82,6% (табл. 1).

Таблица 1

Выполнение контрольных нормативов спортсменами восточных единоборств  
14 – 15 лет (юноши и девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол - во человек	% выполн.
<b>ЮНОШИ</b>			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	24	100
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	21	90
3	Прыжок в длину с места (см)	22	86
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	23	92
5	Приседание с партнёром на плечах (раз)	19	90
6	Подтягивание на перекладине (раз)	19	82
7	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	22	94
8	Бег 1000 м., (сек)	19	85
9	Мост из положения стоя (балл)	20	95



10	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	24	87
11	Быстрота двигательной реакции (мс)	24	85
12	Шпагат поперечный	23	92
Всего		21,6	89,8
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	21	87
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	20	81
3	Прыжок в длину с места (см)	22	76
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	20	78
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	18	75
6	Бег 1000 м., (сек)	17	76
7	Мост из положения стоя (балл)	24	88
8	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	22	90
9	Быстрота двигательной реакции (мс)	23	86
10	Шпагат поперечный	25	89
Всего		21,2	82,6

Установлено, что за три года обучения в учебно-тренировочных группах (13-16 лет) скоростные способности имеют темпы прироста 8,6 %, скоростно-силовые – 17,6 %, силовые – 44,1 %. При отборе детей в бокс темпы прироста составили от 8,0 до 50 %; в спортивную борьбу – от 7,6 до 28,5 %, в бег на короткие дистанции – от 8,0 до 18,0 %, в легкоатлетические метания – от 7,6 до 37,9 %. При этом, наибольшие темпы прироста наблюдаются на первых годах обучения [1, 3, 4].

Исходя из этого, нами была осуществлена работа по выявлению прироста показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов, тренирующихся в учебно – тренировочных группах в восточных единоборствах (табл. 2).

Таблица 2

Прирост результатов общей и специальной физической подготовки в восточных единоборствах за время обучения на учебно – тренировочном этапе

Тестовое задание	Спортивно – значимые качества и способности	Темпы прироста (%)			Рекомендуемые показатели (%)
		1 – 2 год	3 – 4 год	Средняя	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Челночный бег	Двигательно-координационные	3,7	3,6	7,3	8,4
Прыжок в длину с места	Скоростно - силовые	3,8	3,4	7,2	8,4
Бег 30м.	Скоростные	5,0	3,4	8,4	8,0
Бег 1000м.	Общая выносливость	7,9	6,6	14,7	17,0
Наклон вперёд	Гибкость	18,3	16,7	35	35
<b>Специальная физическая подготовка</b>					

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Скоростная выносливость в соревнов. режиме	20,4	19,6	40	35 - 45
Бросок набивного мяча	«Взрывная сила» и техника удара рукой	-	18	18	15 - 25
Точность нанесения ударов руками и ногами по неподвижной цели	Двигательно – координационные способности и техника ударов	-	40	40	35 - 40

В качестве экспериментальных данных были использованы данные тестирования спортсменов, представленные выше.

В целом, полученные показатели совпадают с рекомендуемыми нормами не только по степени, но и по динамике прироста по годам обучения. На 1 – 2 году учебно – тренировочного этапа наблюдаются более высокие показатели по сравнению с 3 – 4 годом: 10,0% против 8,6%, что свидетельствует об эффективности предложенной нами программы подготовки спортсменов – единоборцев и адекватности предложенных средств педагогического контроля.

#### **Литература**

1. Алхасов Д.С. Контрольно – переводные нормативы в восточных видах единоборств для системы детско – юношеского спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. С. 130–136.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.

4. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности спортсменов в восточных видах единоборств // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 3. Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. С. 140–145.

5. Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320с.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ВОСТОЧНЫХ  
ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ  
В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ**

**THE DISTRIBUTION OF TRAINING LOAD IN MARTIAL ARTS  
AT THE TIME OF EXERCISE IN DIFFERENT INTENSITY ZONES**

*Алхасов Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук,  
Ногинский филиал Московского государственного областного университета,  
г. Ногинск, Московская область*

*Dmitry S. Alkhasov, candidate of pedagogical Sciences,  
Noginsk branch of the Moscow state regional University,  
Noginsk, Moscow region*

[67ads@mail.ru](mailto:67ads@mail.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические данные осуществления оптимального распределения удельного веса тренировочной нагрузки в восточных видах единоборств по зонам интенсивности выполняемых упражнений. Предложенные способы позволяют спланировать выполнение тренировочной нагрузки, не нарушая норм, принятых в отечественной системе спорта.

**Annotation.** The article contains theoretical and methodological data of the optimal distribution of the specific weight of the training load in the Eastern martial arts in the areas of intensity of the exercises. The proposed methods make it possible to plan the implementation of the training load without violating the norms adopted in the national sports system.

**Ключевые слова:** Восточные единоборства, зоны интенсивности выполняемых упражнений, распределение тренировочной нагрузки.

**Keyword:** martial arts, zones of intensity of the performed exercises, distribution of training load.

Грамотное планирование многолетней спортивной подготовки невозможно без учёта оптимальных соотношений тренировочной нагрузки, которая устанавливается, как правило, по разделам подготовки и зонам мощности выполняемых двигательных заданий. В Федеральных стандартах спортивной подготовки и программах по видам спорта, в том числе и восточных единоборствах, в основном указывается процентное соотношение тренировочных нагрузок по основным видам подготовки: технико – тактическая, общая физическая и специальная физическая. Однако, для эффективной организации тренировочного процесса необходимо учитывать зоны мощности, в которых выполнялись те или иные двигательные задания.

По мнению ряда авторов, реализация одного из основных методических положений многолетней подготовки юных спортсменов – «целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству» опирается на основание математической формулы логистической кривой с уравнением

вида:  $Y_t = \frac{k}{1+10^{a+bt}}$  что по нашему мнению, будет приемлемо и для тренировочных нагрузок в восточных единоборствах. Также специалисты системы детско – юношеского спорта считают, что объёмы основных тренировочных нагрузок юных спортсменов 14 – 15 лет не должны превышать 50 – 60% от объёма нагрузок мастеров спорта, а спортсменов первого года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 70 – 80% [1, 2, 3].

В качестве ориентира был выбран показатель - объём работы, выполняемый в 5 – й зоне мощности. Это связано с тем, что двигательные задания, выполняемые при таких показателях ЧСС, соответствуют режиму соревновательной нагрузки в восточных единоборствах. При выполнении расчёта допустимых тренировочных нагрузок нами были использованы экспериментальные данные, полученные ранее [3].

Для того чтобы осуществить расчёт допустимых тренировочных нагрузок, необходимо провести логистическую кривую через три точки, соответствующие уровням  $y_0= 17,3$ ,  $y_1= 34,4$ ,  $y_2= 64,5$ . Исходные значения при установлении логистической функции имеют равные временные интервалы, что является обязательным условием для расчета величин тренировочных нагрузок (табл. 1).

Таблица 1

Тренировочная нагрузка по физиологическим зонам интенсивности выполняемых упражнений в восточных единоборствах (в час. и %)

Зоны мощности	Годы подготовки			За этап	
	Этап начальной подготовки				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	261/90,6	390/90,3	390/90,3	1041/90,4	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	22/7,8	34/7,8	34/7,8	90/7,8	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	5/1,6	8/1,9	8/1,9	21/1,8	
	Учебно – тренировочный этап				
	1	2	3	4	
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	510/89	496/87,4	738/86,8	734/86,5	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	45/8	51/8,9	82/9,4	84/9,6	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	17/3	21/3,7	34/3,8	34/3,9	
	Этап совершенствования спортивного мастерства				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	937/78,5	995/77,2	1056/76,5	2988/77,4	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	205/16,4	237/17,4	260/17,8	702/17,2	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	64/5,1	72/5,4	84/5,7	220/5,4	

Полученные данные могут быть применимы в практической деятельности тренера при планировании спортивной подготовки. Для этого необходимо осуществить распределение времени работы в конкретных физиологических зонах для тренировочных занятий различной направленности. Для этапа начальной подготовки это сделать относительно не сложно. Для учебно – тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать периодизацию тренировочного процесса (табл. 2).

Таблица 2

Распределение тренировочной нагрузки по физиологическим зонам мощности для конкретных занятий на этапе начальной подготовки в восточных единоборствах

Тип занятий и направленность	Применяемые упражнения	Время работы в 1-2 зонах интенсивности: ЧСС до 150 уд/мин. (мин.)	Время работы в 3-4 зонах интенсивности: ЧСС 150 – 174 уд/мин. (мин.)	Время работы в 5 зоне интенсивности: ЧСС 175 уд/мин. и выше (мин.)
<i>Основные</i> Комплексная	<i>ТПП.</i> Основные движения; разучивание основных технических приёмов вида спорта	45	-	-
	<i>ОФП</i> Разминка; упражнения заключительной части	25	-	-
	<i>ОФП.</i> Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения, подвижные игры	25	-	-
	<i>СФП.</i> Скоростно – силовые упражнения	-	14	-
	<i>СФП.</i> Подвижные игры	8	-	3
<i>Дополнительные</i> Избирательная	<i>ОФП.</i> Циклические упражнения на выносливость; подвижные игры, игровые и соревновательные задания	120	-	-

Таким образом, приведённые выше исследовательские данные позволяют осуществить планирование тренировочных нагрузок не только по разделам подготовки, но и по физиологическим зонам интенсивности выполняемых упражнений. В практической деятельности это позволит создать условия для адаптации организма и постепенной подготовке к ведению соревновательной деятельности в восточных видах единоборств.

## Литература

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.
3. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Допустимые нормы тренировочных нагрузок в восточных единоборствах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. С. 161–169.

УДК 371

### ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

#### STUDY OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

*Андреевко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент*

*Ткачева Елена Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент*

*Гончарова Виктория Вячеславовна, студент*

*Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет, г. Волгоград, Россия*

*Andreenko Tatyana Alexandrovna*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Tkacheva Elena Georgievna*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Goncharova Victoria Vyacheslavovna, student*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia*

[tan4ik-82@mail.ru](mailto:tan4ik-82@mail.ru)

[mvaitkaan@yandex.ru](mailto:mvaitkaan@yandex.ru)

[eq-tka4eva@yandex.ru](mailto:eq-tka4eva@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты физической подготовленности девушек и юношей, поступивших в вуз.

**Abstract.** The article presents the results of physical fitness of girls and boys who entered the University.

**Ключевые слова:** студент, здоровье, физическая культура, физическая подготовленность, показатели, спорт.

**Index terms:** student, health, physical education, physical fitness, performance, sports.

#### **Введение.**

Важным компонентом поддержания здоровья людей является физическая активность. Это влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Как показывает практика в настоящее время состояние здоровья населения не

находится на высоком уровне. Что является верным показателем того, что молодежь имеет низкий уровень занятий физической культурой и спортом [3].

В наше время многие подростки предпочитают сидячий образ жизни не видят необходимости в физическом развитии. Но стоит не забывать, что многие выбирают здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью их жизни, занимаясь физическими упражнениями или избранным видом спорта учащиеся проводят время с пользой, не только сохраняют, но и укрепляют свое здоровье. Многие считают, [4] что занятия физической культурой положительно влияют не только на здоровье, но и на внешнюю физическую форму. Но, к сожалению, физическими упражнениями на сегодняшний день молодежь занимается крайне редко, объясняя это нехваткой времени и сильной занятостью.

В настоящее время многие говорят о том, что за последнее время физическая подготовка молодежи поступающих в вуз имеет тенденцию к снижению [1,2].

**Методами исследования являются:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Статистическая обработка полученных данных.

**Цель исследования** – выявление уровня физической подготовленности применительно к основным нормативам комплекса ГТО.

**Результаты исследований.** Исследование проводилось среди студентов первого курса, возраст испытуемых 18 лет. Всего приняли участие в эксперименте 107 студентов: 33 факультета «Математики, информатики и физики», 38 студентов первого курса «Института иностранных языков», 36 студентов факультета «Социальной и коррекционной педагогики».

Исследование носило характер контрольных испытаний, проводимых после нескольких занятий. В программу испытаний входили: бег 100 м, метание гранаты, прыжки в длину с места, плавание, стрельба – для юношей и для девушек; кросс 2 и 3 км, подтягивание – для юношей; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – для девушек.

Исследования показали, что физическая подготовленность девушек, поступивших в университет, находится на невысоком уровне. Средний результат в беге на 100 м равняется  $17,9 \pm 0,26$  сек. (оценка «неудовлетворительно»), что не соответствует уровню ГТО. В метании гранаты результат –  $17,36 \pm 0,77$  м; наклон вперед –  $15 \pm 1,1$  (оценка «удовлетворительно»); кросс 2 км –  $14,4 \pm 0,23$  сек (оценка «неудовлетворительно»). Физическая подготовленность юношей: бег 100 м –  $14,5 \pm 0,14$  сек. (оценка «неудовлетворительно»), кросс 3 км –  $13,29 \pm 0,04$  мин. (оценка «удовлетворительно»); прыжки в длину с места  $228 \pm 0,04$  см (оценка «хорошо»; метание гранаты  $34 \pm 1,38$  м; подтягивание  $11,09 \pm 0,46$  (оценка «хорошо»).

После первого года обучения, как у юношей, так и у девушек во всех видах упражнений имеется улучшение результатов по сравнению с исходными. Однако с нормативами комплекса ГТО оправляется только наиболее физически подготовленная часть студентов. Вполне очевидно, что необходимо существенно увеличить время на развитие всех основных физических качеств.

### Литература

1. Куренцов В.А. Исследование факторов, лимитирующих адаптацию молодежи к предстоящей профессиональной деятельности на начальном этапе обучения / В.А. Куренцов, Е.И. Перова, А.Н. Евстратов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015. – № 1. – С. 57-63.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров А.Э. – М.: ФиС, 2010. – 295 с.

3. Лемякина Е.Е. Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Е.Е. Лемякина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Томск: СТТ, 2018. – С. 59-60.

4. Михайлова С.В. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова, Ю.Г. Кузмичев, И.К. Яичников, А.Я. Антонов, А.С. Лосев, Малыгин И.Е., О.А. Полуянова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645> (дата обращения: 22.01.2019).

УДК 796

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ THE EFFICIENCY OF USE OF ELEMENTS OF JUDO ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE WITH HIGH SCHOOL STUDENTS**

*Андреенко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент  
Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет, г. Волгоград, Россия*

*Andreenko Tatyana Alexandrovna  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia  
tan4ik-82@mail.ru*

*Павленко Елена Павловна, преподаватель  
Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет, г. Волгоград, Россия  
Pavlenko Elena Pavlovna, teacher  
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia  
pavl-75@yandex.ru*



*Смирнова Анна Васильевна, учитель*  
*Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа №92»,*  
*г. Волгоград, Россия*  
*Smirnova Anna Vasilievna, teacher*  
*Municipal educational institution «Secondary school № 92», Volgograd, Russia*  
[sereda86@ya.ru](mailto:sereda86@ya.ru)

**Аннотация.** Определен уровень физической подготовленности учащихся старших классов. Разработана и экспериментально доказана эффективность применения элементов дзюдо на уроках физической культуры для старшеклассников.

**Abstract.** The level of physical fitness of high school students. Developed and experimentally proved the effectiveness of judo elements in physical education lessons for high school students.

**Ключевые слова:** физическая культура, старшеклассники, урок, дзюдо.

**Index terms:** physical education, high school students, lesson, judo.

### **Введение.**

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ имеет большое социальное значение, так как способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию. Необходимость совершенствования системы физического воспитания школьников обусловлена социальным законом общества, что нашло свое отражение в федеральном законе о физической культуре и спорте [4].

В рамках школьной реформы существует несколько направлений и подходов изменения системы физического воспитания школьников: 1) ориентированность на развитие личности ребенка; 2) образовательная направленность; 3) спортивно ориентированный подход, здоровье сберегающая направленность.

Проблемная ситуация, имеющиеся в системы физического воспитания школьников обусловлена противоречием между тем, что с одной стороны одним из ведущих принципов государственной образовательной политики становится гуманистическая направленность обучения, базирующиеся на приоритете общечеловеческих ценностей, а также создание условий для всестороннего развития личности на основе личностно-ориентированного подхода, а с другой – реформы в системе школьного образования, практически не затронули содержание физическому воспитанию учащихся. Так, например, вариативная часть программы физического воспитания в разделе «Единоборства» не имеет соответствующего научно-методического обеспечения [3].

В научно-методической литературе вопросы конверсии технологий спортивной подготовки в дзюдо в систему школьного физического воспитания предоставлены лишь в плане актуализации данной проблемы.

В этой связи определению актуальность представляет поиск новых путей оптимизации процесса физического воспитания школьников на основе использования спортивно ориентированных программ, в частности на примере средств борьбы дзюдо [1,2].

**Методами исследования являются:**

4. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
5. Педагогическое тестирование;
6. Педагогический эксперимент;
7. Статистическая обработка полученных данных.

**Целью исследования** является совершенствование физической подготовленности старших школьников на основе использования спортивно ориентированных программ средствами дзюдо.

**Результаты исследований.** В результате анализа научно-методической литературы по применению средств и методов борьбы дзюдо на уроках физической культуры, нами выявлено, что педагоги в основном отдают предпочтение элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и др.), гимнастики и легкой атлетики, оставляя без внимания единоборства.

Это связано с тем, что проведение занятий с элементами дзюдо требует, в первую очередь, специальной физической и методической подготовленности учителя физической культуры, а, во-вторых, соответствующей материально-технической оснащенности. Анализ данных констатирующего эксперимента свидетельствует, что уровень развития физических качеств старшеклассников, находится на низких и ниже-средних уровнях развития.

Для определения уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты: бег 30м (с); челночный бег 3x10 м (с); прыжок в длину с места (см); 6-минутный бег (м); наклон вперед из и.п. стоя (см); подтягивание: на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши; на низкой перекладине (кол-во раз) девушки; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз); тест – «Лечь-сесть» (пресс) (кол-во раз). Полученные нами результаты приведены в таблице.

Из таблицы 1 следует, что по большинству тестов учащиеся старших классов имеет низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности. Данный факт позволил нам разработать методику использования средств и методов дзюдо на уроках физической культуры.

Вариативный раздел школьной программы по физическому воспитанию составляет в пределах 8-16 часов, что, естественно, недостаточно для полного овладения технико-тактическими приемами дзюдо, кроме этого статистически значимые сдвиги при использовании средств дзюдо прослеживаются через относительно длительный промежуток времени - более двух месяцев, и поэтому разработанная нами методика предусматривала интенсификацию выполнения специальных упражнений в процессе разучивания элементов спортивной борьбы и введение дополнительного третьего урока.

Уровень развития физической подготовленности  
старшеклассников (n=20)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Статистические показатели			
		юноши (n=10)		девушки (n=10)	
		X	±m	X	±m
1.	Бег 30м (с)	5,1*	0,25	5,7*	0,23
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0*	0,19	9,5*	0,25
3.	Прыжок в длину с места (см)	200*	1,27	165**	1,75
4.	6-минутный бег (м)	1010***	4,15	850***	2,15
5.	Наклон вперед из и.п. стоя (см)	7,2*	0,12	13,8*	0,12
6.	Подтягивание: на высокой перекладине (кол-во раз) – <u>юноши</u> ; на низкой перекладине (кол-во раз) <u>девушки</u>	8**	0,28	10**	0,21
7.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	18**	2,15	8**	1,05
8.	Тест – «Лечь-сесть» (пресс) (кол-во раз)	40*	2,12	28*	2,15

Примечание: \* - средний уровень; \*\* - уровень ниже среднего; \*\*\* - низкий уровень.

Занятия по экспериментальной методике проводились с юношами и девушками 10-х классов с середины первой до окончания второй четверти. В общей сложности продолжительность составила три месяца. В соответствии с требованиями программного материала занятия с юношами проводились отдельно от девушек. Продолжительность урочного занятия для школьников 10-х классов - 45 мин; их количество - 3 раза в неделю. Таким образом, нами было проведено всего 36 уроков с юношами и девушками 10-х классов.

Для проведения педагогического эксперимента и проверки предполагаемой нами гипотезы были созданы две однородные группы испытуемых из учащихся десятых классов: экспериментальная (10 юношей и 10 девушек) и контрольная (10 юношей и 10 девушек).

В экспериментальной группе уроки физической культуры проводились на основе применения элементов борьбы дзюдо, а, испытуемые контрольной группы занимались по традиционной программе.

В результате эксперимента были получены следующие результаты.

Данные, полученные при математической обработке экспериментального материала, свидетельствуют, что статистически достоверные изменения между изучаемыми показателями наблюдались у юношей экспериментальной группы.

Нами отмечено достоверное увеличение силовых и скоростно-силовых способностей у юношей экспериментальной группы. Так, в среднем на 30 см увеличился показатель прыжка в длину с места, который в конце эксперимента

составил  $228 \pm 1,06$  см (при  $p < 0,001$ ); на 8,2 раза - абсолютный показатель в подтягивании на высокой перекладине (составил  $15,5 \pm 0,62$  – в конце эксперимента). В конце эксперимента юноши отжимались в среднем  $25,5 \pm 1,12$  раз, тогда как в начале эксперимента всего  $18,5 \pm 1,18$  раз, а выполняли тест «лечь-сесть» -  $56,6 \pm 0,75$  раз (в начале эксперимента данный показатель в среднем составлял  $44,4 \pm 1,12$  раза). Математическая обработка полученного материала свидетельствует о достоверности их различий при  $p < 0,001$ .

Кроме того, экспериментальная методика способствовала значительному увеличению гибкости, о чем свидетельствуют показатели наклона вперед. Данный показатель достоверно изменился к концу эксперимента, по сравнению с началом, и составил  $10,5 \pm 0,51$  см.

У девушек экспериментальной группы наблюдалась аналогичная картина. У них значительно вырос показатель гибкости, который в среднем в конце эксперимента составил  $19,6 \pm 1,44$  см (при  $p < 0,001$ ) и силы. Полученные в конце эксперимента значения свидетельствуют о достоверном улучшении скоростно-силовых способностей девушек экспериментальной группы (показатели прыжка в длину с места выросли в среднем на 39 см), силы мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса ( $p < 0,001$ ). В конце эксперимента девушки в среднем подтягивались  $18,8 \pm 1,81$  раз, отжимались –  $15,8 \pm 1,13$  раз, выполняли тест «лечь-сесть» -  $47,2 \pm 1,74$  раза.

Таким образом, проведенные исследования показывают, что использование спортивно ориентированной программы физического воспитания, значительно влияют на физическую подготовленность старшеклассников.

### Литература

1. Борисова О.А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10-11 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1999. – 143 с.
2. Держинская Л.Б. Влияние занятий мини-футболом на развитие двигательных способностей юношей старших классов / Л.Б. Держинская, В.В. Воропаев. – Электронный ресурс <https://www.sworld.com.ua/konfer32/402.pdf>
3. Смирнова А.В. Использование средств и методов дзюдо на уроках физической культуры со старшеклассниками / А.В. Смирнова, Т.А. Андреев // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников XII Международной научно-практической конференции: Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. – С. 45-49.
4. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Волжский, 2002. – 380 с.

УДК 94. ББК 63.3(2)

**ОТРАЖЕНИЕ КАЗАЧЕСТВА В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА  
REFLECTION OF THE COSSACKS IN THE HISTORY  
OF RUSSIAN SPORT**

*Андросова Наталья Александровна, старший преподаватель,  
Бояркина Светлана Валерьевна, доцент,  
Макушина Галина Николаевна, доцент,  
Московский Педагогический Государственный Университет,  
г. Москва, Россия*

*Androsova Natalia Alexandrovna, Senior Lecturer,  
Boyarkina Svetlana Valerievna, Associate Professor,  
Makushina Galina Nikolaevna, Associate Professor, Moscow State Pedagogical  
University, Moscow, Russia  
[chibanbo@yandex.ru](mailto:chibanbo@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье рассмотрены история взаимосвязи казачества и спорта, современное состояние данного вопроса, а также проблемы и перспективы развития казачьего спорта.

**Annotation.** The article discusses the history of the relationship of the Cossacks and sports, the current state of this issue, as well as problems and prospects for the development of Cossack sports.

**Ключевые слова:** казачество, этносport, шермиции.

**Keywords:** cossacks, ethnosport, shermiyii.

Каждый человек в России знает о таком народе как казаки, так как они играли и играют значительную роль в становлении Российского государства, выведении и поддержании его на лидирующих позициях. Такая значительная роль во многом объясняется патриотическим менталитетом казаков – казак должен был в любой момент быть готов к защите родины. Такое положение означало, что в мирное время казаки должны не только поддерживать физическую форму, но и совершенствовать свои умения и навыки, а также обучать этому подрастающее поколение. В результате сложилось огромное количество традиций, способствующих подготовке высококвалифицированных бойцов.

Традиционно подготовка начиналась чуть ли не с рождения. К 3 годам дети уже должны были ездить на лошади по двору под присмотром, к 5 годам ребёнок способен был свободно скакать на ней. После в 7 лет начиналось обучение стрельбе, с 10 – фехтованию, также в воинскую подготовку входила джигитовка. В итоге такой подготовки казаки должны обладать высокой выносливостью, ловкостью, быстротой, силой и др.

Эти качества высоко ценятся и в спорте. Однако даже в начале 20 века, когда во всём мире происходило активное развитие и распространение спорта, казаки оставались в некотором отдалении от этого. Основной причиной этому была нехватка времени: служба в армии каждого казака составляла 18 лет: 1 год

«приготовительной службы»; затем – 12 лет строевой; и 5 лет – «в запасном разряде», в котором также часто приходилось отправляться на различные военные сборы. Это, а также то, что казаки были сильно привержены собственным традициям, занимались сельским трудом на обширных территориях и кормили свои достаточно большие семьи (в среднем 8-10 человек, и нельзя забывать, что для службы казак должен был прибыть в полном обмундировании, от государства полагалась только винтовка), сильно затрудняло развитие спорта у казаков.

Особо стоит отметить шермиции. Согласно «Донскому словарю» А.В. Миртова [1, с.366], шермиции это «примерные бои, устраиваемые на праздниках». А.В. Миртов справедливо считает это слово, в такой транскрипции, донским, и возводит его к польскому заимствованию. Шермиции изначально проводились как своего рода обряд, приуроченным к различным праздникам, таким как Масленица или наступление нового года. В данном случае заметны функциональные особенности разнообразных состязаний, например, упражнения на коне, с оружием, фехтование и др., которые призваны были продемонстрировать боеспособность общины перед возможными угрозами. Помимо этой основной функции присутствуют и другие: функция поддержания сакрального миропорядка - бои на границе между соседними общинами; воспитательно-обучающая функция, связанная с проверкой подготовки подрастающего поколения в умении владеть конем и оружием, биться на кулаках.

В то же время ритуал шермиций обладал узнаваемым набором определённых черт: он всегда был приурочен к какому-либо календарному празднику и включал имел ряд основных этапов: сбор на майдане; выдача гулебным атаманам знамен; обходы домов и военные состязания как пехоте, так и конно; в завершении стариковские беседы и всеобщее прощание, если это происходило в Прощеное воскресенье масленицы.

Несложно заметить, что такого рода состязания в современных условиях можно назвать спортивными. Однако наличие определённых ритуальной составляющей привело к тому, что шермиции начали восприниматься казачеством как способ заявить о своём народе, поэтому стали этноспортом этого народа. В структурном отношении современные шермиции повторяют этапы описанных выше воинских ритуалов, в содержательном отношении концентрируют в себе различные дисциплины воинских искусств казаков.

Главные принципы, обозначенные Яровым [2], которые легли в основу шермиций в качестве этноспорта казаков, заключаются в следующем:

- 1) сохранение аутентичности обрядовых действий воинского ритуала;
- 2) сохранение воинских традиций казаков (рубка конная и пешая, джигитовка и скачки, кулачки, борьба на ломку);
- 3) воспитательный и этнопедагогический аспект шермиций.

В последние 30 лет идёт активное восстановление казачьей культуры и традиций, поэтому для казачества было очень важно признание шермаций в качестве этноспорта на государственном уровне. Для этого наиболее почтенные

казаки организовали Федерацию казачьих воинских искусств «Задонщина», которая в 2012 года смогла войти в состав Федерации исконных забав и этноспорта России.

Однако популяризация и массовость этих соревнований испытали некоторые сложности в связи с тем, что основными участниками этих игр выступали дети этих потомственных казаков. Чтобы участвовать на шермициях, каждый казак должен не только прекрасно владеть определёнными физическими умениями и навыками, но и интеллектуальными – знать историю своего рода, своего народа.

Затруднение же заключается в том, что дети казаков будут иметь определённое преимущество, заключающееся в том, что для допуска к соревнованиям нужно пройти экзамен по словесности. На этом экзамене задаётся ряд вопросов по истории, этнографии, обращению с оружием, по знанию истории родовой станицы, своего рода. После прохождения экзамена участник допускается к основным состязаниям, включающим в себя:

- фехтование на шашках;
- фехтование на пиках;
- борьба на ломку;
- кулачный бой,
- рубка предметов в полосе и одиночной мишени.

Также традиционно в шермициях были конные состязания (джигитовка и скачки), но в современных условиях приобретение и содержание лошадей является весьма затратным, поэтому конная составляющая проводится в показательном виде.

Шермиции стали проводиться с 2009 года сначала на областном уровне, а затем уже на Всероссийском.

Шермиции начинаются с традиционного молебна и похода к месту состязаний – майдану, который обычно сопровождается крестным ходом. Майдан разбит на бойные места, куда гулебные команды из станиц приходят со своими станичными флагами и призами, и начинаются состязания, которые завершаются награждением и стариковскими беседами.

В настоящее время казачество активно возрождается, ежегодно проходит множество мероприятий, связанных с ним. По итогу таких событий всё больше и больше людей начинают интересоваться этой уникальной культурой, в связи с чем шермиции которые превратились из своеобразного праздничного ритуала в этноспорт и благодаря этому позволяют сохранить историческое наследие и традиции казаков, становятся всё более и более популярными, что в свою очередь ведёт к развитию как самих шермиций, так и казачества в целом.

### **Литература**

1. Миртов А.В. Донской словарь. Материалы к изучению лексики донских казаков. Ростов-на-Дону, 1929.
2. Яровой, А.В. Шермиции донских казаков: от ритуала к этноспорту / А.В. Яровой // Традиционные игры и национальные виды спорта: опыт

межрегионального взаимодействия: материалы межрегион. науч.-практ. конф. - Якутск: Компания «Дани Алмас», 2012. - С. 116-121.

УДК 911.3

**УРБОЛЕСОВЕДЕНИЕ И РЕКРЕАЦИОННАЯ ГЕОГРАФИЯ:  
ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ  
URBAN FORESTRY AND RECREATIONAL GEOGRAPHY:  
PROSPECTS OF RESEARCHES**

*Арпентьева Мариям Равильевна, доктор психологических наук, доцент,  
член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ),  
профессор кафедры психологии развития и образования Калужского  
государственного университета им К.Э. Циолковского,  
г. Калуга, Российская Федерация*

*Arpentieva Mariam Ravilievna, grand doctor (Grand PhD) of psychological  
Sciences, associate professor, corresponding member of the Russian academy of  
natural sciences (RANS),*

*Professor, Department of Developmental and Educational Psychology,  
K.E. Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga,  
Kaluga, Russian Federation*

*[mariam\\_rav@mail.ru](mailto:mariam_rav@mail.ru)*

**Аннотация.** Рекреационная география - это комплексная наука и практика, которая изучает и формирует рекреационно-туристические комплексы. Она исследует территориальные вопросы туризма и отдыха, направленного на восстановление физических, психологических, духовно нравственных сил человека. Она также изучает взаимодействие туристической отрасли с компонентами природы и общества. Ученые, практики и теоретики полагают, что к организации рекреационной деятельности необходимо подходить комплексно.

Для успеха экологического туризма, в том числе в его рекреационной сфере, необходимо наладить слаженное взаимодействие всех составляющих элементов: природных комплексов, потенциальных туристов, сферы обслуживания, трудовых ресурсов, технической инфраструктуры и т.д. Урболесоведение как комплексная дисциплина о развитии и функционировании лесных массивов, находящихся в непосредственной близости или включенных в городские поселения, выступает важной частью современной рекреационной географии. Важным вопросом урболесоведения выступает исследование эффектов взаимодействия города и леса, в том числе в контексте туристической и, шире, рекреационной активности, населения.

**Annotation.** Recreational geography is a complex science and practice that studies and forms recreational and tourist complexes. It explores the territorial issues of tourism and recreation, aimed at restoring the physical, psychological, spiritual, moral strength of a person. She also studies the interaction of the tourism industry with the components of nature and society. Scientists, practitioners and theorists believe that



the organization of recreational activities must be approached comprehensively. For the success of eco-tourism, including in its recreational sphere, it is necessary to establish a harmonious interaction of all the constituent elements: natural complexes, potential tourists, services, human resources, technical infrastructure, etc. Urban forestry studies as a complex discipline on the development and functioning of forests located in close proximity or included in urban settlements, is an important part of modern recreational geography. An important issue of Urban forestry studies is the study of the effects of interaction between the city and the forest, including in the context of tourism and, more broadly, recreational activity, of the population.

**Ключевые слова:** лес, урболесоведение, рекреационная география, рекреационный туризм.

**Key words:** forest, urban forest science, urban forestry, recreational geography, recreational tourism.

Современный город – город активно и постоянно перемешивающихся идентичностей, и людей, групп и культур, техники и природы. Сами стратегии такого смешения являются «гибридными», что говорит о начале нового этапа развития человечества, связанного, в том числе, с решением задач постижения «всеобщей человечности» и развития культуры как общего основания человеческого бытия. Урболесоведение – одна из гибридных дисциплин и сфер деятельности, выстраивающая и исследующая взаимодействия человека и леса в условиях городской среды [19; 20; 21]. Одним из ведущих аспектов в этом взаимодействии, а также в развитии урболесоведения как теории и практики работы с лесными насаждениями в черте города и в непосредственной близости от него, играет рекреационно-географический аспект.

В современной науке и практике рекреационное направление в географии является одним из приоритетных. Рекреационная география - это комплексная наука и практика, которая изучает и формирует рекреационно-туристические комплексы [12; 13]. Она исследует территориальные вопросы туризма и отдыха, направленного на восстановление физических, психологических, духовно нравственных сил человека. Она также изучает взаимодействие туристической отрасли с компонентами природы и общества. Ученые, практики и теоретики полагают, что к организации рекреационной деятельности необходимо подходить комплексно. Для успеха экологического туризма [5; 6; 7; 8; 10], в том числе в его рекреационной сфере, необходимо наладить слаженное взаимодействие всех составляющих элементов: природных комплексов, потенциальных туристов, сферы обслуживания, трудовых ресурсов, технической инфраструктуры и т. д. Рекреационная география как наука и практика успешно развивается с середины XX века, особенно успешно ее развитие было в СССР, - стране, активно заботившейся о своем населении и условиях его проживания [12; 13].

Объектами рекреационной географии как целостной системы научно-практических знаний и технологий выступают различные структуры рекреации. Сюда можно отнести ресурсы отдыха и туризма, рекреационные комплексы, а

также деятельность, которая связана с непосредственной организацией процесса. В качестве субъектов исследования принято понимать рекреантов (туристы, отдыхающие) и рекреаторов (обслуживающий персонал, туристические агентства, организаторы отдыха) [12; 13].

Если проанализировать понятие "рекреационная география", то слово "рекреация" в нем означает "отдых", а также восстановление физических, психологических и духовных сил людей в специально отведенных для этого местах и специально созданных формах. В целом рекреационная география занимается изучением особенностей размещения и хозяйствования территорий, которые удовлетворяют потребности населения в рекреации. Предметом рекреационной географии ученые полагают основные концепции рекреологии (наука о видах рекреационных ресурсов), а также специфические особенности размещения объектов отдыха и туризма в мире (как в целом, так и характерные для определенной местности) [12; 13]. Поэтому выделяют государственную и общемировую рекреационную географию. Первая, государственная рекреационная география, ограничена площадью конкретной страны /региона, а вторая, общемировая рекреационная география, изучает специфику отдыха и туризма по всему миру.

Задачи рекреационной географии, в том числе по отношению к лесам, находящимся вблизи городских поселений и/или включенных в них, по мнению ее создателей и исследователей, весьма многочисленны и разнообразны. Перечислим главные из них. В первую очередь, это изучение именно географических различий в развитии рекреации и туризма. Поскольку специфика отрасли значительно зависит от природных условий, уровня развития экономики и даже политического режима страны, на которой предоставляются услуги данной сферы, поскольку именно эта задача является главной. Вторая задача - это научное обоснование территориальной и экономической организации рекреационно-туристической деятельности, организации вопросов отдыха и туризма. Третья задача - это обеспечение гармоничного сочетания рекреационной деятельности с допустимыми режимами природопользования в направлении «устойчивого развития» и т.д. [12; 13].

Особенно быстрыми темпами эта наука развивалась в СССР и России. Рекреационная география успела пройти целый ряд значимых этапов еще во времена СССР. Первые серьезные разработки в области рекреации и туризма появились в четвертой четверти XX века. Тогда этими вопросами занимались такие исследователи как Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебов, А.А. Минц [8; 10; 12; 14; 18]. В Советском союзе рекреационная география как направление также развивалась В.С. Преображенским. В работах В. С. Преображенского и иных ученых СССР была показана роль потребностей, мотивов пространственно-рекреационного поведения, роль деятельности человека, организующей функциональные и пространственные связи общества с окружающей средой. В рамках развития теории рекреационной географии В.С. Преображенский поставил вопрос о необходимости разработки единого «баланса отдыха», в

котором бы учитывались потребности населения в различных формах отдыха и возможности удовлетворить этот спрос [3].

В. С. Преображенский, Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебов, А.А. Минц и иные ученые неоднократно высказывались о необходимости охраны природы и развития системы национальных парков в Советском союзе [3; 8; 10; 12; 14]. Они подчеркивали, что национальные парки – это не заповедники, а используемые территории, которые требовалось оборудовать для активного отдыха.

В знавательной степени понятие национальных парков перекликается с понятиями лесов: «Нужно заботиться о том, чтобы территории национальных парков не скудели, чтобы они постоянно сохраняли те свойства, которые и сделали их ценными для оздоровительных целей. Парки должны быть предназначены только для отдыха, и только для отдыха. Поэтому никакие заготовки леса, строительства химических предприятий, добычи полезных ископаемых открытым способом, строительства дач и других сооружений для индивидуального пользования здесь недопустимы!» [18, с. 106].

Первый этап становления рекреационной географии предполагал сбор теоретической информации и оценку рекреационного потенциала страны. На втором этапе, работу в сфере туризма и отдыха начали рассматривать как конкретный вид человеческой деятельности. Третий этап продолжался вплоть до разрушения СССР начались междисциплинарные исследования и разработки, продолжающиеся и сейчас.

Основным объектом изучения в современной рекреационной географии являются (территориально) рекреационные системы (ТРС): городские, сельские и иные. ТРС - это специализированные территории, которые предоставляют услуги по отдыху и туризму, и получают соответствующий доход. ТРС включает в себя совокупность компонентов:

- совокупность рекреантов (туристов и отдыхающих), которые посещают, посещали или планируют посетить данную территорию с рекреационными целями;

- обладающие высоким рекреационным потенциалом уникальные природные объекты и благоприятное сочетание природных условий, которые способствуют привлечению рекреантов на данную территорию;

- объекты культурно-познавательного туризма: памятники архитектуры, исторические объекты, достопримечательности и т.д., в том числе на базе индигенных охраняемых территорий и особо охраняемых природных территорий, и акваторий, национальных парков и заповедников;

- совокупность рекреационных учреждений и инфраструктуры: курорты, пансионаты, отели и развлекательные объекты, учреждения, которые занимаются организацией и предоставлением данных услуг (турфирмы и агентства);

- структуры и специалисты, организующие трансфер, питание, медицинское обслуживание и т.д.: сюда входят не только специально организованные службы, но и все виды специализированного обслуживания и

сопровождения туристской деятельности, которые могут использовать рекреанты и турфирмы;

- рекреаторы - люди, которые работают в данной сфере в качестве обслуживающего персонала или предоставляют иные виды рекреационных услуг.

Городские (территориально) рекреационные системы (ГТРС) включают в себя совокупность природно-культурных комплексов, включая лесное хозяйство города и пригорода, активно и разнообразно используемую для целей рекреации, экологического туризма и иных задач современной туристики жителями и посетителями региона.

Экологический туризм - одна из наиболее развивающихся отраслей мировой туристской индустрии. Главное условие экологического и, в том числе, рекреационного, туризма, которое отличает его от иных форм организации и проведения отдыха на природе - это осмысленная, экологически и экономически гармоничная, психологически, нравственно и культурно обоснованная политика в использовании ресурсов рекреационных территорий, разработка и соблюдение режима «не истощительного», «мягкого» природопользования.

Этот режим призван обеспечить не только сохранение биологического разнообразия рекреационных природных лесных и иных территорий, но и устойчивость самой туристской деятельности. В современном урболесоведении рекреационный туризм - важная часть поддержания активности и продуктивности усилий общественных и государственных структур и организаций по поддержанию экологически здоровой городской среды, заботе о лесе и иных составляющих экологически безопасных условий жизнедеятельности людей.

В свете задач рекреационной географии в целом и экологического туризма в частности вопросы урболесоведения могут быть сформулированы следующим образом [19; 20; 21]:

- лесные насаждения в черте города и за чертой города должны быть соотнесены с общей оценкой рекреационного потенциала региона и примыкающих к нему регионов: очевидно, что лесопосадки могут и должны быть усилены там, где рекреационный потенциал региона невелик, где существуют дискомфортные для существования и деятельности человека как природного и культурного существа, феномены;

- городские леса - важный компонент гармонизации мезоклиматических условий жизни населения города и туристов;

- важно комплексное изучение урбаногенного воздействия на лесную биоту как на организменном, так и на экосистемном уровнях и, наоборот, комплексное исследование лесной биоты на разные уровни существования города [16; 17];

- лесные насаждения в черте города и за чертой города необходимым образом должны быть оценены и обогащены на предмет их туристско-рекреационного потенциала, в том числе за счет создания и реализации целенаправленных и долгосрочных программ инвестирования в посадки и

строительство /создание или поддержку соответствующих туристических дестинаций или отдельных фирм,

- лесные насаждения в черте города и за чертой города могут и должны стать заботой граждан, выполняющих параллельно лесоохраной и лесозащитной функций, функции рекреации и отдыха, познания и партисипации и социального служения,

- в коррекции негативных последствий глобализации и мультикультурации лесные насаждения в черте города и за чертой города могут использоваться как площадки социально-психологически значимой и нацеленной на установление диалоге «встречи» представителей мультикультурных сообществ, их объединения в условиях единого природного комплекса, его создания и поддержания его жизнеспособности в интересах всех горожан; забота о природе и о выживании, об экологичности и качестве жизни в целом, может и должна стать общей заботой - площадкой для объединения разных людней;

- лесные насаждения в черте города и за чертой города могут и должны стать площадкой развития экологического туризма, привлечения в город и регион населения соседних регионов и стран, на условиях туристической и иных форм деятельности (волонтерства и т.д.);

- лесные насаждения в черте города и за чертой города пока мало востребованы в современной рекреационной и экологической туристике, однако, развитие таких видов туризма как спортивный, психотерапевтический и событийный, позволит существенно повысить его популярность;

- лесные насаждения в черте города и за чертой города могут быть поддержаны за счет так называемого событийного туризма: проведение отдельных мероприятий типа лагерей, фестивалей, съездов на четко ограниченных территориях лесопосадок позволит привлечь регион больше туристов, совместить рекреационный и шире, экологический туризм, с иными видами туризма;

- спортивный туризм на территории лесопосадок города и пригорода может существенным образом повлиять на активность горожан в отношении заботы о своем здоровье (здоровьесбережение и здоровьеразвитие), а также привлечь в сферу городского лесного хозяйства ресурсы спортивной туристики в целом;

- ландшафтная терапия – важное направление совершенствования садово-парковой и собственно лесной активности городских служб, с ее развитием можно связать будущее рекреационного и экологического туризма и путешествий в условиях все более активной модернизации городской и иной жизнедеятельности людей;

- необходима разработка и внедрение идей «экополисов» - городов с сопряженным развитием природы и общества (культуры), направленных на сохранение и увеличение на урбанизированных территориях природной биотической компоненты, в первую очередь лесных насаждений. Этот процесс неявно поддерживают сейчас процессы деурбанизации, субурбанизации побуждающие население совмещать «городскую» и «деревенскую» жизнь в

целях выживания и гармонии». Лесокультурные работы должны ориентироваться на рекреационное назначение будущих лесов» [17, с. 145].

### Литература

1. Абатуров, А.В. Толерантность основных лесообразующих пород в условиях рекреационного лесопользования / А.В. Абатуров // Динамика и устойчивость рекреационных лесов. - М.: Товарищество научных изданий КМК, 2006. - С. 25-.
2. Апресян Р.Г. Политическая социология ненасилия Дж. Шарпа // Социальные конфликты: Экспертиза, прогнозирование, технология разрешения. Вып. 8. М., 1995. С. 234 – 246.
3. Багрова Л. А., Багров Н. В., Преображенский В. С. Рекреационные ресурсы (подходы к анализу понятий) // Известия АН СССР. Сер. Географическая. 1977. № 2. С. 7-12.
4. Вшивцева Л.Н. Ненасилие в культуре современного российского общества: дисс... канд. философских наук. Ставрополь, Ставроп. гос. ун-т, 2008. 158 с.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М.: ГАРДАРИКИ, 2005. 271 с.
6. Киприна Е.Н. Туристское ресурсоведение. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. 168 с.
7. Колбовский Е. Ю. Экологический туризм и экология туризма. М.: Академия, 2006. 254 с.
8. Колотова Е.В. Рекреационное ресурсоведение М.: РМАТ, 2004. 136
9. Кузнецова Т.Ф. Социокультурные взаимодействия и межкультурные коммуникации // Философские науки. 2003. - № 5. С. 129-135.
10. Кусков А. Туристское ресурсоведение. М.: Академия, 2008. 208 с.
11. Мир / Реасе: Альтернативы войне от античности до конца Второй Мировой войны. Антология. Отв. ред.: Ч.Лэтфилд, Р.М. Илюхина. М.: Наука, 1993. 349с.
12. Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. М.: МГУ, 1981. - 208с.
13. Николаенко Д.В. Рекреационная география. М.: ВЛАДОС, 2001. - 288 с.
14. Реймерс Н. Ф. Природопользование: словарь-справочник. М.: Мысль, 1990. 637с.
15. Рысин Л. П., Рысин С. Л. Урболесоведение. – М.: КМК, 2012. 240с.
16. Рысин Л.П., and Рысин С.Л. Перспективы развития урболесоведения в России // Лесной вестник / Forestry bulletin, 2007. № 4. С. 45-49.
17. Рысин, С.Л. Динамика и рекреационный потенциал искусственных насаждений на урбанизированных территориях // Динамика и устойчивость рекреационных лесов - М.: Товарищество научных изданий КМК, 2006. - С. 142-164.
18. Снытко В. А., Собисевич А. В. Вклад И.П. Герасимова, Ю.А. Израэля и В.Е. Соколова в создание биосферных заповедников // Добродеевские чтения -

2018: Международная научно-практическая конференция 18-19 октября 2018 г. 2018. С. 104–107.

19. Konijnendijk C.C. Urban forestry innovations in science-practice collaboration // Вестник Поволжского государственного технологического университета. Серия: Лес. Экология. Природопользование, № 2. 2009. С. 34-39.

20. Miller, R. W. Urban forestry: planning and managing urban greenspaces. Second edition. Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ., 1997.380p.

21. The Dictionary of Forestry / Helms J.A. (ed.). New York: The Society of American Foresters, CAB International, 1998. 210 p.

УДК 796.332

**ПОВЫШЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ  
КОМПЛЕКСА «ГТО» В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ  
ФУТБОЛА**

**INCREASE PREPAREDNESS OF STUDENTS TO PASS THE STANDARDS  
OF THE COMPLEX "GTO" AS A RESULT OF USING AT THE LESSONS  
OF PHYSICAL CULTURE MEANS AND METHODS OF FOOTBALL**

*Аникин Андрей Александрович, старший преподаватель,*

*Аникина Татьяна Сергеевна, ассистент*

*Государственный социально-гуманитарный университет,*

*г. Коломна, Россия*

*Anikin Andrey Aleksandrovich, senior lecturer,*

*State social and humanitarian university, Kolomna, Russia*

*Anikina Tatiana Sergeevna, Assistant,*

*State social and humanitarian university, Kolomna, Russia*

[\*tania.penkowa@yandex.ru\*](mailto:tania.penkowa@yandex.ru)

[\*a4826@yandex.ru\*](mailto:a4826@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные компоненты методики (средства и методы), оказывающие влияние на эффективность физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса «ГТО». В качестве основных средств рассматриваются упражнения ОФП, технические элементы СФП и комплексы игровых упражнений. Применение элементов спортивных игр на занятиях физической культуры способствует более активному развитию физических качеств. Организация и проведение практических занятий с элементами футбола различной направленности позволяет повысить уровень физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** учащаяся молодежь, нормы комплекса «ГТО», спортивные игры, футбол, методика, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Abstract.** The article discusses the main components of the methodology (tools and methods) that influence the effectiveness of students' physical preparation for the delivery of the standards of the “TRP” complex. As the main means are considered

exercises OFP, technical elements of TFP and complexes of game exercises. The use of elements of sports in physical education classes contributes to a more active development of physical qualities. The organization and conduct of practical classes with elements of football of various orientations allows you to increase the level of physical fitness of students.

***Index terms:*** students, norms of the “GTO” complex, sports games, football, methods, general physical training, special physical training.

*Введение.* Эффективным средством двигательной активности учащейся молодежи являются регулярные занятия спортивными играми, которые укрепляют здоровье юношей и девушек, расширяют их функциональные возможности, повышают уровень физической подготовленности. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности [2,4].

Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса «ГТО». Одним из универсальных средств процесса физического воспитания являются систематические занятия с использованием элементов футбола.

Эти занятия оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая нормальное физическое развитие. Футбол рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления студентов, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Данная спортивная игра формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, группы, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности [1,3].

*Цель исследования.* Показать положительный эффект от проведения занятий физической культурой с применением средств и методов футбола на готовность студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».

*Задачи исследования:*

1. Исследовать закономерности и механизмы повышения эффективности занятия физической культурой со студентами университета.

2. Разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов с применением средств и методов спортивных игр.

3. Оценить эффективность использования средств и методов футбола при подготовке студентов к сдаче норм комплекса «ГТО».



### *Организация и методы исследования.*

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Социологический метод исследования (анкетный опрос).
3. Статистические методы исследования.

Исследование проводилось в ГОУ ВО МО «ГСГУ» г. Коломна со студентами на учебных занятиях физической культурой с сентября по декабрь 2017-2018 учебного года.

Под наблюдением находилось две группы студентов первого курса (численность контрольной и экспериментальной групп составляла 25 студентов, общее число студентов, участвовавших в исследовании – 50).

До и после педагогического эксперимента проводилось исследование контингента экспериментальной и контрольной групп при помощи психофизиологических методик, тестирования и анкетирования.

На основании анализа научно-методической литературы, социологического опроса, медицинского обследования и педагогического тестирования была разработана комплексная методика оздоровительно-тренирующей направленности занятий для студентов не физкультурных факультетов.

Для реализации принципа индивидуального подхода было проведено углубленное обследование состояния здоровья и уровня физической подготовленности участников эксперимента. Занятия по физической культуре с использованием средств футбола проводились в течение всего учебного года, 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия - 2 академических часа (90 мин).

Данный блок занятий состоял из основных компонентов подготовки футболиста: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической подготовки, тренировочных и учебных игр, контрольных испытаний.

В течение, втягивающее – адаптационного цикла занятий акцентированное внимание уделялось технической подготовке, ликвидации ошибок при выполнении технических приемов, отработке их выполнения.

По мере адаптации к тренировочным воздействиям увеличивалось время, отводимое на специальную физическую подготовку. Для возможности коррекции объема и интенсивности физических нагрузок регулярно проводились контрольные испытания (бег 30м., 300м., 400м., 6-и минутный бег, 12-и минутный бег, прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятикратный прыжок, бег 30м. с ведением мяча, бег 5\*30 с ведением мяча, удар мяча на дальность (сумма ударов лев. и пр. ногой), удар мяча на точность, ведение мяча, жонглирование мяча, бросок мяча на дальность).

Для реализации основных принципов оздоровительной физической культуры строго регламентировалась физическая нагрузка на занятиях, определяемая на основании комплексной диагностики функционального состояния.

Средствами оздоровительно-тренирующих воздействий для студентов являлись разнообразные физические упражнения на основе игры футбол. Были разработаны комплексы упражнений, которые оказывали всестороннее влияние на организм занимающихся. Объем упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, менялся при переходе к очередному этапу обучения.

*Результаты исследования.* Проведенные нами социологические исследования на не физкультурных факультетах вуза выявили наличие потребности, желания и интереса среди студенческой молодежи к занятиям физической культурой, в частности футболом. Однако объективные характеристики, изучаемые в ходе констатирующего педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что данный контингент чрезвычайно вариативен по показателям здоровья, функционального состояния организма и уровню физической подготовленности.

Результаты проведенных предварительных исследований подчеркивают необходимость индивидуального подхода к организации физического воспитания студентов, разработке методов строгого дозирования физической нагрузки, адекватного подбора средств оздоровительно-тренирующих воздействий.

В результате педагогического эксперимента выявлены лучшие данные функционального состояния организма студентов экспериментальной группы в динамике занятий физической культурой, проявившиеся в более высоком уровне показателей психофизиологических функций по сравнению с контрольной группой, а также и более высокие результаты в тестировании нормативов комплекса «ГТО».

*Выводы.* Разработанная методика показала свою высокую эффективность, повысила не только уровень здоровья занимающихся, но и положительную эмоциональную составляющую жизни студентов.

Подготовка учащейся молодежи к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО на основе реализации разработанной методики занятий игровыми видами спорта предоставляет дополнительные возможности для выполнения нормативов на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Проведение занятий по физической культуре с использованием средств и методов футбола обеспечит не только необходимую двигательную активность, должный уровень физического развития каждого студента, укрепление его здоровья, повышение интеллектуального потенциала, но и после завершения своего обучения, готовность к практической работе, к жизни в широком смысле слова.

### **Литература**

1. Аникин, А.А. Использование средств и методов футбола на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентами не физкультурных факультетов вуза/ А.А. Аникин // в сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ:

материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием., 15-16 мая 2014 г. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 8-11.

2. Аникин, А.А. Формирование повышенной мотивации к двигательной активности у студентов с помощью соревновательно – игрового метода / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы межд. науч.-практ. (очно-заочной) конф., 27-28 октября 2016г. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 22-27.

3. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

4. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

УДК 37.037.2(075)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ  
USING OF CIRCULAR TRAININGS FOR INCREASE OF SPECIAL  
ENDURANCE AT THE ATHLETES IN SPORT AEROBICS**

*Анфимова Светлана Ивановна, кандидат биологических наук, доцент,  
Уральский федеральный университет имени первого Президента*

*России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Коноплина Татьяна Владимировна, магистрант*

*Уральский федеральный университет имени первого Президента*

*России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Anfimova Svetlana Ivanovna,*

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*

*Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,*

*Ekaterinburg, Russia*

*Konoplina Tatiana Vladimirovna, master student,*

*Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,*

*Ekaterinburg, Russia*

[lanarus26@gmail.com](mailto:lanarus26@gmail.com)

**Аннотация.** В настоящей статье рассматривается вопрос повышения специальной выносливости в спортивной аэробике на этапе начальной специализации с помощью использования круговой тренировки.

**Abstract.** This article discusses the issue of improving special endurance in sports aerobics at the stage of initial specialization using circular training.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, круговая тренировка, специальная выносливость, начальная специализация.

**Index terms:** sports aerobics, circular training, special endurance, initial specialization.

Аэробная гимнастика (спортивная аэробика) – сложнокоординированный, ациклический вид спорта, который требует от спортсмена высокого развития силы, специальной выносливости, равновесия, координации движений и гибкости.

Специфика композиций для соревнований рассматривает специальную выносливость в аэробной гимнастике как комплексную структуру. Специальная выносливость – это способность спортсмена поддерживать высокую работоспособность в специальных упражнениях в течении обусловленного времени. Функциональная база специальной выносливости состоит из таких компонентов как скоростная, скоростно-силовая выносливость, а также статистическая, силовая и координационно-двигательная.

В спортивно-педагогической науке данные о значимости ведущих компонентов в структуре физической подготовки гимнастов в спортивной аэробике очень разноречивы. Вопрос об одном из важнейших качеств в спортивной аэробике, а именно о специальной выносливости освещен крайне слабо, особенно на этапе начальной специализации. Большинство методических проблем стараются решить на основе общих положений из похожих, смежных видов спорта или же они переносятся из тренировочной деятельности высококвалифицированных спортсменов и используются в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. Исходя из этого физическая подготовка гимнастов должна включать использование специфического метода, начиная с начального этапа специализации.

К соревновательной композиции в гимнастической (спортивной) аэробике есть ряд важных требований, а именно, выполнение соревновательной программы в очень быстром темпе (ЧСС 150-180 уд/мин), исполнение большого количества силовых элементов, высокоамплитудных прыжков и координационно-сложных элементов. Исходя из этого, одно из первых мест по важности занимает такой компонент спортивного мастерства, как специальная выносливость.

Недостаточное количество знаний в теории спортивной аэробики по данным вопросам и отсутствие научных исследований на данную тему, которые отвечали бы требованиям практики, существенно осложняет работу тренеров и замедляет рост спортивной аэробики как вида спорта, претендующего на олимпийский статус.

Таким образом, можно сделать вывод, что выявление новой научно-обоснованной методики тренировки, повышающей специальную выносливость для учебно-тренировочной практики на начальном этапе специализации в данном виде спорта является необходимой, т. е. недостаточная теоретическая и

методическая ее разработанность обуславливают актуальность настоящего исследования.

Круговая тренировка является эффективным способом повышения специальной выносливости и физической подготовленности в целом. Суть круговой тренировки заключается в выполнении комплекса, состоящего из 6-10 упражнений, которые выполняются в определенном порядке несколько раз. Каждое из упражнений задействует определенные группы мышц: рук, спины, ног, брюшного пресса. Упражнения выстраиваются таким образом, чтобы спортсмен мог повторить их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Объект исследования – процесс развития специальной выносливости в спортивной аэробике при использовании круговых тренировок.

Предмет исследования – круговая тренировка, как средство развития специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, на этапе начальной специализации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику тренировочного процесса, по средству круговой тренировки, специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, на этапе начальной специализации.

Гипотеза исследования. В ходе данного исследования мы предположили, что использование круговой тренировки сможет способствовать улучшению и повышению уровня специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Методика развития специальной выносливости у гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации будет эффективной и педагогически целесообразной, если ее основу будут составлять комплекс средств и методов тренировки, учитывающих специфику построения и структурно-функциональные особенности соревновательных композиций.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить соответствие пульса гимнастов, изучить динамику ЧСС на тренировке по спортивной аэробике, определить влияние интенсивности нагрузки на реакцию сердечно-сосудистой системы занимающихся.
3. Разработать технологию круговой тренировки с целью совершенствования специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, выполнение тестовых заданий, измерение ЧСС, педагогическая оценка уровня специальной выносливости, математическая обработка результатов.

Измерять выносливость можно по результатам ЧСС, при выполнении стандартных тестов и функциональных проб в покое и в восстановительном периоде. Таким образом, выявляются потенциальные возможности спортсмена эффективно выполнять физическую нагрузку. Специальная выносливость оценивается специфическими тестами, структура выполнения которых близка к соревновательной.

Новизна исследований.

-разработана и научно обоснована комплексная методика развития специальной выносливости у гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации при использовании круговой тренировки;

- определено соотношение различных элементов композиции к общему времени ее исполнения у спортсменов разной квалификации;

- разработаны специальные комплексы упражнений круговой тренировки, учитывающие особенности построения соревновательных композиций.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки в аэробике научно обоснованными положениями и выводами, раскрывающими содержание средств, методов и приемов тренировки специальной выносливости у спортсменов при использовании круговой тренировки. Практическая значимость исследования выражается в увеличении эффективности учебно-тренировочного процесса при помощи, разработанной нами методики тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации для спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

#### Литература

1. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012 г.г. // FIG, 2009. 218 с.

2. Аэробика: учебное пособие. Вологда: ВоГУ. 2016. 84 с.

3.[Электронный ресурс] Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics).

УДК 640.41

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОСТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ГОСТИНИЦЕ ORGANIZATION OF SERVICES FOR GUESTS WITH DISABILITIES IN THE HOTEL**

*Артык-оол Алиса Чимитовна, студентка группы Гд-161, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

*Artyk-oolAlisaChimitovna, studentoftheGroup GD-161,*

*OmskStateTechnicalUniversity, Omsk, Russia*

[saayaalisa@yandex.ru](mailto:saayaalisa@yandex.ru)

*Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

*Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,*

*Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация:** в статье рассмотрен процесс организации обслуживания людей с ограниченными возможностями в гостиницах, а также изучен вопрос об организации предоставления необходимых условий для гостей с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** гостиница, люди с ограниченными возможностями, доступный туризм, инвалиды.

**Abstract:** the article considers the process of organization of service for people with disabilities in hotels, as well as the question of the organization of the necessary conditions for guests with disabilities.

**Key words:** hotel, people with disabilities, accessible tourism, disabled people.

Гостиница, отель – это предприятие, предоставляющее услуги размещения и услуги питания, имеющее службу приема, а также оборудование для оказания дополнительных услуг [1].

Люди с ограниченными возможностями – это люди, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении, получении необходимой информации, ориентировании в пространстве при совершении туристских путешествий и потреблении туристских услуг [2].

Потребности граждан, имеющих проблемы со здоровьем, ставятся сейчас современным обществом в число приоритетных. Для развития туризма доступного для всех должен быть доступен весь спектр услуг: доступность средств размещения, транспорта, информации. Сайты туристских компаний, средств размещения и иных предприятий, в том числе транспортного сектора, должны быть доступны также для слепых и слабовидящих пользователей.

Без барьерной или же доступной средой являются элементы окружающей среды, которую могут свободно использовать все категории людей. В отелях, которые предоставляют номера для людей с ограниченными возможностями, персонал должен быть хорошо обучен всем особенностям работы с клиентами данной категории.

Внимание к особым потребностям туристов способствует повышению туристской привлекательности региона в целом. Организация обслуживания гостей с ограниченными возможностями предполагает создание соответствующей гостиничной инфраструктуры, которая основывается на принципах универсального дизайна.

Необходимо отметить следующие рекомендации, которые подойдут для совершенствования организации обслуживания малоподвижных гостей:

1. Для этой категории посетителей важна, прежде всего, комфортность передвижения. Ширина дорожки, по которой передвигаются инвалиды-колясочники, должна составлять 1,5 м и более (для обеспечения разъезда колясок). Следует избегать сильных уклонов - предельный уклон следует принимать в 4-6%.

2. Покрытие тропы должно обеспечивать нормальный проезд инвалидной коляски. Колеса у этого вида транспорта обычно узкие, и во избежание их

пробуксовывания рекомендуется применить наиболее твердое из возможных покрытий. Так, подходят асфальт, плитка, природный камень по бетону, очень хорошо утрамбованная песчаногравийная смесь.

3. Восприятие информации инвалидом-колясочником также имеет свои особенности – формат надписей на стендах, размер и стиль шрифтов следует предусматривать такими, чтобы даже самые мелкие из них читались без напряжения из сидячего положения и с расстояния 2-2,5 м.

4. В номере, предназначенном для гостей с ограниченными возможностями, необходимо предусмотреть полное отсутствие порогов. Все дверные проемы должны быть шириной не менее 0,9 м. Двери снабжают магнитным стопором, позволяющим их фиксировать в открытом состоянии.

5. В ванной комнате должны быть специальные поручни, облегчающие переход в ванну и на сиденье унитаза. Унитаз должен быть выше обычного. Раковина, напротив, проектируется ниже обычной. Душ крепится на уровне 0,9-1 м от дна ванны.

Примером гостиницы данной категории является отель VidiMiramare&Delfino в Италии. Отель VidiMiramare&Delfino на 100 % подготовлен для комфортного отдыха инвалидов колясочников и людей. VidiMiramare&Delfino получил специальный сертификат «Отель для инвалидов, полностью адаптированный для людей с ограниченными физическими способностями».

VidiMiramare&Delfino предоставляет по потребности универсальную коляску и специальную коляску JOB для удобного выхода на пляж и купания в море. Отель для инвалидов колясочников оборудован подъемниками, рампами, специальными лифтами, и номерами, которые полностью приспособлены для проживания человека с ограниченными возможностями передвижения или другими физическими ограничениями.

Номера для инвалидов в отеле VidiMiramare&Delfino оборудованы приспособлениями для гигиены и сантехникой адаптированными согласно специальным нормам, включая душевые без барьеров, дополнительные поручни и специальные стульчаки [3].

А если говорить о России, то можно отметить гостиницу Abnikum. В гостинице на пути следования к входу нет бордюров или порогов, а сам вход оборудован специальным пандусом. Номер, предусмотренный для людей с ограниченными возможностями, оборудован специальным образом.

Комната существенно больше, чем обычный номер, её площадь – 23 м<sup>2</sup>, для того чтобы было удобно передвигаться в коляске. Дверные проемы расширены, в комнате нет порогов, а двери оборудованы специальным стопором, для того чтобы их можно было зафиксировать открытыми.

Ванная комната и санузел оборудованы специальными поручнями, облегчающими передвижение по ванной.

Подводя итоги, можно отметить, что вышперечисленные рекомендации — это лишь малая часть того, что необходимо для гостей данной категории. В России и за рубежом развивается сектор доступного туризма, это способствует



экономическому росту и занятости и может рассматриваться как социальная задача с разных позиций, но, прежде всего с позиции соблюдения прав и свобод человека для путешественников с особыми потребностями.

### Литература

1. ГОСТ Р 53423-2009. Туристские услуги. Гостиницы и другие средства размещения туристов. Термины и определения. Дата издания 17.03.2010. Дата введения: 30.06.2010.

2. ГОСТ Р 53998-2010. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования. Дата создания: 25.04.2011. Дата введения: 30.06.2011.

3. Официальный сайт гостиницы VidiMiramare&Delfino [Электронный ресурс] <https://www.vidimiramare.com/rus/uslugi-otelya/dlya-invalidov.html> (Дата обращения: 03.12.2018)

4. Баскова А. «Как обустроить номер для инвалидов»/ А. Баскова [Электронный ресурс] <https://www.frontdesk.ru/article/kak-obustroit-nomer-dlya-invalidov> (Дата обращения: 03.12.2018)

УДК 796.2:37

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО  
МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
THE EFFECT OF MOBILE GAMES ON THE DEVELOPMENT  
OF LOGICAL THINKING IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN  
IN THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

*Бабенкова Юлия Владимировна,  
Пермяков Олег Михайлович, старший преподаватель  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия  
Babenkova Yulia Vladimirovna  
Permyakov Oleg Mikhailovich  
Russian state professional Pedagogical University,  
Yekaterinburg city, Russia  
[oleg\\_magic@mail.ru](mailto:oleg_magic@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается характеристика младшего школьного возраста и особенности их логического мышления. Дается анализ влияния подвижных игр на развитие логического мышления у младших школьников на уроках физической культуры. Представлены результаты исследования по данной теме.

**Abstract.** This article discusses the characteristics of primary school age and features of their logical thinking. The analysis of the influence of outdoor games on the development of logical thinking in younger students in physical education lessons. The results of the research on this topic are presented.

**Ключевые слова:** логическое мышление, физическая культура, подвижные игры, учащиеся.

**Keywords:** logical thinking, physical education, outdoor games, students.

В связи с переходом школ на федеральный государственный образовательный стандарт важным направлением в современном российском образовании, является создание условий для получения обучающимся качественного и достойного образования, на основе формирования основных умений, навыков. Поэтому, чтобы сформировать самостоятельную и критически мыслящую личность, которая, умеет находить и творчески решать различные жизненные ситуации, нужно еще в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст характеризуется стремительным развитием человека, на данном этапе активно формируется физические и психологические качества, которые необходимы для дальнейшей жизни вне школы. Идет закладка основ здоровьесберегающих технологий, формируются важные двигательные умения и навыки [3].

Традиционно принято считать, что уроки физической культуры, развивают такие системы организма как: сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, так же способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшается обмен веществ. На современном этапе, на уроках физической культуры должно не только укрепляться здоровье учащихся, но и расширяться кругозор, происходит развитие таких психических процессов как: внимание, мышление, самостоятельность, воля и др. Чем больше ребенок знает разнообразных движений, тем шире возможность для формирования познавательных процессов.

Однако, для осуществления данных процессов, встречается ряд проблем, что и обусловило актуальность данной темы. Во-первых, традиционно считается, что цель физического воспитания - это развитие физических качеств и укрепление здоровья, что в свою очередь несет ущерб интеллектуальному и социальному развитию, что заметно ограничивает возможность для формирования целостной личности. Во-вторых, нужно отметить, что обычный набор средств физического воспитания, имеют узкий характер их применения [2].

Вместе с тем, изучив, многочисленные исследования по данной теме (Л.С. Выготский, А.Валлон, Ж.Пиаже и др.) нужно отметить, что главной ролью в развитие психических качеств ребенка, является тесная связь между физическим и психическим воспитанием [3].

Ещё педагог П. Ф. Лесгафт, в своих трудах отмечал, что «нужно должное внимание уделять связи между умственной и физической деятельностью, если чередовать данные процессы, то это благоприятно влияет на здоровье, что в свою очередь повышает интенсивность и качество умственной деятельности» [5].

Развитие способности мыслить, размышлять в разнообразных жизненных и профессиональных ситуациях, является одним из важнейших результатов деятельности образовательного процесса. Информация полученная из окружающего мира воспринимается человеком и позволяет представить обе

стороны того или иного предмета. Однако данный процесс возможен только при помощи мышления.

Мышление – это процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщением или опосредованным отражением действительности [1].

Логическое мышление – это высший уровень умственного развития. Оно отличается тем, что совершается в форме абстрактных понятий и рассуждений.

Логическое мышление, в отличие от практического, осуществляется только словесным путем. Человек с хорошо развитым логическим мышлением, умеет основательно мыслить, не допуская ошибок в суждениях. Хорошо развитое логическое мышление предостерегает человека от промахов и ошибок в практической деятельности [1].

Уровни развития логического мышления делятся на:

- продвинутый;
- высокий;
- базовый;
- ниже базового.

Логическое мышление детей младшего школьного возраста значительно отличается от мышления дошкольников. Для логического мышления дошкольников характерно такое качество, как произвольность, малая управляемость и в постановке мыслительной задачи, и в ее решении. Младшие школьники в результате обучения в школе учатся управлять своим мышлением, думать тогда, когда это нужно, а не только тогда, когда интересно.

В начальной школе необходимо не только закладывать основу знаний учащихся, но следует учить самостоятельно, мыслить и творчески работать. В дальнейшем ребёнок учится рассуждать, анализировать, устанавливать простые закономерности, делать умозаключения в соответствии с законами логики. Поэтому одним из средств развития логического мышления у младших школьников, являются подвижные игры [4].

Для выявления уровня развития логического мышления у младших школьников, был проведен педагогического эксперимент. Он был проведен на базе МАОУ «Белоярская СОШ № 1» в посёлке городского типа Белоярский, Свердловской области, с 04.09.2018 г. по 20.12.2018 г.

В данном педагогическом эксперименте принимали участие 36 детей младшего школьного возраста, из них 20 мальчиков и 16 девочек. Исследуемые были поделены на экспериментальную и контрольную группы, где в каждой было по 18 детей.

В сентябре 2018 г. нами был проведен констатирующий этап эксперимент, где главной целью было выявление уровня развития логического мышления у младших школьников посредством следующих методик [1]:

- «вопрос – ответ», автор Й. Ерсак;
- «четвертый лишний», автор Е.Л. Агаева.

Результаты на данном этапе эксперимента, показали, что уровень развития логического мышления у контрольной и экспериментальной групп низкий. Результаты представлены в таблице (табл. 1).

Таблица 1

Уровень развития логического мышления у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Уровень логического мышления	Результаты	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Продвинутый	0	0
Высокий	7	5
Базовый	9	10
Ниже базового	2	3

Для развития логического мышления у младших школьников, на уроках физической культуры в экспериментальной и контрольной группах проводились подвижные игры, но в экспериментальной группе они были более разнообразны и продолжительнее. Занятия в экспериментальной группе включали задания, направленные на развитие логического мышления. Дети занимались по разработанному комплексу упражнений, который применялся в основной части урока и включал в себя задания с применением логических блоков Дьенеша, игровые задания «коршун и наседка», «удочка», где необходимо выделять существенные признаки предмета, отстаивать свою точку зрения, делать выводы, складывать, вычитать, сравнивать. Параллельно вовремя игр, создавались проблемные ситуации, которые были направлены на формирование собственных суждений и обобщений. Применялись наглядные, словесные методы обучения.

Младшие школьники контрольной группы занимались по общешкольной программе. В декабре 2018 года нами был проведен контрольный срез на формирующем этапе эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Уровень развития логического мышления у младших школьников на формирующем этапе эксперимента

Уровень логического мышления	Результаты	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Продвинутый	5	2
Высокий	10	7
Базовый	3	8
Ниже базового	0	1

Анализ полученных результатов показал, что уровень логического мышления у детей, которые занимались в экспериментальной группе заметно увеличился, а у учащихся контрольной группы изменения были незначительные. Так же отмечалось, что младшие школьники экспериментальной группы стали более усидчивыми, самостоятельными при выполнении практических работ, повысилась концентрация внимания, в проблемных ситуациях дети научились анализировать, сопоставлять, быстро находить правильные решения.

Таким образом, данный педагогический эксперимент, показывает, что развитие логического мышления будет наиболее эффективным, если на уроках физической культуры применять подвижными игры, которые включают в себя логические задания и сочетают в себе упражнения на сложение, сравнение, вычитания. Включение заданий на развития логического мышления с помощью подвижных игр, дает возможность развивать всестороннее развитую личность, что в свою очередь способствует раскрытию личностных качеств, таких как: целеустремлённость, коммуникабельность, самостоятельность.

### Литература

1. *Болотина Л. Р.* Развитие мышления учащихся // Начальная школа. 2004 – № 11. – С. 13-18.
2. *Былеева Л.В.* Подвижные игры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков. – М.: ФиС, 2005. – 185 с.
3. *Выготский Л. С.* Психология развития ребенка / Москва: Эксмо-Пресс: Смысл, 2003. – 512 с.
4. *Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М.* Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
5. *Таймазов В. А., Курамшин Ю. Ф., Марьянович А. Т.* Пётр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности. — СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. — 480 с.

УДК 379.84

### ВИДЫ ЗИМНЕГО ДОСУГА В СИБИРИ WINTER ACTIVITIES IN SIBERIA

*Бабич Ирина Сергеевна, студент,  
Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент,  
Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия*

*Babich Irina Sergeevna, student,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia  
[Ira.babich.1997@mail.ru](mailto:Ira.babich.1997@mail.ru)*

*Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia  
[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)*

**Аннотация:** В данной статье описываются отличительные особенности зимнего отдыха в Сибири, указываются места, которые следует посетить туристам, а также – местоположение объектов.

**Abstract:** this article describes the distinctive features of winter recreation in Siberia, specifies the places that tourists should visit, as well as the location of objects.

**Ключевые слова:** Сибирь, Омская область, зимний досуг, виды отдыха.

**Key words:** Siberia, Omsk, winter activities, recreation

Сибирь – это обширный регион площадью 12577400 км, занимает примерно 70% территории России, а также северо-восток Казахстана. Славится не только суровым климатом, но и нетронутыми просторами природы от которых захватывает дух. На территории Сибири более 50 курортов, а также 9 крупнейших городов. Имеются крупные реки, такие как: Енисей, Обь, Иртыш, Лена, красивейшее, известное на весь мир озеро Байкал, горные массивы, а также вулканы на полуострове Камчатка.

Сибирь – это край, который оставит кучу впечатлений в любое время года, но зимой-особенно подарит вам не мало впечатлений в любое время года, а зимой особенно [1].

Увидеть северное сияние своими глазами, познакомиться с жизнью и обычаями шаманов, побродить по льду кристально чистой воды, подняться на заснеженные вершин – все это можно совершить, посетив регионы Сибири.

Но куда именно поехать и на что посмотреть зимой? Ведь гораздо лучше заранее спланировать маршрут и следовать по нему, чем остаться в неизвестном месте на холоде и без жилья.

Конечно же, озеро Байкал. Это самое древнее и глубокое озеро в мире. Зимний Байкал – самый большой каток в мире. Лед из чистой воды имеет синеватый оттенок, от которого просто невозможно оторваться. Также лед достаточно ровный и скользкий и передвигаться на конках будет в одно удовольствие [3].

Рыбалка на Байкале – еще один вид развлечения, но для некоторых это жизненная необходимость или же спорт. Но следует знать, что сезон ловли начинается с января, когда вода достаточно промерзнет и чем сильнее морозы, тем толще становится лед и со временем рыбаки все дальше от берега в поисках крупного улова. Зимняя рыбалка - это активизатор туристского процесса. Здесь устраивают массовые мероприятия. Например, «Байкальская Камчатка» - это чемпионат по подледному лову на Малом море, проводится в Иркутской области с 2002 года.

Добраться до озера можно на самолете или поезде до города Иркутск, далее на автобусе до Листвянки или до острова Ольхон. А остановиться можно в гостиницах или хостелах, которые находятся как в самом городе, так и в поселках [3].

Алтай. Это уникальное место Сибири, которое обязательно вас впечатлит. Здесь есть все: величественные горы, бурные реки, уникальные озера и пейзажи от которых захватывает дух. Только зимой вы можете увидеть незамерзающие

бирюзовые озера или же «Лебединое» озеро, назвали его так, потому что зимовать сюда прилетает сотни лебедей. Так же можно полюбоваться замершими водопадами и вблизи увидеть зубров [2].

Алтайские горы – еще одно удивительное место с чистейшим воздухом. Именно здесь расположена самая высокая точка Сибири – гора Белуха.

Местные жители считают, что на Белуху подниматься нельзя и для них это священное место. Альпинисты же очень любят покорять вершину, поэтому у подножья Белухи расположен лагерь МЧС, там же можно снять в аренду баню и попробовать местных лепешек.

Чтобы посмотреть на всю эту красоту своими глазами, нужно добраться до Горно-Алтайска, а далее до поселка Чемал. Там же расположены турбазы, в которых можно остановиться.

А для того чтобы увидеть северное сияние, стоит отправиться за полярный круг на плато Путорана. Там же можно будет прокатиться на снегоходах и полюбоваться снежными вершинами, а если повезет, то встретить снежного барса. За такими приключениями надо на самолете долететь до Норильска, затем на воздушно подушке через озеро Лама до туристической базы «Бунисяк» [1].

Республика Саха. Якутия – это олени, алмазы, местные жители в меховых шапках и, конечно же, температура  $-50^{\circ}\text{C}$ . Здесь можно поучаствовать в сафари на собачьих упряжках или оленях, посетить царство вечной мерзлоты, попробовать блюда национальной кухни, познакомиться с якутским Дедом Морозом, Чысхааном, а также посетить питомник с аляскинскими лайками, а при желании купить себе щенка.

Царство вечной мерзлоты – это старая штольня, в которой сейчас находится музей. Тут минусовая температура даже летом, вокруг стоят ледяные скульптуры с разноцветной подсветкой и огромные экспонаты: мамонты и носороги. Если вы хотите испытать на себе экстремальный холод, то стоит приехать в Якутск приехать и посетить полюс холода — Оймякон. Именно здесь была зафиксирована температура  $-71,2^{\circ}\text{C}$ . Здесь можно познакомиться с оленеводами и коневодами и увидеть, как вода за несколько секунд превращается в снег [5].

Эвенкийский автономный округ. Эвенкия – это страна озер и рек, большая часть территории находится за полярным кругом. Такая поездка явно для любителей активного отдыха. Тут можно организовать охоту на волков с вертолета, на снегоходах или пешком. Ближе к весне начинается охота на дикого оленя. Еще здесь популярна рыбалка, в качестве трофея можно добыть 4-килограммового ленка или 40-килограммового тайменя. И в основном, жить вам придется в чуме с печкой, а спать – на оленьих шкурах.

Второе по популярности развлечение, после охоты и рыбалки, – снегоходное сафари на плато Путорана. Здесь самая большая концентрация водопадов и озер, их тут десятки тысяч. В ходе путешествия вы познакомитесь с бытом и кухней северных народов.

Добираться придется на вертолете из Красноярска до поселка Тура – административного центра Эвенкии.

Дальнейшие передвижения возможны только на снегоходе, оленьих нартах или том же вертолете [6].

Наконец, познакомимся с горнолыжным курортом Шерегеш. Именно тут идеальный климат для катания на лыжах или сноуборде и лучшие трассы Восточной Сибири. Снег тоже особой структуры, он мягкий и пушистый. Не обваливается и не липнет, а благодаря обилию осадков, в Шерегеше не бывает нехватки снега. Здесь есть все: отличная длина склонов, различный уровень сложности, настоящий фрирайд и достойная инфраструктура. Общая протяженность трасс составляет более 35.000 метров. Еще одно место, которое вы можете посетить находясь в Шерегеше, это Азасская пещера, в которой, по словам местных охотников видели снежного человека. Это самое мистическое место Горной Шории. Сама пещера свободная и очень красивая, а еще, зимой там замерзают сталактиты и сталагмиты и если вы не встретите сибирского йети, то пещера вам понравится однозначно.

Добраться до курорта не составит труда. Сначала до Новокузнецка, Кемерово или Новосибирска, а далее на автобусе до города Таштагол. В Шерегеше имеется не менее 50 гостиниц и хостелов, большинство из которых расположены на горе Зеленая. С вершины этой горы открывается невероятный вид на соседние горы Курган и Мустаг, а также на сам горнолыжный курорт и красивую местность [4].

В заключении, хотелось бы сказать, что каждый хоть раз должен посетить самые интересные места Сибири, их просто множество. Есть виды досуга для любого возраста и для каждого интереса.

#### **Литература**

1. Вокруг света [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vokrugsveta.ru/encyclopedia/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%8C> (дата обращения 10.12.2018).

2. Путешествия по Сибири [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://insiberia.com> (дата обращения 08.12.2018).

3. Тонкости туризма [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tonkosti.ru> (дата обращения 20.12.2018).

4. Горнолыжный курорт Шерегеш [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gesh.ru/sheregesh/> (дата обращения 25.12.2018).

5. Активный отдых в Сибири [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mhealth.ru/life/leisure/aktivnyj-otdyx-v-sibiri-7-sposobov-otlichno-provesti-vremya-zimoj/> (дата обращения 25.12.2018).

6. Эвенкия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.evenkiyaa.ru/> (дата обращения 25.12.2018).



**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ  
COMPUTER GAMES AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFE-  
STYLE SCHOOLBOYS**

*Бакико И.В. к. физ. вос., доц.,*

*Гребик О.В. к.пед.н., доц.*

*Луцкий национальный технический университет*

*г. Луцк, Украина*

*I.V. Bakiko, O.V. Hrebik*

*Lutsk National Technical University*

*Lutsk, Ukraine*

[Bakiko\\_igor@mail.ru](mailto:Bakiko_igor@mail.ru)

**Аннотация.** В статье освещены положительные и отрицательные последствия компьютеризации средней школы, акцентировано внимание на проблеме формирования здорового образа жизни и компьютерной зависимости школьников, представлен анализ популярных компьютерных игр, даны рекомендации по формированию здорового образа жизни.

**Abstract.** The article highlights the positive and negative effects of computerization of secondary schools, focuses on the problem of healthy lifestyle formation and computer dependence of schoolchildren, presents an analysis of popular computer games, and gives recommendations on how to form a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, компьютерная зависимость, компьютерных игры, школьники.

**Key words:** health, healthy lifestyle, computer addiction, computer games, schoolchildren.

**Постановка проблемы.** На современном этапе развития общества характерна компьютеризация всех сфер общественной жизни. самого раннего возраста ребенок растет в условиях, когда компьютер, планшет, мобильный телефон стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Ускоренное развитие информационно-компьютерных технологий вызвал также распространение компьютерных игр в жизни школьников. Обыденный досуг ребенка, а именно чтение, просмотр телепередач, прогулки, подвижные игры, семейное общение, нередко заменяются общением в социальных сетях и компьютерными играми.

Таким образом, наряду с бесспорным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье учащихся средней школы. Одним из самых серьезных и опасных последствий этого процесса является формирование компьютерной зависимости.

**Анализ последних исследований и публикаций** свидетельствует о том, что вопросам формирования здорового образа жизни и здоровья уделяли Э. Либанова [2], которая освещает социально-демографические аспекты

молодежной политики в Украине, В. Черний – изучает формирование здорового образа жизни младших школьников в 70-80-х годов XX в. Научные и учебно-методические работы О. Ежовой [1], А. Федыко подтверждают то, что здоровье и здоровый образ жизни имеют ценностную природу. Проблемы Интернет-зависимости исследовали в своих трудах Н. Швец, Х. Турецкая [3]. Анализ философской, психологической, педагогической, валеологической литературы свидетельствует, что эта проблема остается многоаспектной, до конца не изученной.

**Целью статьи** является теоретический анализ современных компьютерных игр как средства формирования здорового образа жизни.

**Результаты исследования.** Мы предложили ученикам 5-х классов г. Луцка пройти анкетирование. Исследование было проведено с 3 по 21 октября 2018. Общее количество опрошенных детей, ответивших на вопросы – 738 чел.

Было интересно узнать, какие игры среди учащихся популярны для дальнейшего анализа и предоставления рекомендаций для формирования здорового образа жизни.

Проанализировав ответы учеников, мы определили, что большинство из них (54,0 %) предпочитают Майнкрафт (Minecraft) – симулятор, второе место занимают игры GTA, Sims – ролевые (32,0 %) и на третьем месте – Клеш Рояль (Clash Royale), Counter-Strike, Pokemon GO, Clash of Clans, World of Tanks, GTA, Toca Kitchen (14,0 %) уже стратегии, аркадные, приключенческие, ролевые и 3D-Action.

Для определения предпочтений, учащихся среди компьютерных игр нами был предложен вопрос, какой жанр игр больше всего нравится ученикам. Большинство учащихся (68,0 %) предпочитают квесты, симуляторы и стратегиям, на втором месте – логические игры и кликеры (22,0 %), на третьем – стратегии, аркадные, приключенческие, ролевые и 3D-Action (10,0 %).

Нам было интересно узнать, хотели бы дети научиться создавать игры. Среди опрошенных – 64,0 % выразили свое желание. Именно поэтому следующие рекомендации не следует игнорировать. Идеальным вариантом выбора образовательной игры, по мнению экспертов, есть те игры, которые ученики создают самостоятельно. Для того, чтобы придумать что-то подобное, нужно детально изучить вопрос. Педагог в таком случае направляет школьников к источникам необходимой информации и предотвращает появление ошибок. Но сама идея и весь процесс игры – полностью детское творение. Исследуемый материал таким образом запомнится гораздо лучше, чем в случае, когда ребенок его просто прочитает или услышит.

Ответы на вопрос «За последнее время Вы наблюдаете ухудшение здоровья?» и 11,0 % детей отметили плохой сон, 5,8 % – сухость глаз, 5,8 % – боль в спине, большинство учеников – 77,4 %, ответили, что все в порядке.

Выделен ряд факторов, вызывающих нарушения на психофизическом уровне у детей, которые злоупотребляют компьютерными играми: длительное сидение в однообразной позе, мерцание монитора, использование компьютерной мыши. Последствиями воздействия данных факторов являются: компьютерный

зрительный синдром, проявляющийся в ощущении дискомфорта в области глаз, мерцании, затуманивании зрения, в головной боли при движении глаз карпальный туннельный синдром (синдром запястного канала), суть которого заключается в возникновении неприятного ощущения в области запястья, ладони и пальцев руки, управляющей мышью; позвоночный синдром, проявляющийся в болях в области отделов позвоночника вследствие повышенной нагрузки; дыхательный синдром, вызываемый сдавливанием грудной клетки вследствие длительного сидения и приводит к постоянной нехватки кислорода вследствие недостаточной вентиляции легких; застойный, венозный синдром, представляет собой постепенное развитие дефицита венозного оттока в нижних конечностях, приводит к боли.

**Выводы.** Приведенные данные позволяют учитывать, что дети в процессе обучения, к сожалению, теряют свое здоровье. Часто они находятся в состоянии тревоги, что также негативно влияет на их здоровье. Как один из способов отдохнуть современные дети выбирают компьютерные игры, при чрезмерном увлечении негативно влияют практически на все компоненты здоровья подрастающего поколения: тормозят его развитие, вызывают переутомление, психические расстройства, деформируют его мотивационную и смысловую сферы, провоцируют хронические заболевания.

#### **Предлагаем следующие рекомендации:**

1. При выборе игры необходимо учитывать особенности ребенка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребенку-меланхолику лучше предложить игры с элементами соревнований, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвиника полезны будут игры-конструкторы.

2. Уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребенка, поскольку «прохождение» слишком легкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведет к возникновению удовлетворения от хорошо выполненной задачи (что важно для формирования учебной мотивации), а сложная вызовет потерю интереса.

3. Поскольку для детей среднего школьного возраста рекомендуются ограничение игры по времени, следует объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, существует множество интересных развлечений, кроме компьютера. Необходимо продемонстрировать ребенку использования других занятий (программирование и веб-дизайн, компьютерная графика и анимация, общение, поиск информации, физическая активность).

#### **Литература**

1. *Єжова О. О.* Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010. – 126 с.

2. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / [за ред. Е. М. Лібанової]. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.

3. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – 2007. – Вип. 10. – С. 365 – 375.

УДК 793.34

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИИ  
THE USE OF GROUND EXERCISE  
TO DEVELOP PHYSICAL AND CREATIVE ABILITIES  
OF CHILDREN IN CHOREOGRAPHY**

*Баранова Светлана Ивановна, педагог первой квалификационной категории,  
оздоровительно-образовательный центр*

*дополнительного образования г. Екатеринбурга, Россия*

*Baranova Svetlana Ivanovna, teacher of the first qualification category,  
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*

[sv.bar-grin@mail.ru](mailto:sv.bar-grin@mail.ru)

*Садыкова Анна Андреевна, педагог первой квалификационной категории,  
оздоровительно-образовательный центр*

*дополнительного образования г. Екатеринбурга, Россия*

*Sadykova Anna Andreevna, teacher of the first qualification category,  
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*

[guushka@mail.com](mailto:guushka@mail.com)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования партерного экзерсиса в физическом воспитании обучающихся с целью первоначальной хореографической подготовки, развития основных двигательных навыков и качеств, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, современного и других направлений танцев.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of the use of parterre exercise in physical education of students for the purpose of initial choreographic training, development of basic motor skills and qualities necessary for the successful development of classical, pop, modern and other dance styles.

**Ключевые слова:** партерный экзерсис, хореография, двигательные навыки, гибкость, мышечная сила.

**Index terms:** ground exercise, choreography, motor skills, flexibility, muscle strength.

Танец является видом искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры.

Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также формируется скелетно-мышечный аппарат будущего исполнителя [1].

Танцевальный коллектив «Высота» был создан в 2015 году на базе оздоровительно-образовательного центра дополнительного образования детей Верх-Исетского района города Екатеринбурга. В коллектив дети приходят разного возраста, с разным уровнем физической подготовленности. Для того чтобы ребенок достойно выглядел на сцене, мог составить конкуренцию другим, появилась необходимость развивать природные физические данные: гибкость, выворотность, растяжку, укреплять силу мышц спины и живота. Для развития вышеперечисленных способностей на занятиях с детьми мы используем «партерный экзерсис».

Экзерсис (фр. *exercice* «упражнение», от лат. *exercitium*) – комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо артистов балета [2].

Партерный экзерсис впервые был применён педагогом Борисом Князевым в середине прошлого века для развития профессиональных физических данных и при реабилитации после травм как в балете, так и в спорте. В настоящее время партерная гимнастика используется с целью первоначальной хореографической подготовки, развития природных физических данных, формирования основных двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, современного и других направлений танцев.

Целью нашей работы с детьми является выявление наиболее эффективных методов и приёмов развития физических способностей детей средствами партерного экзерсиса.

Для достижения поставленной цели мы ставим следующие задачи:

- разработать комплекс упражнений партерного экзерсиса для развития физических способностей;
- составить рекомендации по использованию данного комплекса упражнений.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц. В связи с этим, мы использовали упражнения, соответствующие двум этапам обучения детей.

Упражнения партерного экзерсиса на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе упражнения направлены на развитие двигательных способностей, выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа на ковриках уменьшается вертикальная опора на позвоночник и нижние конечности. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях.
3. Обязательно учитывать физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность ребенка.
4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать обычно. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Развитие природных физических данных – это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки, для развития отдельных двигательных качеств и способностей, для развития психики, развития музыкальных качеств. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Благодаря таким методам работы выступления участников коллектива «Высота» на районных, городских и международных конкурсах имеют успех у зрителей и специалистов, что подтверждено разнообразными грамотами, дипломами, благодарственными письмами и сертификатами. В первой поездке в г. Казань наш коллектив стал обладателем Гран-при.

Так же мы смогли добиться наивысшей награды Гран-при на конкурсах «Апельсин», в г. Ярославль и «Зарни-Пилем» в г. Ижевск, «Бриллианты России» в г. Тюмень, «Дети России. Бархатный сезон» в г. Сочи. Коллектив современного танца «Высота» является постоянным участником и призером районных и городских фестивалей-конкурсов хореографии.

Наши дети растут и развиваются, а мы стараемся всячески помогать им в этом, вдохновлять и вести к новым победам!

### **Литература**

1. Ахтямова И.И. Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографии: метод. разработка / И. И. Ахтямова // – Орск, 2017. -21 с.

2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей: учеб. пособие // 3-е изд. Издательство «Лань», 2006. - 240 с.

УДК 378.011

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
ORGANIZATION OF THE RATIONAL MODE OF LABOR AND REST  
OF STUDENTS YOUTH**

*Бердников Сергей Владимирович, студент*

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Berdnikov Sergey Vladimirovich, student*

*Sergey Gurev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg, Russia*

[berdnikovsergey98@mail.ru](mailto:berdnikovsergey98@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов. Представлены результаты социологического исследования отношения к здоровью и использования основных факторов здорового образа жизни студенческой молодежи. Соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы в единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т.е., в конечном счете, оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое.

**Annotation.** The article deals with the problem of social methods of influencing the organization of a rational mode of work and rest of students. Presents the results of a sociological study of attitudes towards health and the use of the main factors of a healthy lifestyle of students.

Compliance with the correct mode of work and rest helps to solve many important tasks: to increase the quantity and quality of work performed per unit of time, maintain the ability to work intensively and efficiently throughout the whole labor process, prevent emotional, mental and physical overloads, less fatigue, avoid overwork that is, ultimately, the optimal mode of vital activity helps a person not only to preserve, but also strengthen his health, both physical and mental.

**Ключевые слова:** студенты, режим, труд, отдых, организация, воспитание, качество жизни.

**Keywords:** students, mode, work, rest, organization, education, quality of life.

Рациональный режим труда и отдыха – один из ключевых, основополагающих компонентов здорового образа жизни человека. Совершенствование режимов труда и отдыха в учебных заведениях и на производстве приобретает в настоящее время особо важное значение.

В научной литературе под рациональным режимом труда и отдыха понимается такое «соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного периода» [3].

Как вытекает из определения, соблюдение правильного режима труда и отдыха помогает решать многие важные задачи: повышать количество и качество выполняемой работы в единицу времени, поддерживать способность интенсивно и эффективно работать в течение всего процесса труда, не допускать эмоциональных, умственных и физических перегрузок, реже испытывать усталость, избегать переутомления, т.е., в конечном счете, оптимальный режим жизнедеятельности помогает человеку не только сохранить, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психическое.

Однако, кроме здоровьесберегающей функции, рациональный режим труда и отдыха выполняет еще и воспитательную роль. Он способствует выработке таких качеств характера, как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, ответственность.

Соблюдать оптимальный режим жизнедеятельности необходимо каждому человеку, независимо от его возраста и рода занятий.

Но нам бы хотелось особо выделить в этом плане такую социальную группу, как студенческая молодежь. Организация разумного ритма труда и отдыха имеет для нее первостепенное значение, особенно в последнее десятилетие, в связи с большими изменениями, происходящими в образовательном пространстве, и прежде всего, с такими, как коренная перестройка технологий обучения, внедрение инноваций, значительная интенсификация учебного процесса. С принятием Болонской системы образования, в условиях балльно-рейтинговой системы оценки знаний существенно повышается доля самостоятельной деятельности обучающихся, стимулируется их постоянная активность, вводится элемент состязательности, что держит студента в постоянном напряжении и при неправильной организации учебного труда может способствовать не только снижению работоспособности и упадку сил, но и нервно-психическому истощению организма.

Поэтому мы решили выяснить, как организован режим труда и отдыха студентов высших учебных заведений и каковы основные факторы, способствующие его оптимизации. С этой целью мы провели исследование в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ, г. Екатеринбург) среди обучающихся. Задачи исследования были такими: изучить текущее состояние режима труда и отдыха студентов вуза, определить факторы, способствующие, а также мешающие организации



рационального режима жизнедеятельности студентов, указать возможные пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании приняли участие 28 респондентов, из них 21 лицо женского пола и 7 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты третьего курса РГППУ в возрасте 19-22 лет. Большинство опрошенных (19 человек) проживает в общежитии, и лишь третья часть (9) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Значительное число студентов (60,71%) учится на «хорошо» и «отлично» или только на «хорошо», 21,43% – преимущественно на «отлично». 14,29% молодых людей имеют в зачетной книжке оценки «хорошо» и «удовлетворительно», 3,57% – только «удовлетворительно». Платно учебную программу осваивают 6 человек (21,43%) из 28.

Анкета, предложенная студентам РГППУ, представляла собой три блока вопросов: первый блок был посвящен организации трудовой деятельности обучающихся, второй – видам и формам отдыха; третий блок подводил итог, выявлял оптимальные условия для создания правильного ритма жизни студентов.

Анализ первой группы вопросов показал следующее.

Трудовая деятельность большинства обучающихся (57,14%) представлена главным образом учебной деятельностью (куда входит как посещение аудиторных занятий в вузе, так и самостоятельная внеаудиторная подготовка к ним). Восемь студентов (28,57%) из 28 не только учатся, но и работают, причем делают это на постоянной основе по индивидуальному графику. Еще четыре респондента (14,29%), помимо учебы, занимаются общественной деятельностью (принимают участие в различных мероприятиях вуза, являются волонтерами, трудятся в студотрядах).

Остановимся подробнее на учебной деятельности студентов. Почти все опрошенные сходятся во мнении, что учебная нагрузка в вузе (имеется в виду количество аудиторных занятий) является оптимальной: 2-3 учебные пары в день – это немного: всего 3-4,5 часа аудиторного учебного труда в сутки. Однако количество заданий, которое дают для самостоятельной внеаудиторной работы преподаватели, большинство респондентов (53,57%) считает сильно завышенным, и выполнить качественно даже необходимый минимум многим не представляется возможным. Самоподготовка отнимает в день в среднем 5-6 часов у 14,29% опрошенных, 3-4 часа – у 57,14%, 2 часа – у 28,57% студентов.

Надо отметить, что 6-8,5 часов суммарной учебной нагрузки в день у большинства обучающихся (85,71%) соответствуют установленным нормам и даже ниже их. Так, согласно «Методическим указаниям по организации обучения студентов высших учебных заведений», «дневная суммарная академическая нагрузка студентов должна составлять 10 часов» [1].

Однако в действительности не всё так благополучно. Обучающиеся могут узнать о необходимости выполнения какого-либо задания практически за несколько

часов до его сдачи, и тогда время самоподготовки может существенно увеличиться (до 6-8 часов).

Ситуация осложняется еще и тем, что на третьем курсе у многих респондентов учебные недели стали делиться на «четные» (проводятся только практические занятия) и «нечетные» (читаются только лекции) (что не устраивает 50% опрошенных), и потому не всегда получается заранее планировать и равномерно распределять в течение недель заданный для самоподготовки материал. Кроме того, попытка увеличить количество баллов (особенно в последний месяц семестра, в предзачетные дни) заставляет многих студентов брать дополнительные контрольные работы, что также ведет к серьезным умственным перегрузкам. Перегрузкам подвержены и те студенты, которые совмещают учебный труд с работой на производстве; их трудовая деятельность в отдельные дни может продолжаться свыше 10 часов: 11-13.

Большинство респондентов занимаются самостоятельной внеаудиторной работой и в выходные дни: 7-8 часов – 14,29% опрошенных, 5-6 часов – 60,71%, 3-4 часа – 14,29%, 2 часа – 7,14% обучающихся. Более половины респондентов (53,57%), при наличии двух выходных дней в неделю, пытаются распределять нагрузку следующим образом: один день готовятся в полном режиме, а второй день полностью освобождают от занятий. Есть и такие студенты (7,14%), кто занимается самоподготовкой чаще всего именно в выходные дни, а в течение недели делает это по минимуму.

До сих пор мы говорили о таких видах режима учебного труда и отдыха, как суточный и недельный. (Время сессии мы не рассматриваем, как период наиболее стрессогенный, в который коренным образом меняется уклад жизни студента). Но мы решили также выяснить, как распределяют респонденты учебную нагрузку в течение семестра. Значительная часть молодых людей (53,57%) старается с первых дней учебы ничего не запускать, не иметь задолженностей, сдавать вовремя контрольные работы. 35,71% обучающихся честно признаются, что первые два месяца семестра только втягиваются в учебный процесс, а потом усиленно занимаются. Студентов, которые всё пытаются сделать в последний месяц семестра, закрыть пропуски и сдать долги, немного – 10,71% (3 человека).

Перейдем к анализу второго блока вопросов.

Полноценный, эффективный труд невозможен без полноценного отдыха. Что вкладывают студенты в понятие «отдых»? При ответе на этот вопрос мы не получили единого мнения. Для 17,86% опрошенных – это просто «ничего неделание, состояние покоя». 39,29% респондентов ответили так: это «приятное времяпрепровождение». Еще часть студентов (32,14%) под отдыхом понимает «смену одного вида деятельности другим, чередование физических и умственных нагрузок». Есть и такие молодые люди (10,71%), кто подошел к ответу философски: «всё зависит от восприятия, одно и то же занятие может быть, как отдыхом, так и работой».

Далее мы попытались выяснить, как и сколько отдыхают студенты в течение учебного дня. В вузе отдых регламентирован Правилами внутреннего

распорядка РГППУ и не вызывает никаких нареканий у студентов. Между аудиторными занятиями соблюдаются 10-минутные перемены; есть большой, 40-минутный, обеденный перерыв. Кроме того, практически всегда, за редкими исключениями, соблюдается 5-минутный перерыв между двумя академическими часами одной учебной пары.

После занятий в учебном заведении молодые люди сами устанавливают время для отдыха. Обычно перед самоподготовкой студенты имеют в среднем от 1,5 до 3 часов свободного времени, которое они тратят на ведение домашних дел, приготовление пищи (67,86%), поход по магазинам (28,57%), общение с друзьями (39,29%), прогулку в парковой зоне (14,29%), слушание музыки (78,57%), переписку в соцсетях (57,14%), компьютерные игры (21,43%), занятия на тренажерах (14,29%).

Во время самоподготовки во избежание переутомления 10-15-минутный перерыв через каждые 50 минут (что является нормой при интенсивной нагрузке) делают 10,71% опрошенных, через 1-1,5 часа – 35,71%, через 2 часа – 53,57% респондентов. Многие студенты (64,29%) отметили, что если поджимает время, то длительность занятий без перерывов на отдых может достигать и 3-4 часов. Однако необходимо подчеркнуть, что важно не только отдыхать регулярно, своевременно (что чаще всего не соблюдается респондентами), важно еще и делать это правильно. Поскольку интеллектуальная деятельность обучающихся характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения и при этом низкой двигательной активностью или вообще отсутствием таковой, то восстановление работоспособности студентов невозможно без физических нагрузок, без чередования умственного труда и физического, без смены одного вида деятельности другим.

Опрос показал, что только 42,86% респондентов отмечают преимущество активного отдыха перед пассивным, его большую роль в предупреждении утомляемости и повышении качества работы. В перерывы при самоподготовке эти студенты предпочитают использовать малые формы физической активности: такие, например, как физкультурные паузы в виде непрерывной ходьбы, ритмичного движения под музыку в течение 5-10 мин или выполнения нескольких гимнастических упражнений. Некоторые молодые люди (39,29%) отмечают также, что ходьба хорошо совмещается с заучиванием, помогает быстрее запомнить материал и снять накопленное напряжение.

Однако полноценным занятиям физической культурой и спортом в течение суток студентами должного внимания не уделяется: начинают день с утренней гимнастики всего 5 человек (17,86%); 3 человека (10,71%) занимаются бегом; еще 3 (10,71%) – в определенные дни ходят на фитнес и в спортивные секции; 4 студента (14,29%), как уже было сказано выше, занимаются на тренажерах. Мы не увидели особого стремления молодых людей к занятиям физической культурой и спортом также и в выходные дни. Только 4 респондента (14,29%) посещают спортивно-оздоровительные центры.

Исходя из особенностей учебного труда студентов, который является ненормированным и продолжается порой далеко за полночь, мы не можем

обойти вниманием и такой вид отдыха, как сон. Сон имеет большое значение для организма, выполняет ряд защитных функций, восполняет потраченные энергетические ресурсы за день, «дает возможность всем органам и системам восстанавливать состояние, необходимое для полноценной жизнедеятельности» [2].

Но как относятся студенты к такому виду отдыха? К сожалению, многие молодые люди (75%) считают сон резервом, из которого можно заимствовать время как для выполнения неотложных дел, так и для развлечений, культурного времяпрепровождения.

В среднем взрослому человеку на сон требуется 7-8 часов [1, 2]. Однако только 28,57% обучающихся придерживаются этой цифры. Остальные либо спят гораздо меньше: 5-6 часов (25%), либо спят мало в течение недели, а потом «добирают» время сна на выходных днях (17,86%), либо не придают сну большого значения и уделяют ему столько времени, сколько получается, исходя из обстоятельств (28,57%). Так же, исходя из обстоятельств, многие обучающиеся (75%) выбирают время отхода ко сну. Только 7 респондентов (25%) указали, что пытаются ложиться спать каждый день в одно и то же время. Причем до полуночи это делает 1 человек, в полночь – 2 человека, а у остальных отход ко сну происходит чаще всего за полночь: в 1-2 часа ночи.

Неудивительно, что при таком отношении ко сну у многих опрошенных страдает его качество: у 32,14% студентов сон тревожный, поверхностный, с многочисленными сновидениями. Еще 17,86% молодых людей указали на трудности, связанные с засыпанием.

Итак, по результатам проведенного исследования подведем итог.

Участниками опроса нами были намеренно выбраны старшекурсники, когда процесс адаптации к обучению в высшем учебном заведении уже завершен и должен сложиться определенный ритм жизни. Однако из 28 опрошенных ни один человек не выполняет режим труда и отдыха в том объеме, в каком нужно. Четыре студента (14,29%) отрицают соблюдение режима жизнедеятельности совсем, придерживаются позиции: «мне всё равно». Семь обучающихся (25%) характеризуют ритм своей жизни, как стихийно сложившийся, поскольку этой проблемой они специально не занимаются, считают, что всё происходит само собой, автоматически, неосознанно, но на вполне приемлемом уровне. Семнадцать респондентов (60,71%) пытаются многое делать по оптимизации своего режима жизнедеятельности, но достичь желаемых результатов не всегда получается.

Чаще других называются следующие объективные причины: нельзя заранее точно спланировать время на самоподготовку, потому что нельзя предварительно просчитать, какой объем работы предстоит сделать (32,14%); к концу семестра объем самостоятельной внеаудиторной работы обычно увеличивается из-за неравномерного распределения заданий самими преподавателями (28,57%); расписание аудиторных занятий в вузе не учитывает биоритмы человека и не способствует выработке стабильного динамического стереотипа (начинаются занятия у большинства опрошенных каждый день в

разное время: 8.00, 9.45, 11.30 и даже 13.45) (35,71%); деление недель на четные и нечетные, когда читаются только лекции или проводятся только практические занятия, также не способствует рациональной организации режима труда (42,86%).

В то же время надо признать, что студенты не снимают с себя ответственности и к субъективным причинам относят такие: слабая сила воли (42,86%), отсутствие должной мотивации (21,43%), плохое знание основ самоорганизации личности (28,57%), излишний перфекционизм (стремление всё делать идеально) (21,43%), погоня за баллами (17,86%).

Исследование показало также, что уровень здоровья к третьему курсу у многих студентов снизился, особенно ухудшились показатели в психоэмоциональном плане. Так, 21,43% респондентов указывают на ежедневную усталость, уже накопившуюся за два года обучения и плохо снимающуюся активным отдыхом, 17,86% молодых людей отмечают явные признаки переутомления, 32,14% опрошенных жалуются на низкую работоспособность, угнетенное, подавленное настроение, повышенную раздражительность. В то же время некоторые студенты (35,71%) считают, что на время учебы можно своим здоровьем в какой-то степени пренебречь, тем более что их организм после больших нагрузок довольно быстро восстанавливается, т.е., говоря о хороших компенсаторных возможностях молодого организма, студенты не учитывают того, что эти возможности не безграничны.

Итак, какие рекомендации по рациональной организации режима труда и отдыха студенческой молодежи мы можем дать?

Нам хотелось бы обратить внимание на следующие моменты.

Определенную долю ответственности за правильный режим жизнедеятельности студентов несет учебное заведение. Следовательно, профессорско-преподавательскому составу вуза необходимо: соотносить количество заданий для самостоятельной работы студентам с учебной программой, и по возможности в этом плане координировать деятельность между собой, равномерно распределяя задания в течение семестра; не пренебрегать временем учебных перемен, предназначенным для отдыха обучающихся, не использовать его для учебной деятельности. Администрации вуза нужно: скорректировать расписание аудиторных занятий, устранив там, где возможно, недостатки, указанные выше.

Обучающимся вуза:

1. Для повышения мотивации обязательно ставить перед собой цели, причем цели не только текущие, но и перспективные (например, чего хотим добиться к окончанию вуза, через 5, 10 лет).

2. Владеть навыками научной организации труда. Иметь четкий план действий на день, неделю, месяц, семестр. Использовать жестко-гибкое планирование. Для выполнения пусть самой небольшой задачи определять временной лимит.

3. Учиться правильно расставлять приоритеты, выделять главное и второстепенное, срочное и неважное, не откладывать дела на потом, проявлять твердую решимость в борьбе с прокрастинацией.

4. Избегать перфекционизма, выбирать не максимальный, а оптимальный уровень выполнения заданий или освоить искусство «избирательного» перфекционизма: только некоторые дела выполнять безупречно, остальные – просто хорошо.

5. Не стремиться постоянно одному контролировать ситуацию, не бояться прибегать к посторонней помощи, распределять обязанности в группе.

6. Стараться полностью исключить из своей жизни такие поглотители свободного времени (так называемые «хронофаги»), как «зависание» в социальных сетях и компьютерных играх, частые просмотры ленты новостей, длительные разговоры по телефону, общение с навязчивыми собеседниками и т.п.; учиться говорить «нет» там, где нужно, себе и другим.

7. Не превращать отдых в пассивное развлечение, планировать на него время так же, как и на труд.

8. Недостаток информации по основам самоорганизации личности можно восполнить, освоив технологии тайм-менеджмента (управление временем). При возможности посетить тренинги по тайм-менеджменту (самоменеджменту) или познакомиться с трудами ведущих специалистов по управлению временем – с видеокурсом Евгения Попова «Хозяин времени», с бестселлером Глеба Архангельского «Организация времени» и др.

В заключение, не умаляя роли вуза, в то же время подчеркнем: только личная ответственность студента за свою жизнь может изменить ситуацию, значительно улучшить качество его жизни, обеспечить личностный и профессиональный рост.

### Литература

1. Методические указания по организации обучения студентов высших учебных заведений (Гигиенические и медицинские вопросы) (утв. Минздравом СССР 06.01.1982 № 2515-81, 18.01.1982 № 10-11/9) // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200067689> (дата обращения: 20.10.2018).

2. Мыколенко М. Зачем нам нужен сон? // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.bayushki.ru/knowbot/sleep\\_function](http://www.bayushki.ru/knowbot/sleep_function) (дата обращения: 25.10.2018).

3. Российская энциклопедия по охране труда: [в 3 томах] // Отв. ред. А. Л. Сафонов / [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://labor\\_protection.academic.ru/1368/](https://labor_protection.academic.ru/1368/) (дата обращения: 20.10.2018).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ STUDENTS ATTITUDE TO THE PROBLEM OF DRUG ADDICTION

*Берегорулько Ромина Владимировна, студент*

*1 курс, факультет организации здорового образа жизни.*

*Яковлев А.Н., доцент, кандидат педагогических наук,*

*«Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь*

*Beregorulko Romina Vladimirovna, student*

*1 course, faculty of healthy lifestyle organization.*

*Yakovlev A. N., associate Professor, candidate of pedagogical Sciences*

*Polesky state University, Pinsk, Belarus*

[romi-romashka@mail.ru](mailto:romi-romashka@mail.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме влияния наркотиков на организм человека. Профилактика студентов.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of the impact of drugs on the human body. Prevention of students.

**Ключевые слова:** студенты, анализ, анкетирование, исследование.

**Index terms:** students, research, drugs, questionnaire

По данным статистических исследований, наибольшее количество лиц, употребляющих наркотики, выявлено в возрасте от 15 до 30 лет. Острота проблемы на лицо, ведь последствия крайне негативны как для человека, так и всего общества. Поэтому важным механизмом борьбы с проблемой наркомании является предотвращение и профилактика.

В данной работе рассмотрена такая проблема как вред наркотиков. Задача исследования узнать знают ли студенты «Полесского государственного университета», что такое наркотики и как они относятся к ним, а также узнать употребляли ли они их сами.

В учреждениях образования проводятся семинары и опросы по теме наркотики. Особенно следует отметить большую роль учебных заведений всех уровней. Учебно-воспитательная работа должна содержать целый комплекс мероприятий: профилактические лекции, опросы, социально-психологическая поддержка, организация досуга обучающихся и др.

Целью исследования явилось анонимное анкетирование и опрос студентов. В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературы, опрос и анкетирование студентов «Полесского государственного университета».

Проанализировав данные из таблицы, можно сделать вывод, что студенты «Полесского государственного университета» достаточно осведомлены о проблеме наркотиков и наркомании. 76% респондентов считают, что молодым людям необходимы беседы о вреде наркотиков, 4% дали отрицательный ответ и 20% затруднились ответить.

## Осведомленность студентов о проблеме наркотиков

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Знаете ли вы что такое наркотики ?	25	0	0
Знаете ли Вы что-нибудь о курительных смесях (ароматические миксы, спайс, дурманящее зелье, которые действует как наркотик)?	14	8	3
Можете ли Вы с уверенностью сказать, что сегодня в Беларуси проводится полномасштабная, общегосударственная борьба с наркоманией и наркобизнесом?	1	20	4
Нужны ли молодым людям беседы, разъяснения о вреде наркотиков?	19	1	5
Проводят (проводили) ли с вами беседы о вреде наркотиков?	24	0	1
На Ваш взгляд, нужно ли проводить тестирование молодых людей на употребление наркотических веществ в высших учебных заведениях?	10	8	7
Пробовали ли вы наркотические вещества ?	0	24	1
Есть ли у вас знакомые с наркотической зависимостью?	1	22	2

На вопрос о том надо ли проводить тестирование молодых людей на употребление наркотических веществ в высших учебных заведениях 40% респондентов ответили, что надо 32% ответили, что это абсурд и 28% затруднились дать ответ на этот вопрос. В ситуации распространения наркотических средств, студенты считают важным заниматься профилактическими мероприятиями.

### Литература

Е.Н. Проценко 5-е издание "Наркотики и наркомания", 2006

УДК: 613,72

### ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

### REASONS TO REDUCE THE INTEREST OF STUDENTS TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Бехтерева Е.В., студентка 2 курса*

*Линькова Н.А., кандидат педагогических наук, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Bechtereva E. V., student year 2*

*Linkova N. A., candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg*

[linkovadaniels@gmail.com](mailto:linkovadaniels@gmail.com)



**Аннотация.** В работе описываются основные причины снижения интереса студентов к занятиям по физической культуре и спорту. Выяснилось, что многие факторы весьма влияют на посещаемость и заинтересованность студентов к физической культуре и спорту. Результаты наблюдений показали, что плохая посещаемость студентов по данной дисциплине, связана с незаинтересованностью и непониманием важности данного предмета в программе образования студентов. Так же многие факторы говорят, что студенты не посещают данный предмет из-за неудобства составленного расписания обучения. Еще один факт, говорит нам о том, что плохая посещаемость связана с устаревшей программой обучения, по которым ведутся занятия по данной дисциплине. В статье анализируются причины незаинтересованности посещать студентами занятия по физической культуре и спорту.

**Annotation.** The paper describes the main reasons for the decline in students' interest in physical education and sports. It turned out that many factors greatly influence the attendance and interest of students in physical culture and sports. The results of long-term observations showed that non-attendance of students in physical culture and sports is associated with disinterest and lack of understanding of the importance of this subject in the program of education of students. Many factors also say that students do not attend this subject due to the inconvenience of the training schedule. Another fact tells us that non-attendance is associated with an outdated curriculum that includes physical education and sports classes. The article analyzes the true causes of non-attendance of students in physical culture and sports.

**Ключевые слова:** посещаемость, учебная программа, студенты, физическая культура, незаинтересованность, мотивация, здоровье.

**Keywords:** attendance, curriculum, students, physical education, disinterest, motivation, health.

**Актуальность проблемы.** В настоящее время обучающиеся плохо посещают занятия по физической культуре порой из-за того, что им скучно в процессе этого занятия. Система проведения занятий практически не менялась долгое время. Безусловно, есть часть преподавателей, которые действительно показывают студентам, что-то новое и прогрессивное, тем самым, заинтересовывая их. У студентов появляется большой интерес и соответственно динамика посещений дает свои результаты.

К сожалению, сегодня любой школьник или студент может купить справку 095 об освобождении от занятий физической культуры, такой справкой можно закрыть все пропуски. Но данный документ не решает основной проблемы. Кроме того, занятия по физической культуре порой ставят в не удобное время, что не совсем устраивает учащихся. Все это может сильно влиять на динамику посещаемости студентов.

Преподаватели учебных заведений в серьез задумались об изменении проведения пар, все свелось к единому выводу: сделать так, чтобы студентов действительно интересовали занятия физической культурой. Например,

совмещение новых технологий с занятиями, повышение квалификации самих преподавателей. Все это для того, чтобы действительно улучшить физические качества у нынешних студентов и повысить их заинтересованность к физической культуре. Таким образом, появилась цель разобраться в данной проблеме.

**Цель исследования.** Определение причин нежелания студентов посещать занятия по физической культуре и спорту.

**Задачи исследования:**

- проанализировать посещаемость студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС);

- рассмотреть причины не достаточной посещаемости студентов, получить целостное представление обо всей ситуации;

- рассмотреть способы повышения заинтересованности студентов в посещении занятий по физической культуре и спорту.

**Методы и организация исследования:** анализ современных литературных источников; проведение анкетирования, систематизация сведений, полученных на основе анкетирования. В анкетировании приняли участие студенты УрГУПС, 20 девушек и 20 юношей в возрасте 18-22 года, всего 40 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования.

**Результаты и их обсуждение.**

Анализ посещаемости студентов показал, что 69 % всех опрошенных студентов не заинтересованы в посещении занятий по физической культуре и спорту. 15 % респондентов ссылаются на то, что им скучно в процессе этого занятия, 20 % говорят о том, что чаще всего не посещают предмет из-за неудобства составленного расписания обучения. 34 % опрошенных говорят о том, что плохая посещаемость связана с устаревшей программой обучения, по которым ведутся занятия по данной дисциплине.

Опрос и анкетирование студентов показали основные причины недостаточно хорошей посещаемости занятий по физической культуре и спорту.

Существуют 2 типа мотивации для занятия физической культурой, внутренняя мотивация и внешняя мотивация. Под внутренней мотивацией не подразумеваются поощрения, а только лишь активность. Люди увлекаются таким видом мотивации, только тогда, если их это заинтересует, и они захотят достичь поставленной цели. Данная мотивация является самоцелью, а не средством достижения какой-нибудь другой цели.

По данным анкетирования (20%) опрошенных студентов предпочитают заниматься такими видами спорта как: баскетбол, борьба, волейбол, бокс, потому что это является для них самоцелью. Они ставят для себя цель достичь чего-то большего в этом виде спорта. Тем самым показывая свою заинтересованность к данному виду спорта и внутреннюю мотивацию.

Под внешней мотивацией подразумевается внешний фактор, находящийся вне организма человека. То есть, студент видит, что большинство ребят записываются в одну группу, он берет и записывается туда же. Примером проявления внешней мотивации может служить следующая ситуация. Например,

все студенты определенной группы начинают записываться на легкую атлетику, потому что это стало модным. Один студент смотрит на это со стороны, все внешние факторы подталкивают его сделать тоже самое, и он записывается туда же, потому что все так сделали.

Большинство опрошенных студентов (80%) предпочитают, заниматься в группах общей физической подготовки, так как данную группу изначально выбрало большинство студентов при распределении. Студенты говорят, что им удобно заниматься в данном направлении, так как в предлагаемых группах нет специальной направленности на какой-либо вид спорта, все стандартно и одинаково и им это нравится.

### **Выводы.**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, безусловно, занятия физической культурой – это одно из важных занятий в программе обучения студентов. Оно развивает и поддерживает работу всех жизненно важных органов в человеческом организме. Но физическая нагрузка не только поддерживает здоровье, она прививает студенту жизненно важные качества, такие как: дисциплинированность, организованность, ответственность и т.д. Современному студенту данные качества помогают справиться с жизненными трудностями и помогают осваивать учебную программу в целом.

Плохая посещаемость студентов занятий по физической культуре, это действительно одна из серьезных проблем в сфере образования и обучения студентов. Данную проблему, безусловно, нужно решать.

Опираясь на данные анкетирования можно сказать, что программы обучения учащейся молодежи по физической культуре, должны отвечать требованиям и мотивации студентов, прививать интерес к данному виду деятельности.

### **Литература**

1. Методический доклад Тема: Повышение интереса студентов к занятиям физической культуры. [Электронный ресурс] // Режим доступа:

[https://infourok.ru/metodicheskiy\\_doklad\\_tema\\_povyshenie\\_interesa\\_students\\_k\\_zanyatiyam\\_fizicheskoy\\_kultury.-396041.htm](https://infourok.ru/metodicheskiy_doklad_tema_povyshenie_interesa_students_k_zanyatiyam_fizicheskoy_kultury.-396041.htm) (Дата обращения 27.10.2018)

2. Анализ мотивационной сферы студенческой молодежи в процессе здоровьесберегающей деятельности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://sibac.info/conf/pedagog/vii/36726> (Дата обращения 27.10.2018)

3. Понятие мотивации, её структура в психике человека. Мотивационная сфера личности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://students-library.com/library/read/65767-motivacia-i-licnost-licnostnye-korrelaty-motivacii> (Дата обращения 27.10.2018)

УДК 796

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ  
АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
АГРАРНЫХ ВУЗОВ**  
**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE PREVENTION  
OF ASOCIAL MANIFESTATIONS OF STUDENTS  
AGRARIAN UNIVERSITIES**

*Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель.  
Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель.  
ФГБОУ ВО Самарский государственный аграрный университет,  
г. Самара, Россия*

*Borodacheva Svetlana Evgenyevna, teacher  
Mezentseva Vera Anatolyevna, teacher  
Of the Samara state agrarian University,  
Samara, Russia*

[lana.sotskova.70@mail.ru](mailto: lana.sotskova.70@mail.ru)

**Аннотация.** Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого обучающегося это прямой путь к повышению уровня здоровья молодого поколения, оздоровления нации в социально-экономическом, психофизическом плане.

**Abstract:** The introduction of physical culture and sports in the daily life of each student is a direct way to improve the health of the younger generation, improving the nation in socio-economic, psychophysical terms.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, систематические занятия.

**Index terms:** physical culture and sports, healthy lifestyle, systematic training.

Асоциальность – это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали. Понятие асоциальность стало использоваться в основном с первой половины XX века в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей. [4]

Здоровье обучающихся является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием дальнейшей реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих аграриев. Физическая и функциональная подготовленность организма в первую очередь определяет уровень состояния здоровья каждого из нас. Все это предопределяет внедрение физической культуры и спорта в учебный процесс как обязательную дисциплину. [1]

Важность формирования духовного и физического здоровья в нашем обществе приобретает большую актуальность. Всестороннее развитие физических способностей, обучающихся осуществляется в процессе физического воспитания, это длительный организованный педагогический

процесс, имеющий целью подготовить здоровых, жизнерадостных, всесторонне физически развитых молодых специалистов сельского хозяйства.

Наибольшему влиянию асоциальных проявлений со стороны нашего общества подвержено молодое поколение, то есть обучающаяся молодежь. Современным обществом порой навязываются не лучшие примеры для подражания нашим обучающимся: это вседозволенность, неуважение к окружающим, алкоголизм, наркомания, табакокурение, утрачено целомудренное взаимоотношение полов. [2]

По статистике, ребенок, чьи родители страдали алкоголизмом, имеет больше шансов пристраститься к спиртному, даже если он воспитывался в другой семье. Часто, курящие обучающиеся начинают курить из-за того, что курят их друзья, а алкоголь у многих считается уже незаменимым атрибутом отдыха. [3] Из этого следует, что в настоящее время в России назрела ситуация, когда необходимо, принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи. Сегодня можно утверждать, что в укреплении здоровья, творческой активности и долголетия человека важную роль играют соблюдение правильного режима, регулярные занятия физической культурой и спортом, отрешение от алкоголя и курения.

В тесной связи с умственным образованием, нравственным и эстетическим воспитанием, физическое воспитание способствует всестороннему развитию личности молодого специалиста, во всем многообразии их содержания и форм обогащает память новыми знаниями и умениями, расширяет кругозор. Организованные занятия в секциях, командах создают условия для воспитания взаимоотношений личности в коллективе, вырабатываются определенные нормы поведения в быту, обучению в вузе, на предприятии. Воспитанию воли, характера, дисциплины способствуют спортивные соревнования, требующие от участников моральной и физической выдержки. Средствами физического воспитания достигается улучшение здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости и других качеств, необходимых в будущей трудовой деятельности агрария. Как показывает опыт средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья и формирования здорового морально-психологического климата в обществе в целом.

Проанализировав роль физической культуры, спорта в профилактике асоциальных явлений среди обучающихся, можно сделать вывод, что роль физической культуры, спорта, занимает высокую ступень, потому, что занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Для того чтобы проявить интерес будущих специалистов сельского хозяйства наша кафедра с 1960 года систематически проводит спартакиады по многим видам спорта, в которых участвуют не только обучающиеся нашего университета, но и преподаватели, работники производства. Команды нашего аграрного университета, начиная еще с 1960 года, участвуют в областных

соревнованиях, выезжают на зональные соревнования, подготавливаются спортсмены-разрядники. Сборные команды по волейболу, мини футболу, легкой атлетике добиваются хороших спортивных результатов. Ежегодно на базе нашего университета проводится спартакиада «Здоровья», спартакиады первокурсников, факультетов, общежитий. Проводятся первенства по следующим видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, лыжам. На территории нашего аграрного университета, где находятся детские сады, большое внимание уделяется закаливанию детей, проводятся спортивные праздники. Многие преподаватели нашей кафедры, регулярно занимаясь спортом в течение нескольких десятилетий, и в пенсионном возрасте показывают высокие результаты. Пример нашей кафедры убедительно показывает обучающимся значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Среди обучающихся будущих специалистов сельского хозяйства, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физической культурой и спортом, не наблюдаются асоциальных явлений

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культуры и спорта.

#### **Литература**

1. Дралло, И. Л. Физическая культура как средство повышения качества подготовки специалистов в условиях вуза / И.Л. Дралло, Е.В. Клусов, И.В. Удилова // Физическая культура, спорт, здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2011. – С. 23-25.

2. Мухина С.А., Еманаева С.С. Вредные привычки подростков в формировании личности безопасного типа / С.А. Мухина, С.С. Еманаева // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2016. – С. 164-169.

3. Михайлов Л.А., Ахмадуллин У.З., Васильев Е.С. Психолого-педагогические подходы к формированию качеств личности безопасного типа//Вестник ВВЭГУ. – 2008. – С. 103-107.

4. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Роль физической культуры в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г./ФГАОУ ВО «РосГППУ». 2016. – С. 273-276 с.

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**ISSUES OF HEALTH PROTECTION SYSTEM INTEGRATION AMONG  
STUDENTS BY MEASURES OF PHYSICAL CULTURE,  
SPORTS AND TOURISM**

*Бояркина Светлана Валерьевна, доцент,*

*Макушина Галина Николаевна, доцент,*

*Андросова Наталья Александровна, старший преподаватель,*

*Московский Педагогический Государственный Университет, г. Москва, Россия*

*Boyarkina Svetlana Valerievna, Associate Professor,*

*Makushina Galina Nikolaevna, Associate Professor,*

*Androsova Natalia Alexandrovna, Senior Lecturer,*

*Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia*

[svboyarkina@rambler.ru](mailto:svboyarkina@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы формирования здоровья молодежи посредством занятий физической культурой, спортом и туризмом. Роль вуза в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни.

**Annotation.** The article deals with the problems of shaping the health of young people through physical education, sports and tourism. The role of the university in introducing students to the values of physical culture and a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

**Key words:** health, physical health, healthy lifestyle, physical culture, motor activity.

Организм человека развивается в течении всей жизни, особенно в детском и юношеском возрасте. Для правильного подхода к воспитанию подрастающего поколения и организации рационального режима образования и отдыха следует учитывать возрастные особенности развития организма. На физическое состояние человека оказывают влияние такие факторы как: наследственность, приобретённые хронические и перенесённые острые заболевания, ухудшение экологической обстановки, возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях вредных привычек, условия проживания, климат, отдых и т.д.

В период вступления в активную жизнь отрицательное влияние на человека факторов воздействия приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей. Именно в этот период надо заботиться о том, чтобы сохранить и улучшить здоровье, а также продлить свое активное состояние и работоспособность.

На сегодняшний день существует необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных отклонений. Роль учебного заведения в этом процессе – приобщить студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, в том числе за счет внедрения в жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной и профилактической работы. [1]

Молодежь должна использовать свои возрастные возможности, силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

К 17-18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции и формирования различных мышечных групп, а к 18-20 годам - формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество - составляет 85% от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20-25 лет [2].

Таким образом, студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма. В этот период физическая культура и спорт становятся для молодых людей важнейшим средством укрепления здоровья, областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, а также обеспечивают гармоничное развитие личности.

В настоящее время в системе высшего образования реализуются стандарты нового поколения, ориентированные на потребности современных работодателей в специалистах, обладающих высоким уровнем конкурентной работоспособности, стрессоустойчивости и профессиональной мобильности. В связи с этим возрастают требования к физическому состоянию и здоровью учащихся, которое в последние годы ухудшается. [3]

Учащиеся вузов составляют группу риска в плане нарушения здоровья, что обусловлено их недостаточной социальной защищенностью и невысоким уровнем культуры здоровья. Образ жизни студентов отличается нерегулярным и неполноценным питанием, гиподинамией, значительным психическим напряжением и интенсивностью информационных стрессов.

Правильный образ жизни, отрегулированные социальные и психологические факторы позволяют многим студентам компенсировать их низкий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, что помогает предотвратить возможные отклонения со стороны здоровья. Здесь большая заслуга принадлежит занятиям физической культурой, которая, как часть общей культуры человека, представляет собой разновидность творческой деятельности, направленной на создание новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Часто дисциплину «Физическая культура» считают ненужной, отвлекающей студентов от изучения основ будущей профессии, забывая, что профессионал со слабым здоровьем и низким уровнем физического развития



испытывает большие трудности в поисках работы, в отличие от здорового и физически развитого молодого человека.

Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют заметно уменьшить влияние отмеченных выше отрицательных факторов, но и повышают работоспособность и способствуют адаптации к окружающей среде.

Для характеристики здоровья используется три тесно связанных между собой вида здоровья: физическое, психическое и социальное. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Основными факторами, влияющими на здоровье человека, являются:

- на 50% образ жизни (условия жизни и труда, стрессовые ситуации, питание, вредные привычки, уровень урбанизации окружающей среды);
- на 20% наследственность;
- на 20% окружающая среда и экология;
- на 10% состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта в регионе проживания.

В настоящее время можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности среди населения. Данные исследований свидетельствуют, что по показателю «регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются 40-50% населения. В нашей стране этот показатель не превышает 15%. В результате, из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье. Приступая к занятиям в вузе, большинство из них не готовы к выполнению физических нагрузок, предусмотренных базовыми учебными программами.

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как основной способ формирования и поддержания здоровья молодежи. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление их физического и психического здоровья, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Процесс интенсификации обучения, с одной стороны, повышает количество и объем получаемой во время занятий информации, а с другой - значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся и требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие здоровья, отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся:

- физические упражнения;

- оздоровительные природные факторы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (личной и общественной гигиены);
- дополнительные средства (тренажеры, снаряды и т.д.).

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится модным в молодежной среде. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки, укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности, более собраны, уверены в себе, доброжелательны и терпимы к недостаткам других.

Пешеходный, горный, лыжный, водный и велосипедный туризм для студентов - способ активного отдыха и возможность для общения. Для педагогов он является средством познания своих воспитанников и возможность активного влияния на их развитие и здоровый образ жизни.

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Такие занятия позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус. [4]

Алифиров А.И. отмечает, что физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым условием построения и развития общественных отношений. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, направленной деятельностью индивидуума, является одним из механизмов слияния общественного и личного интересов и призвана решать оздоровительные задачи, такие как сохранение и укрепление здоровья человека, повышение его уровня физической подготовленности и работоспособности. [2]

Для выявления причин небрежного отношения студентов к своему физическому состоянию был проведен социально-педагогический опрос среди студентов 1-4 курсов Российского государственного социального университета (РГСУ, г. Москва). В опросе приняло участие 244 студента различных специальностей, из которых - 62 юноши и 182 девушки. По результатам опроса удалось выявить факторы, затрудняющие сдачу контрольных нормативов и тестов по физической подготовленности:

- 54% студентов обучаются в вузе и работают, поэтому не могут уделять должное время своей физической форме;
- 43% студентам не нравятся занятия, где не учитываются их интересы;

- 27% не могут серьезно заниматься физической культурой, так как учатся одновременно в другом вузе;
- 24% имеют отклонения в состоянии здоровья (инвалидность или специальную медицинскую группу);
- 36% респондентов считают, что повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой возможно в спортивных секциях;
- 8% настаивают на разрешении посещения занятий в спортивных клубах, с предоставлением справки о посещении этих клубов;
- 36% считают, что помощь студентам обратить внимание на свое плохое физическое состояние можно с помощью новейших технологий;
- 20% обращают внимание на отношение преподавателя к своему предмету, умение заинтересовать студентов.

Согласно результатам исследования, под влиянием регулярных занятий физической культурой два раза в неделю в течение двух лет обучения у студентов наблюдалось улучшение спортивных результатов.

В работе группы авторов «Влияние учебных занятий по физкультуре на выполнение студентами контрольных нормативов» был сделан следующий вывод: систематические занятия физкультурой повышают исходно низкий уровень физического развития студентов (в первую очередь это касается девушек) и увеличивают их резервные возможности, в основе чего лежат эффекты долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Основное содержание наблюдаемых адаптационных изменений заключается в том, что под влиянием динамических мышечных нагрузок увеличивается максимальное потребление кислорода и повышается аэробная мощность организма [3], что позволяет студентам более успешно выполнять спортивные нормативы, а соответственно поддерживать свой организм в такой физической форме, при которой они могут успешно осваивать учебный процесс.

Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от окружающей среды. Образ жизни – это его социальное лицо. Любые высоконравственные принципы и самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека. Целью оздоровительной системы физических упражнений является поддержание хорошей физической формы, работоспособности, уменьшение риска нарушения здоровья и создание основы для физического здоровья.

### **Литература**

1. Ануфриева Л.С., Балычева Л.С., Сягина С.Н. Теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодёжи средствами физической культуры, спорта и туризма // Сборник «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Международной научно-практической конференции». 2016. С. 54-56.

2. Алифинов А.И. Причины небрежного отношения студентов к своему физическому состоянию. // Сборник «Наука, образование, общество: актуальные

вопросы и перспективы развития Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 3 частях». 2015. С. 81-84.

3. Кротова И.Г., Ведясова О.А., Комарова М.В., Гурова Н.В., Головина Л.Г., Беляева О.В. Влияние учебных занятий по физкультуре на выполнение студентами контрольных нормативов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 71-73.

4. Давыдов А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мусина С.В. Самоконтроль физического состояния студентов во время самостоятельных занятий по физкультуре. // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 492-493.

УДК 37.017.7

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
POSSIBILITIES OF APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES  
IN TEACHING PHYSICAL CULTURE**

*Блохин Виктор Николаевич, старший преподаватель,  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Горки, Беларусь*

*Blokhin Viktor Nikolaevich, Senior Lecturer,*

*Belarusian State Agricultural Academy,*

*Gorki, Belarus*

[vik-1987@bk.ru](mailto:vik-1987@bk.ru)

**Аннотация.** Статья рассматривает возможности использования информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе. Дистанционные методы дают возможность получать консультации преподавателя (тренера) в любое удобное время, не требуется физическое присутствие в учебном заведении. Дистанционные технологии расширяют возможности эффективного занятия физической культурой для молодежи с особенностями физического развития.

**Abstract.** The article considers the possibility of using information technology in the teaching of physical culture in high school. Distance methods provide an opportunity to receive advice from a teacher (trainer) at any convenient time; no physical presence is required in an educational institution. Remote technologies expand the possibilities of effective physical training for young people with particular physical development.

**Ключевые слова:** информатизация, дистанционные технологии, физическая культура, возможности.

**Index terms:** informatization, distance technologies, physical culture, opportunities.

Во второй половине XX века происходят быстрые изменения социально-экономической и социокультурной сферы, что приобретает глобальный

масштаб. Происходящие трансформации отличаются разнонаправленным характером, изменения кардинально влияют на образовательные процессы, особенно систему высшей школы.

Система образования должна учитывать происходящие изменения, удовлетворять современные запросы и потребности учащихся. Важное значение приобретает применение в педагогическом процессе компьютерно-коммуникационных технологий. Казалось бы, что такие технологии актуальные для дисциплин, не связанных с физической культурой, однако и в сфере спорта возможно активное использование информатизации.

Технологии, которые возникли благодаря научно-технической революции, всё глубже проникают в организацию учебного процесса в вузе. Конкурентоспособное высшее образование в современных условиях становится одним из важнейших условий достижения социумом устойчивого развития. Информационные технологии предоставляют возможности использовать актуальные методики преподавания и тренировочного процесса, появляется всё больше междисциплинарных предметов, что связано с интернационализацией, тенденцией к синтезу и инновационностью – характерными чертами глобализации.

Информационные технологии позволяют организовать внедрение и активное использование дистанционных форм получения образования. Большинство вузов стремится внедрять и расширять дистанционные образовательные услуги, что позволяет преодолевать границы государств и решать проблему удалённости учащихся от ведущих образовательных центров.

Ряд учебных заведений в различных странах мира уже полностью перешли на дистанционную методику работы.

К бесспорным преимуществам дистанционного образования, применительно к преподаванию физической культуры, можно отнести следующие:

- возможность физического отсутствия в учреждении образования;
- регулирование времени и объёмов физических нагрузок и изучения теории тренировочного процесса;
- повторное изучение сложного материала либо закрепление изученного с помощью режима off-line;
- общение с преподавателем (тренером) по средствам электронной почты, мессенджеров и иных способов;
- получение учебных, методических материалов для организации качественного тренировочного процесса по средствам сети Интернет.

В условиях глобализации и формирования глобального гражданского общества, у каждого человека должна быть возможность претендовать на получение высшего образования, занятия физической культурой и различными видами спорта. Препятствием для реализации этих прав не должны быть такие факторы как расстояния, относительно низкий доход, неразвитая инженерная и транспортная инфраструктура.

Занятия физической культурой важны практически для всех категорий населения, в том числе для людей с ограниченными возможностями. Для учащихся с особенностями физического развития важно подобрать соответствующий комплекс упражнений. Благодаря развитию медицины удалось улучшить и спасти жизнь десятков и сотен миллионов человек. Для более успешной социализации и интеграции десятков миллионов людей в глобальный и локальный социум важно обеспечить доступ к получению образования. Правильное выполнение комплекса упражнений возможно по средствам использования информационных технологий. Общение со специалистами в режиме on-line может быть максимально успешным, известны случаи, когда молодые люди с инвалидностью приобщались к профессиональному спорту и принимали участие в Паралимпийских играх, становились призёрами этих престижных международных соревнований [1, с. 38].

Для развития дистанционных форм образования важно провести серьёзную предварительную техническую и методическую работы:

- создание локальных сетей;
- внедрение электронных учебно-методических комплексов и иных учебных и методических материалов для успешной самостоятельной работы студентов;
- повышение технической квалификации научно-педагогических кадров и вспомогательного персонала.

Во многих странах мира сегодня популярна идея интегрированного обучения людей с особыми образовательными потребностями. Университеты стараются предложить потенциальным студентам с ограниченными возможностями здоровья равный доступ к образовательным услугам.

Отношение общества к людям с инвалидностью зависит от многих факторов, среди которых важную роль играет уровень социально-экономического развития, система образования, обеспечивающая возможность выбора профессии в соответствии с возможностями и способностями.

Дистанционное образование выполняет важную гуманистическую функцию, в соответствии с которой никто не должен быть лишён возможности получать образование по причине бедности, географической или временной изолированности, социальной незащищённости и невозможности посещать образовательные учреждения в силу физических недостатков [2, с. 59].

Всё большую популярность в различных странах мира приобрели виртуальные образовательные платформы типа Coursera, которые позволяют выбрать для бесплатного и платного изучения многочисленные курсы, особой популярностью пользуются междисциплинарные циклы лекций. В целях самоподготовки и самообразования, любой желающий, имея доступ в интернет, может получить информацию и доступ к методически качественно разработанным курсам по различным научным направлениям. Для тех, кому необходимо подтверждение об изучении того или иного курса и успешной сдаче итогового тестирования, предусмотрена выдача сертификата. Как правило,

чтобы получить специальное подтверждение, требуется оплата дистанционных занятий, что позволяет поддерживать и развивать виртуальные образовательные платформы [3, с. 28].

Таким образом, внедрение дистанционных технологий требует приведения в соответствующее состояние учебно-методическое и организационное обеспечение преподавания в вузах. Дистанционные методы образования представляют собой инновационный подход, позволяющий получить уникальную возможность для самореализации людей из различных регионов планеты, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья.

### Литература

1. Андреев А.А. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация / А.А. Андреев, В.И. Солдаткин – М: Из-во МЭСИ, 1999. – 166 с.
2. Воронцова Т.В. Моделирование и технологическое обеспечение ресурса профессиональной образовательной среды / Т.В. Воронцова, Е.Ю. Ибатуллина // Теоретические и прикладные проблемы АПК. 2015. № 1 (22). С. 59-62.
3. Основы дистанционного обучения. Дистанционный курс / В.Н. Кухаренко– Харьков: Торсинг, 1999. 41 с.

УДК 37.017.7

## РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ THE ROLE OF SPORT IN THE FORMATION OF HARMONIOUS PERSONALITY

*Блохин Виктор Николаевич, старший преподаватель,  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Горки, Беларусь*

*Blokhin Viktor Nikolaevich, Senior Lecturer,  
Belarusian State Agricultural Academy,  
Gorki, Belarus  
[vik-1987@bk.ru](mailto:vik-1987@bk.ru)*

**Аннотация.** Статья рассматривает роль спорта в воздействии на формирование личности. Спорт играет важную роль не только в физическом развитии и укреплении здоровья человека, благодаря спортивной деятельности пропагандируются важные социальные ценности: уважение, целеустремлённость, терпеливость, трудолюбие, ответственность. Важно не допускать использование спортсменов для пропаганды и достижения политических целей. Выдающиеся спортсмены должны служить примером для подражания молодёжи.

**Abstract.** The article considers the role of sport in influencing the formation of personality. Sport plays an important role not only in the physical development and strengthening of human health, thanks to sports activities important social values are promoted: respect, purposefulness, patience, hard work, responsibility. It is important

to prevent the use of athletes for propaganda and the achievement of political goals. Outstanding athletes should serve as role models for young people.

**Ключевые слова:** спорт, личность, социализация, социальные ценности, гуманность.

***Index terms:*** sport, personality, socialization, social values, humanity.

В настоящее время спортивной тематике уделяют много внимания политики, средства массовой информации, а также образовательные учреждения. Феномен спортивных соревнований влияет на имидж стран, повышает самооценку успешных в спорте людей, спортсмены становятся узнаваемыми персонами, а инвестиции в спортивные мероприятия ежегодно демонстрируют рост.

Спорт представляет собой востребованное социальное явление, которое воздействует на международные и национальные контакты, деловую активность, формирует образ жизни и культурные ценности многих социальных сообществ, определяет развитие моды и стилей поведения. Спортивная деятельность значительно влияет на первичную и вторичную социализацию.

Многие политики рассматривают спорт как значимый инструмент социального управления, т.к. спортивная деятельность вносит вклад в сплочение общества на основе формирования национальной идеи. Достижения в спорте стимулируют желание людей стремиться к успеху, повышению статуса и авторитета, получает популярность национальная идеология.

Результаты социологических исследований (опросы проводились среди студентов белорусских вузов), доказывают, что регулярные спортивные занятия, оказывают значительное влияние на мировоззрение личности. Во время спортивных занятий формируются социальные ценности, имеющие важное значение, как для личности, так и для общества в целом. Среди таких ценностей и качеств можно отметить: стремление к развитию и достижению успеха, равные возможности участия и победы, стремление к лидерству и саморазвитию, гуманизм и уважение к соперникам. На основе этих ценностных ориентиров формируется гармонично развитая личность. Факторы, формирующие личность спортсмена можно представить в виде рисунка.

Усилия, направленные на развитие массового спорта, становятся приоритетом для действующей власти в большинстве стран мира. Занятия спортом строятся на принципах гуманизма, что позволяет активизировать человеческий потенциал, раскрыть многочисленные возможности личности [1].

Спорт положительно влияет социализацию, но эффективность этого воздействия зависит от того на сколько ценности, которые пропагандируются спортом, соотносятся с доминирующими личностными и общественными нормами. Так, актуально сопоставить соотношение следующих социальных и спортивных ценностей: равенства и свободы, коллективизма и индивидуализма, демократии и национализма, соперничества и толерантности. Востребованность тех или иных ценностных ориентаций определяется типом общества,



государственным устройством, уровнем развития гражданского общества и реальным соблюдением прав и свобод человека.



Рис. Факторы, формирующие личность спортсмена

В течение XX века сформировалось национальное, международное и олимпийское спортивное движение. В настоящее время исследователи прилагают усилия для создания инновационных моделей спортивных соревнований, критикуются проблемы профессионального спорта (применение допинга, договорные матчи, ухудшение здоровья спортсменов). Привлечение внимания к этим вопросам очень важно для развития детского, юношеского и массового спорта [2].

Необходимо понимать, что значимая социальная ответственность лежит на известных спортсменах, которые достигли выдающихся успехов в различных видах спорта, стали знаменитыми и узнаваемыми широкими слоями населения внутри страны и на международном уровне. Успешные выступления на главных турнирах, чемпионатах мира и Олимпийских играх, приносят спортсмену заслуженную популярность, что приводит к росту его влияния, поступков и высказываний [3]. Так, спортсмены становятся моделями для подражания, на них ориентируются миллионы людей.

Таким образом, одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Сегодня необходимо разработать единую стратегию развития массового и профессионального спорта, которая будет способствовать формированию гармонично развитой личности. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных

условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства и отдыха.

### Литература

1. Барабанова А.И. Социальная роль спорта в развитии общества / А.И. Барабанова, А.А. Золотарева [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://conf-v.narod.ru/A4.pdf> (дата обращения 30.01.2019).

2. Лабышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лабышева // Физкультура и спорт.– 2007. – № 3. С. 17-25.

3. Малыгин В.Е., Заварин В.П. Роль детского спорта в процессе социализации личности / В.Е. Малыгин, В.П. Заварин // Молодой ученый. – 2014. – № 17. С. 515-517.

УДК 159.95:796.011

## РЕАЛИЗАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE LEARNERS

*Бразуль-Брушковский Е.Г.*

*Российский государственный социальный университет,*

*г. Москва, Россия*

*Ye.G.Brazul-Bruszkowski*

*Russian State Social University, Moscow, Russia*

[\*brazul.bruszkowski@gmail.com\*](mailto:brazul.bruszkowski@gmail.com)

**Аннотация.** Майндфулнес является мощной практикой развития благополучия личности. Его введение на занятиях физической культуры в школах и колледжах требует существенных изменений в образовании.

**Annotation.** Mindfulness is a powerful practice of enhancing personal well-being. Its implementation in school and college physical trainings requires significant educational changes.

**Ключевые слова.** майндфулнес, физическая культура, образование.

**Key words:** mindfulness, physical trainings, education.

Увеличивающаяся продолжительность жизни людей на планете, изменение многих социальных практик, традиционно ратифицировавших производительный (во всех отношениях) возраст человека диапазоном от 20 до 60 лет, требует пересмотра устоявшихся взглядов на физическое состояние человека, осознание зависимости благополучия индивида любого возраста от его физического здоровья. И поскольку эффективность участия индивида в любых общественных делах сегодня все более осознается зависимой от его личного благополучия, образовательные учреждения – по собственной воле, либо же понукаемые более требовательным отношением к себе клиентов образовательных услуг – постепенно осознают ориентированность преподавания

в любых его формах на интересы, заботы, потребности личности. Таким образом, *обучение* от ориентированности на реализацию безличных стандартов и правил стремится перейти к визуализации личности как центра и смысла *образования*. Кажется, очевидным, что реализация «общественного заказа» должна уступить нацеленности образования на потребности личности и ее благополучие – психологическое, эмоциональное, интеллектуальное и, конечно же, физическое.

Одним из вариантов «гуманизации» и, что немаловажно, модернизации – не только и не столько в смысле введения технических новшеств, сколько в смысле *осовременивания целей* – преподавания является использование концепта майндфулнеса (mindfulness), или же осознанности. Обобщая существующие взгляды и интерпретации этого понятия, майндфулнес можно определить, как практику внимательного, безоценочного (non-judgmental) отношения к своему опыту, как навык обращения внимания на свое психическое состояние, практику осознания своей личности, своего «я» (self) как разворачивающегося, динамичного процесса, осознание «я» не как застывший набор характеристик, а как всегда *происходящее в настоящем времени*. Осознающий себя в настоящем моменте человек не стремится оценивать свои переживания как «плохие» или «хорошие», а развивает навык понимающего, в этом смысле – сочувственного сознания самого себя, что помогает человеку принять самого себя и людей вокруг [см.: 3; 4].

Практика майндфулнеса сегодня широко применяется за рубежом – от школ до армий – в качестве действенного инструмента повышения внимания, эффективности деятельности, стрессоустойчивости. Последняя из упомянутых задач превратилась уже в две отдельные сферы исследований – основанное на идее майндфулнеса уменьшение стресса (mindfulness-based stress reduction, MBSR) и инкорпорирующая эту проблему когнитивная терапия, основанная на идее майндфулнеса (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT).

Наибольшее число публикаций в отечественной науке, прямо или косвенно рассматривающих концепт майндфулнеса, связано с психотерапевтическими и чисто медицинскими задачами. Однако имеются и публикации, касающиеся введения тех или иных элементов упражнения способности осознанности в образовательную практику. Нередко при этом идеи майндфулнеса объединяются в одну группу с упражнениями йоги [1]. При том, что такое объединение во многом закономерно, необходимо отметить, что практика осознанности, безусловно необходимая для йоги, не исчерпывается только ею.

В школах Великобритании вот уже на протяжении нескольких лет майндфулнесу обучают детей от 6 лет и старше. Наряду с национальной программой, курирующей эту практику, существует огромное количество негосударственных благотворительных организаций, вносящих свою лепту в это дело и помогающих школам в организационном и финансовом обеспечении этой инициативы. И тем не менее даже там майндфулнес чаще всего преподносится как «техника» «релаксации», снятия стресса, беспокойства, усталости и агрессии.

Не отрицая огромный потенциал практик осознанности для решения упомянутых проблем, следует отметить, что этими *ad-hoc* методами их значение не исчерпывается. И прежде всего, необходимо самым решительным образом развеять ложное представление об осознанности как о «технике». Будучи некритически воспринятым из зарубежной практики организации медитативных сессий, майндфулнес и у нас ассоциируется практически исключительно с навыками саморелаксации (см., напр.: [2]). В этой связи важным является замечание Кабат-Зинна о том, что медитация – это не техника, а способ бытия [3].

Замечание - это может вызвать вопрос, каким образом возможно применять медитацию (разновидностью которой для Кабат-Зинна является майндфулнес) в учебном процессе, если она не является техникой. Но слово «техника» нельзя понимать здесь в нашем привычном, западном значении: это не программа, и не алгоритм действий, который, будучи «правильно» выполненным, позволит достичь четко «планируемых результатов обучения». Майндфулнес – это, скорее, условие и одновременно способ обучения. Сознательный человек гораздо эффективнее учится, так как способен «отслеживать» свои собственные реакции и состояния, сознательно создавать в себе установку на восприятие и принятие – проблема, которую, на самом деле, не под силу решить учителю либо преподавателю. Ведь без такого внутреннего осознания себя и целей обучения любое знание – практическое ли, теоретическое ли – будет восприниматься как внешнее, требующее дополнительных (и весьма значительных усилий) для интериоризации.

Поэтому любой преподаватель физической культуры знает, что эффективность занятий многократно возрастает, а сами занятия тогда достигают своей цели, когда осуществляются сознательно. Занятие физкультурой больше не может сводиться к комплексу упражнений и выполнению нормативов, что предполагает чисто внешнюю фиксацию «результатов обучения». С учетом необходимости выполнения определенных норм, перед которой поставлены все обучающиеся, мы сталкиваемся не столько с развитием здоровья личности, сколько с постоянным источником стресса для большинства учащихся, «не дотягивающих» до кем-то установленных правил и стандартов. Если мы согласны – не на словах, а на деле – с тем, что центром образования должна стать человеческая личность, видеть целью занятий физкультуры сдачу нормативов просто преступно.

Необходим пересмотр традиционных сценариев уроков физкультуры и форм деятельности в них. Забеги на короткие дистанции «на время», количественные показатели приседаний и отжиманий (далеко не всегда выполняемые без вреда для здоровья) должны уступить место спокойному и осознанному выполнению учащимся упражнений, внимательному наблюдению за собственными ощущениями, пониманию *цели* выполняемых упражнений, фокусировке внимания на тех или иных группах мышц и, таким образом, реальному осуществлению самоконтроля как самосознания индивида, а не окриков со стороны.

Таким образом, преобразования требуются в самой логике занятия, в структурных компонентах, в их последовательности, наконец, - что очень важно – в введении последней составляющей всякой качественной тренировки – стретчинге и релаксации, соединяющей элементы йоги и майндфулнеса.

### Литература

1. *Бирюлина Е.А.* Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста. Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / Под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск: СТТ, 2016. – С.34-39.

2. *Цурова Г. М.* Релаксация в школе как неотъемлемая часть сохранения и укрепления психологического здоровья детей // Молодой ученый. – 2018. – №37 (223). ISSN 2072-0297. – С.141-142.

3. *Kabat-Zinn J.* Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. – N.Y.: Hyperion, 2005. – 631 p.

4. *Tolle E.* The power of now: a guide to spiritual enlightenment. – Sydney: Hodder Australia, 2004. – 235 p.

УДК 378.172

## ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ APPLICATION OF MOBILE APPLICATIONS FOR WORK PHYSICAL CULTURE

*Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,  
Медведский М.К., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,  
Medvedsky M.K., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia  
[vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются мобильные приложения для занятий спортом, которые помогают студентам расширить, систематизировать и улучшить свою физическую подготовку, а также показывают статистику результатов для анализа и пользы физических упражнений.

**Abstract.** The article discusses mobile sports applications that help a person systematize and improve their physical fitness, and also show statistics of the results for the analysis and benefits of physical exercises. **Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, телефон.

**Ключевые слова:** мобильные приложения, физическая культура, студенты.

**Index terms:** mobile applications, physical education, phone.

Не так давно человечество еще даже подумать не могло, что мобильный телефон, который раньше использовался только для звонков, станет незаменимым гаджетом для каждого человека почти во всех сферах его жизни. С его помощью люди даже смогли организовывать свои занятия физической культурой. Действительно, сбор статистики, отслеживание программы занятий и планировка программы тренировок стали очень удобными благодаря телефонам [1].

Человеку иногда бывает сложно пересилить себя, чтобы держать свой организм в форме без оказывающих на него влияние факторов. Мотивация эффективно заставляет человека заниматься спортом. Физические упражнения и изнуряющие тренировки могут быстро отбить желание у человека, однако достижения в спорте, совершенствование и установление своих собственных рекордов являются хорошим стимулом. Приложения для iPhone и Android позволяют человеку наглядно видеть свой прогресс и соревноваться с другими пользователями даже на другом конце света.

Эти приложения позволяют понять человеку цель физических упражнений, позволяют их систематизировать и видеть соответствующую статистику, чтобы сравнивать свои результаты. Конечно, достаточно сложно и неудобно делать это всё подручными средствами, записывая свой прогресс на листочке, поэтому именно помощь приложений делает занятия спортом в разы эффективнее.

Многие упражнения также содержат полезные советы для новичков. Уже готовые программы тренировок облегчают начало процесса физического совершенствования, что позволяет не совершать распространенных ошибок. Готовые программы легко усвоить каждому начинающему спортсмену. Обычно к ним также создаются программы питания, отдыха, и подробная техника выполнения определенных упражнений.

Чем отличаются программы для спорта и фитнеса?

Одни лишь приложения – это только небольшая часть необходимого, и в особенности если это касается легкой атлетики и простых физических упражнений, например, бег или езда на велосипеде. Многие приложения становятся мульти-платформенными и начинают представлять собой целые сервисы, имеющие большой функционал и открывающие широкие возможности. Через них можно делиться достижениями в спорте через социальные сети, составлять графики, учитывать результаты предыдущих тренировок. Многие начинают ими пользоваться чуть ли не так же, как и социальными сетями, включая приложения в обычный образ жизни человека.

Для более узких направлений спорта, таких как, йога, силовые упражнения, фитнес приложения могут в определенной мере заменить настоящего тренера и занятия в спортзале. С их помощью становится возможно полноценно заниматься физической культурой в домашних условиях. Эти приложения в основном представляют из себя целую базу разных методик, упражнений и видеоуроков к ним.

Стоит обратить внимание на наиболее известные в этой сфере приложения [2].

RunKeeper – популярное спортивное приложение. Платная версия приложения предлагает дополнительные решения для тренировок, разработанные специалистами в разных сферах [3]. Приложение может отображать положение на карте, давать подсказки во время тренировки. Также можно синхронизировать приложение с iTunes и слушать музыку во время тренировки [4].

Доступный функционал:

- Износ обуви во время бега;
- Напоминания и советы, касающиеся тренировок;
- Установка конечного результата, например, дистанция бега, количество нагрузки и т. д.;
- Система достижений;
- Составление плана тренировок или использование готовых программ;
- Работа с другими спортивными приложениями;
- Социальное взаимодействие – фото в социальные сети, возможность поделиться достижениями;

Программа распространяется через App Store и Google Play [5].

Nike Training Club – популярное приложение для занятий фитнесом. Доступны тренировки для всего тела или направленные на его отдельные части. Приложение позволяет подстраивать тренировки под свои предпочтения.

Готовые программы составляются лично специалистами из Nike, что позволяет не допускать ошибок во время занятий фитнесом.

Ко всем тренировкам прилагаются инструкции, фотографии и даже видео правильного выполнения техник физических упражнений. Это поможет сориентироваться новичкам и заниматься эффективнее [6]. Также в приложении есть дополнительные упражнения не только для фитнеса, но и для йоги.

В приложении реализованы различные подходы к упражнениям йогой для разных целей: йога для общего оздоровления, для растяжки, для тонуса мышц и сердечно-сосудистой системы [7].

Nike Training Club – бесплатная программа, которая может стать достойной заменой абонементу в спортзал. В приложении отсутствует реклама или отвлекающие баннеры. Это приложение годится как для профессиональных спортсменов, так и для начинающих [8].

Для полноценного эффекта от тренировок человеку также нужно следить за своим образом жизни – питанием и сном. Мобильные приложения позволяют отслеживать ключевые факторы здорового образа жизни [9].

Таким образом, приложения для занятий спортом могут дать достаточный стимул для занятий спортом, необходимую информацию и дополнительные возможности – отслеживание процесса тренировок и сбор статистики [2].

### **Литература**

1. ТОП-5 лучших спортивных приложений для Android

<https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>

2. Топ-10 спортивных приложений для iPhone и Android

<https://www.macdigger.ru/news/post/top-10-sportivnyx-prilozhenij-dlya-iphone-i-android>

3. ОБЗОР RUNKEEPER – ЕГО ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ И ХИТРОСТИ

<http://fitneschasy.ru/obzor-runkeeper-ego-glavnyie-sovetyi-i-hitrosti/>

4. Лучшие приложения для бега 2017

<https://training365.ru/prilozheniya-dlya-bega/>

5. Runkeeper <https://en.wikipedia.org/wiki/Runkeeper>

6. 15 лучших фитнес-приложений для iPhone

<https://www.vecherka.ee/750724/15-luchshix-fitness-prilozhenii-dlya-iphone>

7. Йога для начинающих: Youtube-тренировки и приложения

<http://zozhnik.ru/kak-zanimatsya-jogoj-samostoyatelno/>

8. Тренируйся вместе со звездами в приложении Nike Training Club

<https://bodymaster.ru/reviews/trenirujsya-vmeste-so-zvezdami-sporta-v-prilozhenii-nike-training-club-workouts-and-fitness-plans>

9. Топ лучших бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS <http://goodlooker.ru/prilozhenia-dlya-podcheta-kalorij.html>

УДК 378

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА  
DETERMINATION OF INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS  
PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Веденина Ольга Александровна, старший преподаватель,*

*Романова Екатерина, студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.*

*Екатеринбург, Россия*

*Vedenina Olga Alexandrovna, Senior Lecturer,*

*Romanova E., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

*vo\_74@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения уровня заинтересованности студентов высших учебных заведений путем организации самостоятельных занятий физической культурой.

**Abstract.** The article deals with the problem of increasing the level of interest of students of higher educational institutions through the organization of independent physical training.

**Ключевые слова:** физическая культура, самостоятельные занятия, студенты.

**Index terms:** physical culture, self-study, students.



Физическая культура студентов выступает качественной и результативной мерой комплексного воздействия разнообразных форм, средств, методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции, а результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры студента, его духовность, уровень развития и подготовленности к профессиональной жизнедеятельности [3].

Давно известно, теоретически доказано и подтверждено практикой: отсутствие оптимальной двигательной активности является препятствием в освоении учебного материала. Экономия на физическом воспитании учащейся молодежи, человечество не только наносит ущерб здоровью этих молодых людей, но и лишает их полноценного умственного, аналитического и в целом интеллектуального развития.

Сегодня, начиная со студентов первого курса университета, наблюдается рост числа обучающихся, имеющих подготовительную (слабое физическое развитие) и специальную (патологические отклонения в состоянии здоровья) медицинские группы. При этом число студентов специальной медицинской группы в отдельных регионах страны превышает 60 процентов.

В тех высших учебных заведениях, где физическое воспитание студентов поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет физкультурно-массовая и спортивная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия, подавляющая часть студентов подготовительной и специальной медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в группу практически здоровых людей [1].

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма – прямой путь не только к повышению уровня здоровья студентов, но и в целом к оздоровлению нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане.

Нами было проведено исследование среди студентов первого и третьего курсов, целью которого являлось определение числа студентов, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями.

Для этого были поставлены следующие задачи:

- Установить, какое количество студентов пренебрегает физическими упражнениями;

- Узнать отношение молодежи к спорту;

- Сравнить ответы студентов первого и третьего курсов.

Всего в исследовании приняли участие 30 студентов.

В ходе исследования применялись следующие методы.

1. Анкетирование.

Анкетирование проводилось анонимно и предполагало, что опрашиваемый заполняет письменный опросник, состоящий из 10 вопросов.

Все пункты анкеты направлены на выявление отношения студентов к здоровому образу жизни и к самостоятельным (дополнительным) занятиям физической культурой. Для обработки данных анкетирования использован метод контент-анализа.

## 2. Сравнительный анализ.

Сравнительный анализ представляет собой метод анализа объектов, при котором производится сравнение нового состояния объекта со старым состоянием или сравнение состояния одного объекта с другим, с которым сравнение может быть уместным. Сравнительный анализ является одним из основных методов, применяемых в научных исследованиях.

В ходе исследования мы получили следующие результаты.

1) 11 из 15 первокурсников регулярно посещают занятия физкультурой, в то время как из 15 студентов третьего курса занятия по физической культуре посещают 6 человек. Возможно, это связано с тем, что студенты к третьему курсу становятся более вольными в посещении занятий, некоторые находят работу и считают, что можно пропустить несколько пар. Также у них появляются курсовые работы, их студенческая жизнь более насыщенная, поэтому третьекурсники относятся к занятиям физической культурой несерьезно, отодвигая их на второй план.

2) Спортивным человеком себя считают 10 опрошенных первокурсников из 15, 7 из 10 иногда посещают бассейн, тренажерный зал и т.д. Еще два человека из 10 регулярно занимаются спортом, а третий старается уделять спорту все свое свободное время. Остальные 5 из опрошенных считают, что они далеко не спортивные люди. У студентов третьего курса результат немного иной. Спортивными себя считают 8 человек из 15. Из них 4 студента иногда посещают тренажерный зал, и еще 4 стараются посещать его регулярно. Остальные опрошенные не считают себя спортивными.

3) Из общего числа опрошенных студентов только 11 из 30 делают зарядку по утрам (из них 7 первокурсников и 4 третьекурсника). Можно связать это с нарушением режима, как известно, студенты поздно ложатся спать, и многие из них рано встают. Возможно, опрошенные не делают зарядку из-за нехватки времени, но нельзя исключать и безответственность, ведь большая часть из них осведомлена, что даже недолгая утренняя зарядка поможет взбодриться утром и чувствовать себя лучше, но студенты не считают это важной частью своей жизни.

4) Для 24 опрошенных студентов здоровый образ жизни подразумевает отказ от курения и алкоголя, а также занятия физическими упражнениями. И только для оставшихся 6 человек здоровый образ жизни – это лишь отсутствие вредных привычек. Нужно отметить, что никто из опрошенных не считает, что здоровый образ жизни включает в себя вредные привычки.

5) На вопрос «ведете ли вы здоровый образ жизни?» 4 из 15 первокурсников и 6 из 15 третьекурсников ответили, что да. Можно сделать вывод, что остальные опрошенные пренебрегают не только самостоятельными физическими упражнениями, но и теми, что предусмотрены на практических

занятиях по физической культуре в университете. Также ни для кого не секрет, что сейчас большая часть молодого поколения злоупотребляет алкоголем и с раннего возраста начинает курить. Из-за этого подобный образ жизни также нельзя назвать здоровым, даже если эти студенты занимаются физическими упражнениями.

Если сравнивать ответы студентов первого и третьего курса в целом, то можно сделать вывод, что третьекурсники реже посещают занятия по физической культуре в университете, зато из их числа больше людей, которые чаще посещают спортзал, следовательно, занимаются самостоятельными физическими упражнениями, что, возможно, более эффективно. Зато среди них меньше тех, кто делает зарядку утром.

Отношение молодежи к спорту и физическим упражнениям оставляет желать лучшего, к сожалению, для многих опрошенных это совсем неважная часть жизни. Из анкетирования стало ясно, что из 30 студентов лишь 18 занимаются физическими упражнениями дополнительно, то есть самостоятельно, посещая тренажерный зал или бассейн. Это больше половины, но если учитывать возраст опрашиваемых студентов, результат должен быть лучше, ведь именно в таком молодом возрасте нужно уделять своему организму особое внимание, чтобы в будущем предотвратить многие болезни и недуги.

Посещать занятия физической культурой в университете важно и необходимо, особенно если студент дополнительно не занимается спортом. Ведь в жизни должна присутствовать хотя бы минимальная физическая активность.

Но, даже несмотря на то, что многие студенты занимаются самостоятельно, это не дает им права пропускать занятия физкультурой, ведь чем больше дней, когда человек занимается, тем лучше. Например, самостоятельно можно заниматься в иные дни, тем самым установить баланс: допустим, в университете занятия по понедельникам и четвергам, а самостоятельные – по вторникам и пятницам, или же по средам и субботам.

Также нельзя исключать каждодневную утреннюю зарядку: как уже было упомянуто ранее, это способствует лучшему пробуждению. Благодаря этому организм способен адекватно реагировать на внешние физические и психические раздражители, в конечном итоге люди, которые выполняют утреннюю зарядку, меньше испытывают стресс. Но согласно результатам анкетирования, совсем малая часть опрошенных студентов делают зарядку.

Многие студенты понимают всю важность самостоятельных физических упражнений и уделяют этому определенное время. Но немалая часть вообще не занимается ими, из-за этого они быстро утомляются, не обладают достаточной выносливостью. И это, на самом деле, большая проблема. Для ее решения, можно проводить в университетах лекции, на которых студентам расскажут о важности физических упражнений, особенно самостоятельных (дополнительных). Ведь если сейчас не заниматься спортом или хотя бы минимальными физическими упражнениями, то в будущем здоровье может уже не позволить это делать [3].

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на

достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен университета, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубоко понимать их положительное влияние на экономические показатели производства. В заключение хотелось бы напомнить, что для улучшения и сохранения крепкого здоровья, прежде всего, необходимы высокая культура поведения и здоровый образ жизни, в основе которого лежит высокая степень двигательной активности [4].

### Литература

1. Гилев Г.А., Плешаков А.А., Попков А.И. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
4. Сысоева Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 419-420. — URL <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 14.02.2019).

УДК 612.392.9

### **ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИНА ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ APPLICATION OF CREATIN FOR TRAINING FOR THE EXTENSION OF MUSCLE MASS**

*Воробьев Василий Валерьевич,*

*студент Института гуманитарного и социально-экономического образования  
(ИГСЭО), кафедры Документационного и правового обеспечения (ДПО),  
группы УД-402п,*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Vorobyev Vasilii Valerievich,*

*student of the Institute of humanitarian and socio-economic education  
(IHSEE), department of Document and law support (DLS), group UD-402p*

*Russian state professional and pedagogical*

*University, Ekaterinburg, Russia*

*[f42708@gmail.com](mailto:f42708@gmail.com)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические материалы, связанные с креатином, а также протокол эксперимента, проведенного автором, который подтверждает оправданность применения креатина при тренировках, направленных на мышечную гипертрофию. В данной статье предоставлено описание вышеупомянутого вещества в общих чертах, описываются его эффекты на организм спортсмена, представлены конкретные количественные и качественные данные, полученные в результате эксперимента.

**Abstract.** The article contains theoretical materials related to creatine, as well as the protocol of the experiment conducted by the author, which confirms the justification of the use of creatine in training aimed at muscle hypertrophy. This article provides a description of the above-mentioned substance in general terms, describes its effects on the athlete's body, presents specific quantitative and qualitative data obtained as a result of the experiment.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивное питание, креатин, мышца, эксперимент.

**Index terms:** physical culture, sports, sports nutrition, creatine, muscle, experiment.

Прогресс спортсменов ограничен природными возможностями организма: по мере достижения определенного результата спортсмен упирается в так называемое «плато» и далее прогресс либо отсутствует, либо приобретает тенденцию «черепашьего темпа». В подобной ситуации спортсмены начинают искать пути преодоления застоя в росте результатов. В ход идут как пищевые добавки, так и спортивная фармакология (допинг). Стоит отметить, что допинг не имеет ничего общего со здоровьем и профессиональные спортсмены, которые его применяют, прекрасно осознают риск, на который они идут: это необходимо им для того, чтобы оставаться в топах. Предлагаю поподробнее изучить такую пищевую добавку, как креатин. Использование, продажа, хранение данной добавки не преследуются по закону, она не внесена в список запрещенных веществ Всемирного антидопингового кодекса [1].

Креатин – кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках; в спорте используется как спортивная добавка для увеличения силы, кратковременной анаэробной выносливости, а также роста мышечной массы атлета [2]. Креатин содержится в продуктах животного происхождения, производится в виде пищевой добавки, может синтезироваться организмом человека.

Креатин является натуральным веществом, которое присутствует в мышечных тканях человека. Данное вещество используется организмом в качестве источника энергии для мышц. Организм способен синтезировать креатин из таких аминокислот, как глицин, аргинин и метионин. В печени, почках или поджелудочной железе креатин синтезируется определенными ферментами, а далее транспортируется кровью в мышцы. Примерно 95% креатина организма откладывается в тканях скелетной мускулатуры. По мере

увеличения физической нагрузки расход креатина возрастает. Запасы креатина должны восполняться с помощью диеты или путем натурального производства организмом.

К основным эффектам креатина относятся: увеличение силы; увеличение мышечной массы [3], влияние на качество мышц, усиление секреции анаболических гормонов [4].

При умеренно употреблении креатина, он является довольно безопасной добавкой. Как говорил Парацельс: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза».

В течение 21 дня я принимал по 5 грамм креатина моногидрата в день, запивая его примерно 350 мл воды. По окончании данного эксперимента у меня появились основания для того, чтобы сделать вывод о степени работоспособности данной добавки. Несмотря на то, что в течение эксперимента на моем спортивном пути были препятствия в виде уральской осени, которая чуть не прописала мне постельный режим на денек-другой, я его завершил и с уверенностью могу утверждать, что получил долю пользы с употребления креатина.

Теперь по порядку, что же мне дало употребление креатина:

1) Рост массы тела. С момента начала эксперимента до момента его окончания я набрал 1,5 килограмм (табл. 1). Хочется также отметить, что масса, которую я набрал, является преимущественно мышечной, по моему субъективному восприятию. Это я говорю, глядя на фотографии, которые я делал почти каждое утро в течение эксперимента: уровень воды в организме и процент подкожного жира визуально не увеличились.

Таблица 1.

Изменение массы тела

Дата	Вес, кг
15.09.2017	70,7
16.09.2017	71,0
17.09.2017	71,0
18.09.2017	71,5
19.09.2017	70,5
20.09.2017	70,7
21.09.2017	70,9
22.09.2017	71,6
23.09.2017	71,7
24.09.2017	71,7
25.09.2017	72,1
26.09.2017	71,9
27.09.2017	72,0
28.09.2017	72,6
29.09.2017	71,8
30.09.2017	-
01.10.2017	72,2
02.10.2017	72,5
03.10.2017	72,2

04.10.2017	72,2
05.10.2017	72,2
06.10.2017	72,2

2) Увеличение мышечных объемов. Глянув на таблицу с замерами можно обнаружить постепенный рост объемов мышц (табл. 2).

Таблица 2.

Замеры

Таз, см	Бедро, см	Икроножная, см	Талия, см	Грудь, см	Рука, см
95,3	54,2	37	74	101,8	33,5
96,8	55,6	38	74,2	102,2	33,7
97,5	55,6	38,3	74,2	102,2	33,8
98,9	56,8	38,4	74,4	104	34,2

3) Увеличение силовых показателей. Это также можно пронаблюдать, обратившись к таблице (табл. 3).

Таблица 3.

Прогрессия рабочих весов в некоторых упражнениях

Наименование упражнения	Показатели до начала эксперимента (вес и количество раз в каждом подходе)	Показатели по окончании эксперимента (вес и количество раз в каждом подходе)
Жим платформы ногами	200x7,7,7	200x8,8,8
Жим штанги лежа	70x7,7,7	70x8,8;6,5
Тяга штанги к груди	40x10,10,10	40x11,11,11
Жим штанги узким хватом	50x10,10,10	55x10,10,10
Молотковые сгибания на бицепс	12x7,7,7	12x8,8,8
Приседания со штангой на плечах	50x20,20,20	55x20,20,20

При употреблении креатина моногидрата мышцы выглядят более объемными во время их тренировки (креатин удерживает воду в мышечных клетках) и сильнее наполняются кровью.

Отмечал появление красных пятен на теле во время приема креатина, но проконсультировавшись со знакомым врачом, пришел к выводу, что это реакция организма на внешний раздражитель в виде наступления осенних холодов. Иных побочных эффектов не наблюдалось.

По результатам эксперимента делаю вывод, что креатин моногидрат можно признать рабочей добавкой (по крайней мере, основываясь на моем опыте). Данное вещество может помочь набирать массу тела (примерно 1-2 кг за 3 недели) и увеличивать силовые показатели.

Креатин – вещество, которое в большинстве своем откладывается в тканях скелетной мускулатуры, может быть как синтезировано организмом, так и получено извне; используется в качестве источника энергии для мышц. Креатин

способен препятствовать закислению мышц, увеличивать их объем и работоспособность. Погрузившись в пучину анализа существующей базы исследований, связанных с данным веществом, а также проведя свое собственное исследование, удалось подтвердить заявленные эффекты креатина: рост силовых показателей, мышечной массы, функциональной работоспособности спортсменов. Также, выявлено, что креатин не имеет ощутимых побочных эффектов при рациональном применении. Так или иначе, данная добавка найдет своего выгодоприобретателя, т.к. она способна приносить объективную пользу в виде улучшения спортивных показателей.

#### **Литература**

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список 2019 года. Режим доступа: <http://rusada.ru/upload/iblock/e36/2019%20Prohibited%20List%20RUS.pdf> (дата обращения: 14.01.2019)

2. Мэйхью Д.Л., Мэйхью Ж.Л., Вэйр Ж.С. (2002). Эффект длительного применения креатина на печень и почки в Американском колледже футболистов. Международный журнал спортивного питания и обмена веществ, 12, 453-460

3. Кряйдер Р.Б.: Эффект креатина на адаптацию к тренировкам. Мол Цел Биохим. 2003, 244(1-2):89-94.

4. Уильям М.Х.: Факты и ошибки предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клинический журнал спорта 1999, 18(3):633-49.

УДК 37.017:796 – 053.4

### **ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION ARE CONSIDERED**

*Власенко Наталья Эдуардовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Беларусь*

*Vlasenko Natalia Eduardovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus'*  
[kalathea@rambler.ru](mailto:kalathea@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные направления использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в профессиональной деятельности руководителей физического воспитания. Актуальность их применения обусловлена социальной потребностью в повышении качества физического воспитания детей дошкольного возраста и образовательного процесса в целом.



**Abstract.** In the article the main directions of the use of information and communication technologies (ICT) in the professional activity of the teachers of physical education are considered. The necessity of their application is determined by the social need to improve the quality of physical education of preschool children and the educational process in general.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии; направления; профессиональная деятельность.

**Key words:** information and communication technologies; directions; professional activity.

**Введение.** Одним из важных направлений развития информатизации образования являются современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). ИКТ – это процессы, методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации и способы осуществления таких процессов и методов.

Интерактивность, интенсификация процесса обучения, обратная связь – заметные преимущества этих технологий, которые обусловили необходимость их применения в разных областях человеческой деятельности, прежде всего в тех, которые связаны с образованием и профессиональной подготовкой. Следует отметить, что информатизация дошкольного образования на протяжении последних лет является приоритетной задачей повышения его качества и предметом исследований многих ученых (С.В. Гурьев, В.В. Волков, М.М. Борисова и др.).

Вместе с тем, далеко не все специалисты дошкольного образования в целом и руководители физического воспитания в частности, умеют эффективно использовать ИКТ, как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни. По мнению М.М. Борисовой «значительные потенциальные возможности современных информационных технологий в системе физического воспитания детей дошкольного возраста еще не нашли своего должного применения» [1, с.198]. Именно поэтому тема статьи является актуальной для повышения профессиональной компетентности педагогических работников дошкольного образования.

**Цель статьи** – рассмотреть основные направления использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в профессиональной деятельности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования.

**Материал и методы.** В изучении указанной проблемы мы опирались на исследования отечественных и зарубежных ученых, научно-методические источники, материалы сети интернет.

**Методы исследования:** анализ и обобщение статей в научных изданиях, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий, энциклопедических источников, публикаций в сети интернет и др.

**Результаты исследования.** Нами выделены следующие направления использования ИКТ в профессиональной деятельности руководителей физического воспитания:

1. Работа на компьютере с программами «MSOffice»;
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми;
3. Взаимодействие с коллегами, родителями;
4. Разработка собственного образовательного пространства на Веб-ресурсах.
5. Поиск информации в сети интернет.

Рассмотрим подробнее каждое из указанных направлений ИКТ и проблемы специалистов, связанные с их применением в профессиональной сфере.

**Работа на компьютере с программами «MSOffice» («MSOfficeWord», «MSOfficeExcel» «Microsoft PowerPoint»)** предусматривает умение их применять как инструмент для обработки педагогической информации. Например, с помощью программы MSOfficeWord составляются текстовые и табличные документы (планирующая документация, отчеты, доклады и др.). Практически все педагоги пользуются данной программой, но вместе с тем, обладают недостаточными навыками в работе с таблицами, в составлении диаграмм, в использовании быстрых клавиш для переключения тех или иных функций и др. Программа «MSOfficeExcel» предназначена для составления электронных таблиц с целью быстрой обработки цифровых данных, например, при диагностике физической подготовленности воспитанников. Однако данная программа практически не используется специалистами на практике. Программа «Microsoft PowerPoint» незаменима для подготовки мультимедийных презентаций (доклады, работа с воспитанниками и родителями, сопровождение физкультурных мероприятий и др.).

**Физкультурно-оздоровительная работа с детьми** имеет свою специфику и не позволяет применять информационно-коммуникативные технологии в том объеме, в котором они используются в других видах и формах дошкольного образования, так как физическая культура ориентирована в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья детей через двигательную активность. Вместе с тем ИКТ можно и нужно вводить в разные формы работы с детьми. Так, например, интегративная доска, мультимедийная установка, компьютер и другие технические средства могут быть использованы:

- на физкультурных занятиях (сюжетных, тематических, интегрированных и др.) для наглядности при выполнении тех или иных упражнений, для приобретения физкультурных знаний, формирования потребностно-мотивационной сферы, интереса к физической культуре и спорту у воспитанников;

- при проведении физкультурных праздников, досугов с целью формирования представлений о здоровом образе жизни, дополнения сценария мероприятия наглядным материалом.

- в нерегламентированной деятельности при проведении развивающих игр на спортивную тематику, интеллектуально-познавательных викторин и др. с целью формирования физкультурных знаний и повышения познавательной активности детей.

Проблемы специалистов в использовании ИКТ в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми: отсутствие мультимедийной установки и других технических средств в детском саду, недостаточные умения в использовании аппаратных технических средств ИКТ.

**Взаимодействие с коллегами, родителями** в современном образовательном процессе невозможно без использования руководителями физического воспитания профессиональной корпоративной среды, включающей:

- электронную почту;
- совместные информационные ресурсы (профессиональные интернет-сообщества, облачные хранилища информации и др.);
- интернет-сервисы и мессенджеры Viber, WhatsApp, Телеграмм, Skype для обмена личной и корпоративной информацией, передачи текстовых, фото, аудио, видео файлов.

Проблемы руководителей физического воспитания во взаимодействии с коллегами и родителями – недостаточное использование облачных технологий и ресурсов профессиональных интернет-сообществ.

**Разработка собственного образовательного пространства на Веб-ресурсах (личный блог, сайт)** является важным условием для профессионального совершенствования и представления собственного опыта работы на широкую педагогическую аудиторию. Блог или «Живой журнал» представляет собой короткие заметки (публикации), выстроенные в определенном порядке. Основной целью блога является привлечение внимания посетителей к его тематике.

Например, размещая материалы в блоге (эссе, творческие работы, конспекты, отчеты, новости, презентации, перечень гиперссылок и др.), педагог создает среду не только для ознакомления с ними, но и источник, и место хранения авторской педагогической информации. К тому же, блог является эффективной средой для межкультурного общения и взаимодействия с коллегами, т.к. обязательно имеет обратную связь. Дизайн блога можно сделать как с помощью шаблонов, так и с использованием своих рисунков, тем и т.д., что требует от педагога соответствующего уровня владения компьютерными технологиями.

Персональный сайт отличается от блога своими целями и функциями. Текст главной страницы сайта, чаще всего, статичен и неизменен. Новые материалы здесь прилагаются к уже существующим категориям и разделам, а не на «главную» страницу.

Проблемы специалистов в создании личных блогов и сайтов: недостаточное владение компьютерными технологиями и незнание алгоритмов создания блогов и сайтов, непонимание преимущества ведения блога и

персонального сайта конкретно для себя, нежелание делиться наработанным опытом с коллегами.

**Поиск информации в сети интернет** – одна из самых востребованных на практике задач, которую приходится решать любому пользователю. С распространением интернета в образовании развивается потребность в доступе к нему, в том числе и среди руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования. Для поиска информации во Всемирной сети используются специальные веб-сайты – информационно-поисковые системы. Они позволяют, по ключевым словам, найти информационные ресурсы, связанные с данными словами.

Существуют три основных способа поиска информации в Интернет:

1. Указание адреса страницы.
2. Передвижение по гиперссылкам.
3. Обращение к поисковой системе: Google, Yandex, видеохостинг YouTube и др.

Интернет дает возможность дистанционного получения официальной и неофициальной информации, пользования базами данных научных и информационных центров по всему миру, сайтами самых различных учреждений и организаций и др. [2].

Образовательные сайты (<http://adu.by>; <https://www.maam.ru>; <https://www.prodlenka.org> и др.) содержат полезную информацию о воспитании дошкольников в детском саду и семье: методики образования детей, игровая деятельность, конспекты занятий, работа с родителями, презентации и др. Посещая эти сайты, специалисты анализируют и обобщают научно-методические и практические материалы по интересующим вопросам физического воспитания, осуществляют интерактивное взаимодействие с коллегами и родителями на форумах.

Сайты периодических изданий по дошкольному образованию (<http://praleska-red.by>; <http://www.obruch.ru>; <https://sdo-journal.ru> и др.) включают научно-методические публикации по проблемам современного дошкольного образования, практические материалы, обзоры официальных документов и наиболее значимых событий для педагогов дошкольного образования, советы и рекомендации профессионалов и др. Они не заменяют полностью более удобных в использовании печатных версий газет и журналов.

Сайты республиканских библиотек (<https://www.nlb.by>; <http://www.biblio.unibel.by>; <http://www.sportedu.by> и др.) объединяют электронные каталоги, архивы и базы данных педагогической литературы, информационно-библиографических ресурсов в области физической культуры и спорта, педагогики, психологии и других наук. Доступ к электронным библиографическим источникам предоставит любому педагогу возможность целеустремленного поиска и последующего формирования дистанционного запроса на конкретные библиографические источники, находящиеся в хранилищах библиотек.

**Выводы.** Таким образом, использование руководителями физического воспитания учреждений дошкольного образования рассмотренных в статье направлений ИКТ будет способствовать:

- формированию информационной культуры специалиста, способности осуществлять обработку большого объема информации;
- развитию его прикладных и исследовательских умений;
- повышению эффективности и качества образовательного процесса с воспитанниками;
- совершенствованию профессионального уровня и самореализации в профессии.

### **Литература**

1. Борисова, М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учебник / М.М. Борисова. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 293 с.

2. Власенко, Н.Э. Информационные индикаторы повышения профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования / Н.Э. Власенко // – Витебск, 2012. – С. 51–53.

УДК 796

## **НАПРАВЛЕНИЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ГОРОДЕ ЛИПЕЦКЕ DIRECTIONS OF OPTIMIZATION OF THE DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN LIPETSK**

*Волкова Олеся Алексеевна, студент 4 курса.*

*Владимирова Светлана Викторовна, канд. экон. наук, доцент  
Липецкий филиал Российской академии народного хозяйства и  
государственной службы при Президенте Российской Федерации  
г. Липецк, Россия*

*Volkova Olesya Alekseevna, 4th year student.*

*Vladimirova Svetlana Viktorovna, Cand. Econ. sciences, associate professor  
Lipetsk branch of the Russian Academy of National Economy and Public  
Administration under the President of the Russian Federation*

*Lipetsk, Russia*

*[lesiaran@bk.ru](mailto:lesiaran@bk.ru)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта Российской Федерации.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of the development of physical culture and sports of the Russian Federation.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, профессиональный спорт, здоровый образ жизни.

**Index terms:** physical culture, student sport, professional sport, healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт наравне с такими сферами как здравоохранение, образование, культура, выступают важнейшим стратегическим ресурсом формирования и развития полноценного и здорового общества, в целом, и индивида, в частности.

В этой связи с этим необходимо констатировать обязательность серьезной государственной финансовой поддержки развития физической культуры и спорта как высокоэффективного способа нивелирования негативных тенденций рыночной экономики, что также подтверждается мировой практикой [3].

В России финансовые ресурсы для развития физической культуры и спорта формируются за счет средств, поступающих от: органов государственной власти и местного самоуправления; профсоюзов; внебюджетных фондов; организаций; доходов спортивной отрасли.

**Распределение бюджетных ассигнований федерального бюджета по подразделам раздела «Физическая культура и спорт» в 2018 г.**

Подраздел	Бюджетные ассигнования, тыс. руб.	Доля в общем объеме ассигнований по разделу, %
Физическая культура и спорт	90 102 099,90	100
в том числе:		
Физическая культура	3 660 155,80	4,06
Массовый спорт	4 679 048,90	5,19
Спорт высших достижений	80 717 890,80	89,58
Прикладные научные исследования в области физической культуры и спорта	254 930,00	0,28
Другие вопросы в области физической культуры и спорта	790 074,40	0,88

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что финансовое обеспечение физической культуры и спорта из федерального бюджета преимущественно направлено на финансирование спорта высших достижений, а массовый спорт финансируется в недостаточном объеме [4].

Что касается профессионального спорта, то на заседании Совета по физической культуре и спорту в 2019г. было предложено уменьшить финансирование профессионального спорта, а финансовые ресурсы направить на создание системы поддержки перспективных спортсменов на федеральном уровне. Следует отметить, что расходы на профессиональный спорт сокращаются незначительно - на 6,7%.

Исследование показывает, что в настоящее время в развитии спорта России четко проявляется тенденция, в соответствии с которой любительский спорт, преимущественно, будет студенческим. Именно это делает необходимым формирование вузовских структур управления физической культурой и спортом. Однако в данном контексте существенной проблемой является нехватка во многих вузах собственных финансовых ресурсов, квалифицированных кадров, а

также отсутствует современная материально-техническая спортивная база. Так, только 48% вузов имеют хорошо оснащенные спортивные залы, 18% арендуют спортивные залы, незначительное число вузов обладает бассейнами.

Кроме того, в России не существует строго установленной системы финансирования студенческого спорта. Как правило, каждый вуз вкладывает в студенческий спорт свои финансовые ресурсы, которые получают в результате внебюджетной деятельности [3].

В целом, основные проблемы финансирования сферы физической культуры и спорта заключаются в следующем:

1. Нехватка финансовых ресурсов на местном уровне. Из местных бюджетов выделяются средства на финансирование соревнований на первенство города и области, на покупку спортивного инвентаря, на содержание спортивных школ и спортивных команд. За счет областных, районных и муниципальных бюджетов ведется строительство и ремонт спортивных площадок и сооружений в районах и в сельской местности.

2. Неравномерное распределение финансовых ресурсов среди учреждений физической культуры и спорта.

3. Передача расходных полномочий по финансированию спортивных мероприятий с федерального уровня на региональный и местный.

В современных социально-экономических условиях России финансирование организаций массового спорта во многих муниципальных образованиях также сопровождается многочисленными проблемами.

Значительная часть выпускников общеобразовательных школ, начального и среднего профессионального образования физически не готова не только к службе в Вооруженных Силах РФ, но и вообще к активной жизнедеятельности в современных условиях. Потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, необходимые мотивационно-ценностные ориентации в области физической культуры, спорта, ЗОЖ сформированы только у 15-20% выпускников.

На ступени начального и среднего профессионального образования утеряна сложившаяся система профессиональной направленности физического воспитания. Слабо организована работа по формированию навыков физического и спортивного совершенствования, ведения ЗОЖ. Резко сокращена секционная работа из-за недостаточного бюджетного финансирования внеучебной физкультурно-спортивной деятельности [2].

Развитие студенческого спорта также находится на невысоком уровне. По словам Министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, для модернизации спортивной системы вузов необходимо ввести личную ответственность директоров учебных заведений за физическое воспитание и спортивные достижения учащихся.

Тревогу вызывает слабая обеспеченность Липецкой области спортивными сооружениями. Необходимо обратить внимание на то, что не все имеющиеся спортивные залы работают эффективно. Спортивные залы образовательных учреждений загружены в основном до 17-18 часов, а в выходные дни - 2-4 часа.

Качество спортивных площадок не способствует самостоятельным занятиям детей, молодежи и людей зрелого возраста.

Спортивного инвентаря в образовательных учреждениях всех типов и видов в наличии не более 30-40% от установленных норм. Практически весь спортивный инвентарь устаревших образцов.

Итак, обобщим проблемы Липецкой области в сфере физической культуры и спорта:

- несоответствие уровня материальной базы задачам развития физической культуры и спорта;

- старение профессиональных тренерских кадров;

- недостаток квалифицированных кадров по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами;

- несформировавшаяся потребность части населения в активных занятиях физической культурой и спортом и в здоровом образе жизни;

- отсутствие специализированной инфраструктуры;

- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта, в подготовку и переподготовку специалистов физкультурно-спортивной отрасли, а также отмечается недостаточный уровень обеспеченности спортивных команд Липецкой области ресурсами для осуществления тренировочного и соревновательного процессов [1].

- недостаточный уровень пропаганды ценностей физической культуры и спорта, в том числе в СМИ с участием липецких спортсменов.

Данные проблемы невозможно решить без разработки комплекса мер, взаимосвязанных по ресурсам, исполнителям, срокам и результатам. В рамках текущего финансирования средства на эти меры не предусматриваются. Их реализация возможна только посредством консолидации всех имеющихся ресурсов.

### Литература

1. *Горяинова Н.С.* Институт физической культуры и спорта в России: современное состояние и потенциал его развития // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. № 6-7. С. 44-48.

2. *Ильченко И.А.* Проблемы развития физической культуры и массового спорта на муниципальном уровне // Экономика и социум. 2016. № 8 (27). С. 167-170.

3. *Меликсетян С.Н.* Финансовый аспект реализации концепции социального государства в России // Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2016. №20. С.46-60.

4. *Финагенова О.Б.* Анализ структуры и динамики расходов РФ на финансирование спорта // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. 2017. № 3. С. 153-157.



**ВЛИЯНИЕ КРЕАТИНА НА ОРГАНИЗМ  
И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ  
INFLUENCE OF CREATIN ON THE ORGANISM  
AND ITS APPLICATION IN SPORT**

*Воробьев Василий Валерьевич,*

*студент Института гуманитарного и социально-экономического образования  
(ИГСЭО), кафедры Документационного и правового обеспечения (ДПО),  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Vorobyev Vasiliy Valerievich,*

*student of the Institute of humanitarian and socio-economic education (IHSEE),  
department of Document and law support (DLS)*

*Russian state professional and pedagogical*

*University, Ekaterinburg, Russia*

*f42708@gmail.com*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические материалы, связанные с креатином, а также подкреплена практическим опытом использования атлетами разного уровня. В данной статье предоставлено описание вышеупомянутого вещества в общих чертах, раскрывается его роль в метаболизме, описываются его эффекты на организм спортсмена, а также предоставлена информация о побочных эффектах креатина.

**Abstract.** The article contains theoretical materials related to creatine and supported by practical experience of using by athletes of different levels. This article provides a description of the above-mentioned substance in general terms, reveals its role in metabolism, describes its effects on the athlete's body, and there is the information about side effects of creatine.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивное питание, креатин, мышца.

**Index terms:** physical culture, sports, sports nutrition, creatine, muscle.

Каждый человек, занимающийся каким-либо делом, желает постоянно прогрессировать в нем: писатель хочет, чтобы его произведения становились все более и более востребованными в обществе, бизнесмен хочет, чтобы узнаваемость его компании росла и чтобы росли продажи его продукции, спортсмены, как любители, так и профессионалы, также хотят видеть отдачу от того, чем занимаются, в виде роста силовых показателей, гибкости, выносливости и других физических качеств. Проблема заключается в том, что прогресс последних часто бывает ограничен природными возможностями организма: по мере достижения определенного результата спортсмен упирается в так называемое «плато» и далее прогресс либо отсутствует, либо приобретает тенденцию «черепашьего темпа». В подобной ситуации спортсмены начинают искать пути преодоления застоя в росте результатов. В ход могут пойти как

пищевые добавки, которые в определенной степени могут помочь росту результата, так и спортивная фармакология (допинг). Стоит отметить, что допинг не имеет ничего общего со здоровьем и профессиональные спортсмены, которые его применяют, прекрасно осознают на что они идут и зачем они это делают: это необходимо им для того, чтобы оставаться в топах. Далее предлагаю поподробнее изучить такую пищевую добавку, как креатин. Использование, продажа, хранение данной добавки не преследуются по закону, она не внесена в список запрещенных веществ Всемирного антидопингового кодекса [1].

Креатин - азотсодержащая карбоновая кислота, которая участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках. Креатин был выделен из скелетных мышц в 1832 году. В спорте креатин используется как спортивная добавка с доказанной безопасностью для увеличения силовых показателей, кратковременной анаэробной выносливости, а также роста мышечной массы атлета. Креатин содержится в мясе, рыбе и других продуктах животного происхождения, производится в виде пищевой добавки, а также может синтезироваться организмом человека.

Креатин является натуральным веществом, которое присутствует в мышечных тканях человека в количестве примерно равном 100-140 грамм. Данное вещество используется организмом в качестве источника энергии для мышц. За сутки организм человека расходует примерно 2 грамма креатина. Креатин важен для жизни так же, как и другие микро- и макронутриенты. Рассматриваемое вещество организм способен синтезировать из таких аминокислот, как глицин, аргинин и метионин. В печени, почках или поджелудочной железе креатин синтезируется определенными ферментами, а далее транспортируется кровью в мышцы. Примерно 95% креатина организма откладывается в тканях скелетной мускулатуры. По мере увеличения физической нагрузки расход креатина возрастает. Запасы креатина должны восполняться с помощью диеты или путем натурального производства организмом.

Универсальным источником энергии в нашем организме выступает молекула АТФ (аденозина трифосфат), количество которой лимитировано. Белки, жиры и углеводы, получаемые нами из пищи, конвертируются путем химических реакций в АТФ, которая в последующем становится доступной как молекула, которую тело человека использует для получения энергии. Когда АТФ расходуется на обеспечение организма энергией, формируется новая молекула, называемая аденозина дифосфатом (АДФ). Данная реакция является обратимой благодаря богатому энергией вещества креатин-фосфату. Креатин вступает в реакцию с фосфатом в организме с целью образования фосфокреатина, который является определяющим фактором производства энергии в мышцах. Таким образом, креатин способствует регенерации молекул АТФ, которые необходимы для снабжения организма энергией.

Разобрав действие креатина на человеческий организм, можно сделать вывод о том, что его главная ценность связана с улучшением кратковременных силовых показателей. Вещество может быть полезно, например, в беге на

короткие дистанции, велосипедном спринте, силовых видах спорта и в бодибилдинге. В момент, когда интенсивность нагрузки очень велика, креатинфосфат (фосфокреатин) также используется в качестве источника энергии. Для видов спорта, в которых характерны короткие взрывчатые мышечные сокращения, сопровождаемые короткими периодами отдыха или восстановительными периодами креатин будет полезен.

Перейдем непосредственно к структурированному разбору основных эффектов креатина:

1. Увеличение силы. Во время выполнения высокоинтенсивных упражнений потребность в АТФ в работающих мышцах увеличивается. Если истощенные запасы АТФ и фосфокреатина пополняются, мышечные сокращения могут продолжаться на пиковых уровнях частоты и силы. Увеличивая фосфокреатин путём приёма креатина, можно увеличить количество АТФ, и, следовательно, повысить силу.

2. Увеличение мышечной массы. При систематических тренировках и правильном питании можно рассчитывать на рост мышечной массы тела в пределах 2-5 килограмм за месяц за счет приема креатина [2]. Предыдущий пункт подтверждает факт того, что креатин способствует массонабору, т.к. увеличение силы позволяет добиться ростостимулирующего воздействия на мышцы. Но стоит отметить, что у людей со слабой чувствительностью организма к креатину, может и не наблюдаться подобных эффектов.

3. Влияние на качество мышц. Если говорить о креатине в одной из его самых распространенных форм (в форме моногидрата), принято считать, что он способен улучшить рельефность мускулатуры. Моногидрат креатина связывается с водой, по мере того как он абсорбируется в мышечные клетки. Запасаясь в мышечных клетках вместе с водой, креатин позволяет мышце за счет этого выглядеть более наполненной, округлой.

4. Усиление секреции анаболических гормонов. Исследования доказывают, что креатин способен увеличить секрецию эндогенных тестостерона и соматотропина. Также исследования подтвердили благотворное влияние креатина на рост секреции инсулиноподобного фактора роста на 15% (в сравнении с группой плацебо) и на подавление образования миостатина (пептида, подавляющего рост мышечной ткани) [3]. Исследования ученых из Университета Стелленбоса, ЮАР, подтвердили то, что креатин способствует повышению уровня дигидротестостерона (андрогенного метаболита тестостерона).

5. Буфер молочной кислоты. Во время выполнения мышцей работы высокой интенсивности в ней в виде лактата и пирувата накапливаются продукты распада, которые заставляют чувствовать мышечное жжение, заставляющее мышцу прекратить работу. Согласно последним исследованиям, которые проводил доктор Michael Prevost из университета штата Луизиана, креатин способен в определенной степени сдержать и ослабить действие продуктов распада и, как следствие, позволить мышце проработать дольше.

Как можно было прикинуть, от приема данной пищевой добавки спортсменам можно извлечь немало пользы. Но все ли так однозначно? Давайте же приступим к поиску подводных камней. В первую очередь, креатин не стоит употреблять людям с индивидуальной непереносимостью, как и не стоит употреблять некачественное вещество во избежание проблем с его усвоением (тошноты, диареи, метеоризму). Опытные спортсмены используют только креатин проверенных фирм, которые ручаются за высокую степень очистки продукта, за его качество. Стоит отметить тот факт, что креатин задерживает воду в организме, как следствие, это способствует набору веса. С предыдущим побочным эффектом связана дегидратация: жидкая часть крови может переходить в мышцы, таким образом, может происходить обезвоживание организма, что влечет за собой нарушение обмена веществ, теплорегуляции, кислотно-щелочного баланса и др. Но данный побочный эффект легко сглаживается путем употребления достаточного количества жидкости: это дает возможность креатину не обезвоживать некоторые системы организма. Некоторые люди, использовавшие креатин, жаловались на возникновение судорог и спазмов, однако ученые опровергают связь судорог и спазмов с употреблением креатина [4]. Они объясняют данное явление следствием недостатка электролитов и обезвоживания, которые, скорее всего, могли быть вызваны недостаточным потреблением воды. Нельзя не упомянуть и то, что креатин не оказывает негативного влияния на печень, не вызывает изменения концентрации почечных маркеров и клинически значимого побочного действия на почки у здоровых людей (даже при употреблении в больших дозах). Логичен вывод о том, что при соблюдении дозировок и правил употребления креатина, он является довольно безопасной добавкой. Как говорил Парацельс: «Всё — яд, всё — лекарство; то и другое определяет доза».

Креатин – вещество, которое в большинстве своем откладывается в тканях скелетной мускулатуры, может быть, как синтезировано организмом, так и получено извне; используется в качестве источника энергии для мышц. Креатин способен препятствовать закислению мышц, увеличивать их объем и работоспособность. Погрузившись в пучину анализа существующей базы исследований, связанных с данным веществом удалось также выявить, что оно благотворно влияет на гормональную систему человека и, как оказалось, не имеет ощутимых побочных эффектов при рациональном применении. Так или иначе, данная добавка найдет своего выгодоприобретателя, т.к. она способна приносить объективную пользу в виде улучшения спортивных показателей.

### **Литература**

1. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Запрещенный список 2019 года. Режим доступа: <http://rusada.ru/upload/iblock/e36/2019%20Prohibited%20List%20RUS.pdf> (дата обращения: 14.01.2019)

2. Мэйхью Д.Л., Мэйхью Ж.Л., Вэйр Ж.С. (2002). Эффект длительного применения креатина на печень и почки в Американском колледже футболистов. Международный журнал спортивного питания и обмена веществ, 12, 453-460

3. Кряйдер Р.Б.: Эффект креатина на адаптацию к тренировкам. Мол Цел Биохим. 2003, 244(1-2):89-94.

4. Уильям М.Х.: Факты и ошибки, предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клинический Спортс Мед 1999, 18(3):633-49.

УДК 796.01

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОГО  
ФИЛИАЛА РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА  
TRACK AND FIELD ATHLETICS AS THE TYPE OF ELECTIVE  
SUBJECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT. BY THE EXAMPLE  
OF SMOLENSK BRANCH OF PLEKhanov RUSSIAN UNIVERSITY OF  
ECONOMICS**

*Войтеховский М. В., Морозинская А.Е.*

*Смоленский филиал федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Российский экономический университет  
имени Г.В. Плеханова, Россия, г. Смоленск*

*Ефремов И.П.*

*Федеральное государственное образовательное учреждение высшего  
образования «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»  
Россия, г. Смоленск*

*Vojtechovskij M. V., Morozinskaja A.E.*

*Plekhanov Russian University of Economics, Smolensk branch  
Russia, Smolensk*

*Efremov I.P.*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Smolensk  
State Agricultural Academy”*

*Russia, Smolensk*

*[konstan1977@yandex.ru](mailto:konstan1977@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с реализацией элективных курсов по физической культуре и спорту на примере преподавания легкой атлетики на базе Смоленского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

**Abstract.** In article connected with realisation of Elective subjects of physical culture and sport by the example of teaching of track and field athletics based on Smolensk branch of Plekhanov Russian University of Economics,

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, легкая атлетика.

**Keywords:** physical training, sports, health, track and field athletics

Физическое воспитание в учебных заведениях призвано укреплять здоровье, способствовать нормальному физическому развитию. На занятиях физической культурой учащиеся получают важные навыки в двигательной деятельности – в беге, ходьбе, метании предмета и так далее. К сожалению, отмечается тенденция растущего пассивного отношения студентов к

практическим занятиям по физической культуре, что вызывает необходимость искать новые формы приобщения молодежи к двигательной активности, поскольку наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов начальных курсов. В связи с этим возникает необходимость поиска путей актуализации образовательного процесса по физической культуре в соответствии с учебными планами высшего учебного заведения.

Наиболее оптимальным способом, который должен повысить интерес к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» является спортивно-ориентированное физическое воспитание в форме элективных курсов, так как они основаны на учете интересов, обучающихся к конкретным видам спорта с учетом их индивидуальных особенностей.

Одной из самых доступных форм элективного физического воспитания, реализуемых в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова, является возможность занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как один из основных и наиболее массовых видов спорта, способна развивать все эти виды физических упражнений. В нашей стране легкая атлетика составляет основную часть программы всех образовательных учреждений. И это вовсе не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно-сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Занятия легкой атлетики воспитывают командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на занятиях по легкой атлетике, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни. Именно занятия по легкой атлетике в рамках реализации комплекса ГТО в своё время сыграли положительную роль в период Великой Отечественной войны [1, с. 429-434]. Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, который включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания. Она относится к числу популярных видов спорта, так как не требует специальных условий для занятий. Основные физические качества, которые развивает лёгкая атлетика – это выносливость, сила, скорость, гибкость. Занятия лёгкой атлетикой помогают приобрести двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, которые необходимы в повседневной жизни. Так же приобретаются навыки координации движений, быстрого перемещения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Рассмотрим методику тренировок по лёгкой атлетике, применяемую в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова. Сначала следует подготовительный этап непосредственно до тренировки. Растяжка мышц является неотъемлемой частью занятий, но только в том случае, если предварительно разогрето тело, например, ненавязчивым бегом в течение 15-20 минут. Для этих целей применяются специальные беговые упражнения: семенящий бег с носка на пятку; семенящий бег с пятки на носок; бег с высоким подниманием бедра; многоскоки со сменой ног (прыжки с одной ноги на другую

с акцентом на длину, которые призваны для разминки четырехглавой бедренной и трехглавой голеностопной мышцы); ускорение.

Следует обратить внимание на то, что любые статические упражнения до легкоатлетической тренировки – это большой риск травмы. Поэтому следует делать как можно больше упражнений в динамике для того, чтобы разогнать кровь. Далее следуют разминочные упражнения: круговые движения головой в правую и левую стороны; рывки руками (вверх/вниз): правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками, на 3-4 осуществляется смена рук; круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах; наклоны туловища в стороны; круговые движения в тазобедренном суставе; перенос веса тела с одной ноги на другую.

Присед на одной ноге, другая в сторону, на 1 пережат в одну сторону на 2 в другую. Выпады вперед с одной ноги на другую. Присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движения, 3-4 смена ног. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставах.

Отметим, что именно легкая атлетика позволяет максимально привлечь студентов к занятиям спортом в отличие от игровых видов: не требуется в большинстве видов специального оборудования, предварительной подготовки, специфических данных (рост, координация, сила подачи).

Наиболее популярными среди студентов Смоленского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, занимающихся легкой атлетикой, являются беговые тренировки. Среди основных видов бега можно выделить следующие: короткие, средние и длинные дистанции, бег с какими-либо барьерами или препятствиями, эстафетный бег. Классическими дистанциями в беге на короткие дистанции являются: бег на 100, 200 и 400 метров. Основные дистанции в беге на средние дистанции: 800, 1500 и 3000 метров (с препятствиями). Дистанции от 3000 метров принято называть длинными (или стайерские).

Студенты, состоящие в легкоатлетической команде филиала, участвуют в таких ежегодных соревнованиях как «Кросс нации», «Зеленая миля» и других, проводимых в Смоленской области [2, с. 149-153].

В заключение отметим, что комплексные занятия по легкой атлетике в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний и вредных привычек в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова, а также укрепляют здоровье, поддерживают высокую работоспособность человека, формируют потребность личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитии волевых качеств личности.

### **Литература**

1. Гасанова Ф.Т., Морозинская А.Е. Спортивная подготовка населения СССР в предвоенные годы / Отечественные войны в социально-политической истории России: к 70-летию Великой победы. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений международной научно-практической конференции. «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Смоленский филиал. 2015. С. 429-434.

2. Морозинская А.Е. Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области / Социально-экономическое развитие региона: опыт, проблемы, инновации. 2015. С. 149-153.

УДК 796.011.1– 057.87(043.2)

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ  
И НАГРУЗКАМ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ**

**RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EXERCISES AND LOADS  
IN THE CONTEXT OF FORMING AN ACTIVE LIFE POSITION**

*Вржесневський Іван Іванович,*

*кандидат наук по фізическому вихованню і спорту, доцент,*

*Бобр Володимир Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент,*

*Лукашова Інна Володимирівна, старший преподаватель*

*Національний авіаційний університет, Україна,*

*Vrzhesnevsky Ivan Ivanovich,*

*PhD in physical education and sport, associate professor,*

*Bobr Vladimir Ivanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Lukashova Inna Vladimirovna, Senior Lecturer*

*National Aviation University, Ukraine*

[k\\_spk@nau.edu.ua](mailto:k_spk@nau.edu.ua)

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию фактора «отношение», как базового в формировании жизненной позиции к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты анкетирования, касающиеся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования, высказано предположение, что задекларированное «отношение» студентов носит демонстративный характер, а истинное корректируется на бессознательном уровне и носит амбивалентный характер.

**Ключевые слова:** отношение, физические упражнения, физические нагрузки, сознание, бессознательные ощущения.

**Abstract.** The article is devoted to the study of the factor “attitude” as a base in the formation of a life position towards independent physical training. Presented and analyzed the results of the survey relating to individual physical activity and attitudes towards physicality. Based on the results of the research, it was suggested that the declared “attitude” of students is demonstrative in nature, and the true is corrected at an unconscious level and is ambivalent.

**Index terms:** attitude, exercise, exercise, consciousness, unconscious sensations.

Как импульс, к продолжительной эффективной деятельности, студенту необходимо осознание потребности в регулярной, сбалансированной физической активности на всех этапах жизненного цикла. Принято считать, что такая потребность (кинезофилия) присуща человеку как естественная или



базовая. В силу исторически и социально сложившихся обстоятельств, бессознательная реализация этой потребности у современного человека находится в фазе угасания. К тому же, в молодом возрасте, риски и проблемы, связанные с недостатком регулярных физических нагрузок не так очевидны, поскольку негативные последствия растянуты по времени.

В рамках доминирующего в Украине либерального направления педагогики весомое значение приобретают тенденции в индивидуальной мотивационной сфере студентов, находящие выражение в «отношении» к физическим упражнениям и нагрузкам (как проявлению жизненной позиции). Человек, выражая свое отношение к определенному явлению, состоянию, процессу или предмету, как бы смотрит в зеркало и имеет возможность созерцать (и оценивать) самого себя. Т.е. «отношение», как философскую категорию, следует рассматривать как момент взаимосвязи всех явлений или действий. Таким образом, сложившееся отношение к чему-либо, дает информацию для содержательного анализа или самоанализа.

Цель нашей работы: исследование фактора «отношение» в проблемном поле мотивации студентов к физическому воспитанию и самовоспитанию.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анкетирование.

Результаты исследований. На кафедре физического воспитания и спортивной подготовки Национального авиационного университета (г. Киев) в 2017 году было проведено анонимное анкетирование среди студентов I курса (52 чел.) основного отделения, и в 2018 году аналогичное исследование среди студентов основного отделения (41 чел.), спортивного отделения (20 чел.) и среди преподавателей (женщины 1 зрелого возраста – 22 чел.). Модифицированная анкета (Вржесневский И.И., Вржесневская А.И., 2015 год) состояла из 16 вопросов, затрагивающих различные аспекты отношения к физическим упражнениям и нагрузкам.

Материалы первого этапа исследований были опубликованы в 2017 году (Вісник НАУ, 2017, Вржесневский И.И.). В представленной работе мы существенно дополнили предыдущие результаты и провели анализ новых данных.

В 2017 году, позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями выразили 85% участвующих в анкетировании студентов основного отделения, негативное – 0, а еще 15% студентов не определились. Результаты 2018 года представлены в табл. № 1.

Таблица 1

	Студенты основного отделения	Студенты спортивного отделения	Преподаватели (женщины)
Позитивное отношение	92,7%	95%	100%
Негативное отношение	–	–	–
Не определились	7,3%	5%	–

Обращает внимание, что люди, имеющие достаточный жизненный опыт (женщины 1 зрелого возраста), все безоговорочно выразили позитивное отношение к занятиям физическими упражнениями. В то же время, в целом, отсутствие негативного отношения настораживает. Возможно, что такой результат связан с ориентацией на общепринятые в обществе мнения, представления, социальные традиции и полученные в интернете информации, но не подкреплено внутренними убеждениями.

В этом контексте возникает вопрос – На что ориентируется человек в своем отношении к физическим упражнениям? Мы предлагаем четыре варианта ответа (см. табл. № 2)

Таблица 2

	Студенты основного отделения	Студенты спортивного отделения	Преподаватели
На теоретические знания	2,4%	-	5,5%
На ощущения организма после выполнения физических упражнений	53,6 %	35%	39%
Стараюсь комбинировать первое и второе	34,2%	40%	44,4%
Не задумывался на этим	9,8%	25%	11,1%

Таким образом, I и III варианты ответов предполагают приоритет работы сознания в формировании отношения человека к физическим упражнениям и к нагрузкам (40,9% всех опрошенных). Вместе с тем, II и IV ответы предполагают «бессознательное отношение к данному предмету» (59,1% всех анкетированных). Таким образом, можно предположить, что в отношении «телесности» (физических кондиций собственного тела) большинство людей ориентируются на бессознательное ощущение и не в полной мере доверяют сознанию.

#### **Выводы:**

– формирование адекватного отношения к физическим упражнениям и нагрузкам и индивидуализация физической подготовленности – параллельные процессы и их взаимовоздействие находит отражение в долгосрочной жизненной перспективе студента;

– иерархия сознательного и бессознательного в отношении к физическим кондициям собственного тела не имеет четко выраженных границ;

– в отношении к собственному телу людям присуща некоторая декларативность (не подкрепленная действием) и амбивалентность.

#### **Литература**

Вржесневський І.І. Відношення студентів до фізичних вправ і навантажень в контексті формування активної життєвої позиції // І.І. Вржесневський. Київ. 2019.

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ  
HEALTH PROMOTION BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Галеев Марат Марселевич, Гилязов Ильгиз Ильдарович  
студенты 4 курса*

*Научный руководитель: к.э.н., доцент Прошкина Ольга Владимировна  
Набережночелнинский институт (филиал)*

*Казанского (Приволжского) федерального университета  
г. Набережные Челны, Татарстан*

*Galeev Marat Marselevich, Ilgiz Gilyazov Ildarovich  
4th year students*

*Scientific supervisor: candidate of economic sciences, associate professor,  
Proshkina Olga Vladimirovna*

*Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,  
Naberezhnye Chelny, Tatarstan*

*[marat-04.06.97@mail.ru](mailto:marat-04.06.97@mail.ru)*

**Аннотация.** Все факторы, влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное влияние. Занятия физической культурой и спортом всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассмотрены различные направления: от утренней зарядки до лечебной физкультуры, как показатели улучшения качества жизни, физического состояния человека.

**Abstract.** All factors affecting human health are multifaceted and have both positive and negative effects. Physical education and sports have always been the main components in improving human health and prevention of various diseases. The article discusses the various headings: from morning exercises to physical therapy, as indicators of improving the quality of life, physical condition of a person.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, укрепление здоровья.

**Index terms:** healthy lifestyle, physical culture, sports, health promotion.

### **Введение**

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека. На сегодняшний день уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. Большинству просто нравится наблюдать за спортивными соревнованиями, болеть за спортсменов, радоваться их победам и вместе с ними переживать поражения. Но, к сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней гимнастики. Люди не могут понять до конца, что именно спорт, влившись в поток течения их жизни, сможет не только несколько поменять её ход, но и благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и

психологического. Ведь ни для кого не секрет, что физические нагрузки снижают уровень стресса, приводя психологические функции в устойчивое состояние. Здоровье подразумевает под собой полное физическое, духовное и социальное благополучие.

**Актуальность.** Выбранная нами тема крайне актуальна в наше время. Статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья.

**Цель исследования:** рассмотрение способов профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

**Методы и методология исследования:** анализ литературных, статистических и интернет-данных, метод сравнения и обобщений, наблюдение.

**Результаты и ключевые выводы:** Условия и образ жизни людей являются основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Только сам человек в наибольшей степени влияет на своё здоровье. Система методов ЗОЖ, утренняя зарядка, любительский спорт, лечебно-профилактическая физкультура, ходьба и бег – важнейшие элементы профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

**Перспектива исследований** с методами оценки влияния физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни населения.

Существуют различные методы укрепления и сохранения своего здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться какого-либо результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени. Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка.

Утренняя зарядка играет очень важную роль, ведь только не забывая ежедневно выполнять утренние упражнения человек сможет достигнуть лучшей физической подготовки чем было, а потом и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается и физическая, и умственная работоспособность организма [1]. Постепенно убирая что-то вредное и ненужное и внедряя в жизнь что-то полезное можно практически безболезненно перейти к новому, более правильному и здоровому этапу.

Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали всё меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за сидячей работы ухудшается. И хоть нашу нынешнюю жизнь

невозможно представить без компьютера, но важно не забывать давать отдых своим глазам и зарядку расслабленным от сидения мышцам. Таким образом, мышцы не будут застывать и общее состояние здоровья не будет так сильно ухудшаться.

Ещё одним фактором, не способствующим укреплению здоровья, является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно дойти пешком. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует кровяное давление, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, укрепляет кости, мускулы, улучшает пищеварение, снимает стресс, увеличивает продуктивность деятельности человека [2].

Любительский спорт является прекрасным средством для профилактики и укрепления здоровья. Если дорога в профессиональный спорт может открыться далеко не каждому, то с любительским дела обстоят совершенно иначе. Нагрузки в любительском спорте должны быть дозированными и посильными, чтобы избежать перенапряжения.

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у опытного врача. По данным учёных со всего мира, условия и образ жизни людей являются основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Таким образом, только сам человек в большей степени влияет на своё здоровье, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его.

На сегодняшний день статистика показывает, что больных людей становится всё больше и больше, поэтому справляться с физическими нагрузками им всё сложнее, поэтому становится достаточно популярной лечебная физическая культура. Такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро и более полноценно восстанавливать здоровье человека [3].

Физические упражнения в лечебной физической культуре применяются в качестве неспецифического раздражителя, который помогает больному реабилитироваться и пойти на поправку. Данные упражнения восстанавливают не только физические, но и моральные силы, помогают человеку двигаться вперёд, мотивируют на достижение лучших результатов. Без достаточного количества воздуха, солнца, воды и других факторов невозможно получить столько же пользы, сколько можно получить с ними. Их благоприятное воздействие увеличивает скорость восстановления больного.

Физическая активность очень благоприятно влияет на иммунитет любого человека. Одним из самых доступных видов физической культуры на данный момент считается бег, любой. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей.

Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы.

### **Заключение**

Довольно очень сложно и почти невозможно оспорить тот факт, что умеренные физические нагрузки благотворно влияют на организм человека. Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний, увяданию организма и сокращению продолжительности жизни. А ведь для лиц зрелого возраста качество жизни играет немаловажную роль, потому что здоровые и спортивные люди проживают долгую жизнь.

Всем людям необходимо серьёзней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие должных физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Нельзя допустить ухудшения ситуации, а, значит, нужно проводить спортивные акции, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека и всего населения.

### **Литература**

1. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 261 с. – ISBN 978-5-8050-0603-7

2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. (и др.) Физическая культура. Учебник. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0.

3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учеб. пос. для вузов / Гришина Ю.И. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248, [1] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.

УДК 796

## **СОВОКУПНОСТЬ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 4-6 ЛЕТ COMPETENCE OF METHODS OF EDUCATION OF COORDINATING ABILITIES IN GYMNASTS 4-6 YEARS**

*Галеева А.И., Соколикова М.К.*

*Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань*

*Galeeva A.I., Sokolikova M.K.*

*Volga State Academy of Physical Culture Sport and Tourism, Kazan*

[galeeva.almira.95@mail.ru](mailto:galeeva.almira.95@mail.ru)

**Аннотация.** Эта работа приурочена к рассмотрению значительности координации в художественной гимнастике. В ряде литературных источников координационные способности описываются как личные психологические

качества человека, которые обуславливают восприятие, исполнение, обучаемость в области двигательного действия.

**Annotation.** This work is dedicated to the consideration of significance coordination in rhythmic gymnastics. In the number of literary sources of coordination abilities are described as personal psychological qualities of a person that determine perception, execution, learning in the field of motor action.

**Ключевые слова:** двигательные действия, воспитание координационных способностей, художественная гимнастика.

**Key words:** physical action, parenting coordinationabilities, rhythmic gymnastics.

Особенность данного вида спорта воспитывает способность быстро осваивать новейшими движениями и менять двигательную деятельность в соответствии с требованиями неожиданно меняющейся обстановки [1,3,4]. Трудность структуры двигательных действий предъявляет требования к двигательной памяти занимающихся, полноте зрительных представлений, точности повторения движений. Качество исполнения упражнений устанавливает необходимость самоконтроля и корректировки мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления [2].

Проблема развития координационных способностей у ребенка рассматривалась сравнительно небольшим количеством специалистов (М.А. Румер, Родина, Е.Ю. и др.). Анализ литературы по данной проблеме свидетельствует, что методики, направленные на развитие координационных способностей сегодня для детей 4-6 лет в художественной гимнастике недостаточно разработаны, особенно с учетом современных правил и федеральным стандартом по художественной гимнастике.

В связи с тем, что художественная гимнастика является видом спорта с ранней спортивной специализацией, когда к занятиям гимнастикой привлекаются девочки трех – четырехлетнего возраста, развитие координации в таком юном возрасте становится наиболее актуальным.

Задачи исследования:

1. Разработать тесты для определения координационных способностей девочек 4-6 лет.

2. Разработать методику, направленную на воспитание координационных способностей у девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для определения координационных способностей у гимнасток были использованы диагностические тесты, описанные в таблице 1.

На основе анализа научно-методической литературы нами были определены двигательные задания, которые были сгруппированы в 5 блоков. В содержание разработанной нами методики входили упражнения, направленные на воспитание одного из видов координации: статической, динамической и пространственно-временной.

Таблица 1

Тесты для определения уровня развития координационных способностей  
у юных гимнасток

№	Описание теста	Оценка исполнения		
		1б - «низкий» уровень	2б - «средний» уровень	3б - «высокий» уровень
1	Способность к равновесию. Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	удержание в течение 2''	удержание в течение 4''	удержание в течение 6''
2	Ритмическая координация. Маршируя под каждый счет, выполнять на четыре счета круг левой рукой, правой круг назад. Выполняется в движении.	Затруднения выполнения на месте	Затруднения выполнения в движении	Единичные ошибки
3	Дифференцированная способность. Прыжки на месте на двух ногах (8 прыжков - быстро, 8 - медленно)	Более 3-х ошибок	С 2-3 ошибками	Безошибочное выполнение
4	Способность к реагированию. Свободный бег по кругу, дополнительные задания (повороты, прыжки, присев), выполняемые под свисток	Долгое время реагирования на сигнал	Среднее время реагирования на сигнал	Быстрое время реагирования на сигнал
5	Ориентационная способность. Выполнение поворота на двух (на носках), руки наверху, затем, не вставая на пятки выполнение «точки».	Выполнение поворота с падением	Выполнение поворота с «точкой» на пятках	Выполнение поворота с «точкой» на полупальцах

Таблица 2

**Основные блоки экспериментальной методики**

Блоки	Описание
Гимнастический мяч	Работа с гимнастическим видом многоборья (мяч), для развития координации крупных мышц
Теннисный мяч	Работа с уменьшенным размером предмета для развития координации мелких мышц
Упражнения на скамейке	Работа в малой площади опоры, для развития статической, динамической и пространственно-временной координации.
Упражнения на скамейке с мячом	Работа в усложненной ситуации, для развития статической, динамической и пространственно-временной координации.
Игры	Подвижные игры и эстафеты, для развития ориентационной способности и способности реагирования.



На рисунке представлено изображение методики воспитания координационных способностей гимнасток 4-6 лет в схеме. Мы видим, что методика длится в течение 16-ти недель. Каждое занятие, был включен пятый блок (подвижные игры), для смены обстановки тренировочного занятия и привлечение детей к занятию, а также со связи младшим возрастом детей, которые воспринимают лучше информацию через игровую деятельность. Следующие блоки распределились именно таким образом, так как плавно переходят друг от друга и усложнением выполнения упражнений последующих блоков.

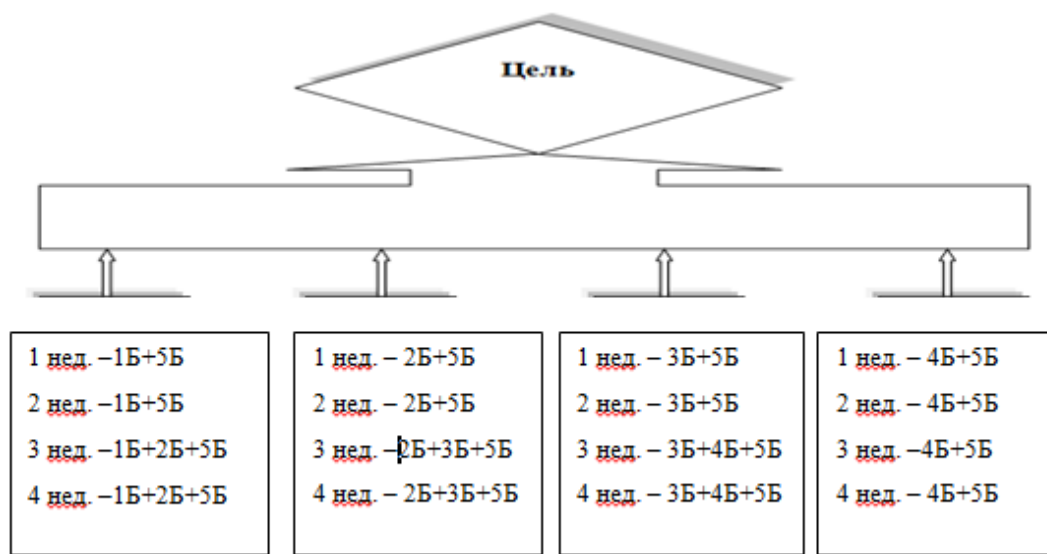


Рис. Схематическое изображение методики воспитания координационных способностей гимнасток 4-6 лет

**Выводы.** Таким образом, предполагается, что использование данной методики воспитания координационных способностей в учебно-тренировочном процессе девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволит повысить уровень предметной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, содействовать повышению физической подготовленности и формировать ценностные ориентации и мотивацию к спортивной деятельности.

### Литература

1. Белокопытова, Ж.А. Оценка соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации: метод. рекомендации / Ж.А. Белокопытова. - К., 1992. - 28с.
2. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов, Ю.В. Болтиков, Л.А., Лопатин, А.С. Маркелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.

3. Нестерова, Т.В. Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. - Минск, 2007. - Ч.1. - С.182-185.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.

УДК 37.043.2 – 055.1

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ  
PROFESSIONAL PERSONAL PROFILE OF THE TEACHER OF PHYSICAL  
CULTURE OF INCLUSIVE EDUCATION: THEORETICAL AND  
METHODOLOGICAL ASPECT**

*Герасимович Елизавета Николаевна, магистр педагогических наук*

*Барановичский государственный университет,*

*г. Барановичи, республика Беларусь.*

*Gerasimovich Elizaveta Nikolaevna, Master of Education*

*Baranovich State University, Baranovich, Republic of Belarus.*

[bovkalovaliza@yandex.by](mailto:bovkalovaliza@yandex.by)

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие «профессионально-личностный профиль педагога инклюзивного образования», «профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования». Выделена и охарактеризована его структура.

**Summary.** The article considers the concept of «professional personal profile of a teacher of inclusive education», «professional personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education». Its structure is singled out and characterized.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, личностный профиль, профессиональный профиль педагога, профессионально-личностный профиль педагога инклюзивного образования, профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования.

**Key words:** Inclusive education, personal profile, professional profile of the teacher, professional personal profile of a teacher of inclusive education, professional personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education.

Издавна учёных и педагогов-практиков волновала проблема: какой фактор в первую очередь влияет на благополучную деятельность учителя? Таким фактором является профессионально-педагогическая направленность его личности, понимаемая как устойчивая, доминирующая система потребностей, мотивов, определяющих его поведение, его отношение к профессии и к своему труду

В XXI веке всё чаще в педагогических научных изданиях наряду с определениями «личность», «личностные качества педагога» стали употребляться такие термины как «профиль», «личностный профиль учителя».

«Профиль» в словаре определяется как совокупность специфических черт, характеризующих какую-нибудь профессию, а также характер производственного или учебного уклона (учебного заведения, предприятия, область и т.п.).

Инклюзивное образование является наиболее перспективной формой образования детей с особыми образовательными потребностями, в том числе, с особенностями психофизического развития. Одним из главных условий их успешного социокультурного развития выступает педагог

Отметим, что личностный профиль педагога физической культуры, как и любого другого субъекта педагогической деятельности представляет собой совокупность, сплав индивидуальных, личностных, т.е. субъектных качеств, адекватность которых требованиям профессии обеспечивает эффективность его труда. При этом личностный профиль педагога физического воспитания предполагает повышение уровня его профессионального притязания в плане саморазвития и самосовершенствования.

Считаем, что разграничивать определение профессионально-личностный профиль на две составляющие – профессиональный профиль и личностный профиль – нелогично, т.к. устойчивыми частями его являются объективно-необходимые качества педагога (профессиональные знания, умения, навыки) и личностно-субъективные (моральный облик учителя, его профессионально-личностная направленность, специальные педагогические способности, индивидуальные личностные качества, востребованные профессией).

Реформы в сфере образования в республике Беларусь носят гуманистическую направленность. Всё больше осознаётся, что психофизические нарушения не отрицают человеческой сущности, способности чувствовать, переживать, приобретать социальный опыт. Пришло понимание того, что для каждого ребёнка необходимо создавать благоприятные условия развития, учитывающие его индивидуальные образовательные потребности и способности. В образовательной практике центральная роль отводится учителю, от деятельности которого зависит эффективность проводимых реформ. Широкое внедрение идей интеграции и инклюзии в учреждениях образования нашей страны в значительной мере зависит именно от квалификации педагогических работников, их компетенций, профессионально-личностного профиля.

При определении понятия «профессионально-личностный профиль» мы придерживались интегративного и компетентностного подходов, т.к. профессиональная компетентность включает в себя не только совокупность знаний, умений и навыков (деятельностный подход), но и личностные свойства (личностный) и готовность к деятельности педагога (акмеологический), определяющих в совокупности уровень профессионального развития, рассматривая его как профессионально-личностную характеристику специалиста.

Под профессионально-личностным профилем педагога физической культуры инклюзивного образования мы понимаем профессионально-личностную характеристику специалиста, использующего знания, умения и навыки не только для осуществления профессиональной деятельности в условиях инклюзивных процессов, но и для понимания социальной значимости и нравственного осознания выполняемой работы.

Проанализировав научные источники по проблеме инклюзивного образования, мы выделили в структуре профессионально-личностного профиля педагога физической культуры структурные компоненты, которые представлены в таблице.

**Структура профессионально-личностного профиля педагога физической культуры инклюзивного образования**

Структурные компоненты	Подструктуры компонентов
Социально-психологическая направленность	Тип педагогической центрации: комфортная, эгоцентрическая, гуманистическая, авторитарная, на интересах родителей, методическая
Профессиональная компетентность	Педагогическая компетентность, психологическая компетентность, социально-коммуникативная компетентность (социально-коммуникативная адаптивность, стремление к согласию, нетерпимость к неопределённости, избегание неудач, фрустрационная толерантность)
Педагогически значимые качества	Логическое мышление, творческий потенциал, эмпатия (сопереживание, действенная эмпатия), субъективный контроль: интернальность, экстернальность (предрасположение индивида к определённой форме локуса контроля. Если ответственность за события, происходящие в его жизни, человек в большей мере принимает на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то это говорит о наличии у него внутреннего (интернального) контроля. Если же доминирует склонность приписывать причины происходящего внешним факторам (окружающей среде, судьбе или случаю), то это свидетельствует о наличии у него внешнего (экстернального) контроля), социальный интеллект
Специальные умения	Коррекционно-развивающие способности, направленные на максимальную коррекцию отклонений в развитии, стимуляцию развития ребёнка с ОПФР; дидактические способности педагога инклюзивного образования направлены на формирование и развитие различных видов деятельности (ведущих для данного возраста) с учётом коррекционной направленности, обучение родителей методам и приёмам коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности; воспитательные способности педагога-тьютора направлены на личностное развитие, привитие

	<p>социальных и моральных ценностей, формирование положительных качеств личности лиц с ОПФР; социально-педагогические способности учителя инклюзивного образования направлены на решение следующих задач: помощь в познании (понимании) себя и окружающего мира, ориентировке в природном и социальном мире, социальной адаптации и интеграции; помощь в овладении компетенциями, необходимыми для каждого возрастного периода, подготовка к максимально самостоятельной жизни в обществе; психолого-педагогическое сопровождение ребёнка с ОПФР; организационные способности направлены на организацию оптимальных психолого-педагогических условий для развития ребёнка с ОПФР</p>
--	--

На сегодняшний день в Республике Беларусь развитие системы интегрированного обучения и воспитания детей с особенностями психофизического развития осуществляется на основе признания ценности образования как социальной системы, создающей условия для развития человека и общества. В Кодексе об образовании Республики Беларусь (ст. 2) обозначены основные направления государственной политики в сфере образования — «обеспечение доступности образования, в том числе лицам с особенностями психофизического развития в соответствии с их состоянием здоровья и познавательными возможностями, на всех уровнях основного образования и при получении дополнительного образования; создание специальных условий для получения образования лицами с особенностями психофизического развития и оказание этим лицам коррекционно-педагогической помощи».

При этом актуальным становится создание в общеобразовательных учреждениях условий для реализации идей инклюзивного образования. Понятие «инклюзия» в последнее десятилетие всё чаще приходит на смену понятию «интеграция».

Таким образом, инклюзивный профессионально-личностный профиль педагога физической культуры – это интегративная профессиональная характеристика личности и деятельности учителя в условиях инклюзивной практики, которая характеризуется совокупностью взаимосвязанных ценностно-смысловых ориентаций, инклюзивных знаний и умений, способов и опыта деятельности, профессионально-личностных качеств педагога, а также способностью к самоанализу собственной деятельности, позволяющих эффективно осуществлять процесс обучения в условиях инклюзии с учетом различных образовательных потребностей детей с целью личностного развития и саморазвития каждого из них.

### **Литература**

1. Пятин, В.А. Психолого-педагогические факторы формирования личности учителя в педагогическом вузе / В.А. Пятин // Вопросы психологии. – 1984. – № 5.

2. Слостёнин, В.А. Профессиональная готовность учителя к воспитательной работе: содержание, структура, функционирование / В.А. Слостёнин // Профессиональная подготовка педагога: Сб. науч. тр. М., 1988.

3. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – Изд. 9-е испр. и доп. Под ред. д-ра филологич. наук проф. Н.Ю. Шведовой. – М., Сов. Энциклопедия, 1972. – 816 с. – С. 577.

4. Хитрюк, В.В. Инклюзивная готовность педагогов: генезис, феноменология, концепция формирования: монография / В.В. Хитрюк; М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский государственный университет. – Барановичи: БарГУ, 2015. – 276 с.

5. Хижняк, Л.А. Инновационные технологии обеспечения социально-психологической адаптации и готовности к труду детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Хижняк. – Москва, 2014, Том Часть II.

6. Кодекс Республики Беларусь об образовании. — Минск: Нац. Центр правовой инф. Респ. Беларусь, 2011. — 400 с.

УДК 796.012.412.5(043.2)

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ  
К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА  
HEALTHY RUN IN A SYSTEM APPROACH  
TO OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE  
ORGANISM**

*Гейченко Светлана Петровна, старший преподаватель,  
Скидан Инна Владимировна, старший преподаватель,  
Совгиря Татьяна Николаевна, старший преподаватель,  
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина  
Geychenko Svetlana Petrovna, Senior Lecturer,  
Skidan Inna Vladimirovna, senior teacher,  
Sovgirya Tatyana Nikolaevna, senior teacher,  
National Aviation University, Kiev, Ukraine  
[k\\_spk@nau.edu.ua](mailto:k_spk@nau.edu.ua)*

**Аннотация.** Статья раскрывает особенности пользы занятий оздоровительным бегом на организм человека. Рассматривает положительное влияние оздоровительного бега на: укрепление мышц и повышение метаболизма в организме, активизирует работу памяти, повышает деятельность мозга и креативность действий, улучшает работу иммунной системы, а также всех органов.

**Abstract.** The article reveals the peculiarities of the benefits of exercising with a health-improving run on the human body. He considers the positive effect of the healing run on muscle strengthening and increased metabolism in the body, activates memory, increases the activity of the brain and the creativity of the actions, improves the functioning of the immune system, as well as all organs.

**Ключевые слова:** бег, здоровье, нервная система, иммунитет, когнитивные функции.

**Index terms:** running, health, nervous system, immunity, cognitive function.

Как известно, способность и желание бегать заложены в каждом человеке природой, а бег считается одним из основных механизмов, предусмотренных эволюцией для сохранения здоровья и жизни. Древние люди уже прекрасно знали о множестве полезных эффектов, которые дарят человеку регулярные пробежки. Какая именно польза от бега и как повысить положительное влияние этого вида спорта на организм?

Если человек когда-нибудь тренировал свое тело, то он мог заметить определенные тенденции, происходящие в своем организме после существенных нагрузок. В исследовании, опубликованном в журнале «Медицина и наука в области спорта и физических упражнений», ученые установили, что даже одно упражнение – 30 минут ходьбы на беговой дорожке – могло бы немедленно поднять настроение того, кто страдает депрессией.

Физические упражнения защищают от тревоги и депрессии. Умеренное выполнения упражнений может помочь людям справиться с тревогой и стрессом даже после завершения сложной работы. Большинство людей не осведомлены в данной теме. Мало кто использует бег, как способ преодоления некоторых трудностей, нарушений психической деятельности, здоровья и самочувствия.

Цель данной работы состоит в том, чтобы изменить мнение людей по бегу, убедить в том, что этот вид спорта является одним из способов улучшения собственного самочувствия и здоровья. Мотивировать людей к выполнению упражнений, бега.

В процессе жизненной деятельности не всегда есть возможность посетить тренажерный зал, брать индивидуальные уроки или планировать проведение свободного времени с друзьями, то есть простое решение – оздоровительный бег. Самый простой и доступный способ осуществления тренировок не требует предварительных уроков, специального оборудования или труднодоступных мест, которым можно заниматься при любой погоде и времени в парке или на дороге возле вашего дома. По истечению короткого времени уже станет заметно, что регулярный бег улучшит ваше здоровье и настроение, есть возможность приобрести новых интересных знакомых близких вам по духу. А так же человек сможет заметить положительный эффект бега который происходит практически сразу на весь организм человека.

Кроме того, для некоторых людей бег более эффективен, чем прием антидепрессантов для улучшения их психического здоровья. В исследовании 2011 года, опубликованном в журнале клинической психиатрии, группа пациентов с депрессией, не чувствовали улучшение от лекарств, увидели 30% восстановления (улучшения) с помощью регулярного режима упражнений.

Тот факт, что бег полезен для здоровья, сейчас является общепринятой мудростью. Несколько исследований пришли к выводу, что бег:

- снижает вероятность проявления депрессии;

- улучшает учебные способности;
- активизирует работу памяти;
- поддерживает работу когнитивных систем (нервных систем);
- снижает тревогу;
- улучшает сон;
- повышает деятельность мозга и креативность действий.

Оздоровительный бег также обеспечивает важный метаболический толчок, поскольку калорийный обмен продолжается в течение длительного периода времени даже после завершения пробежки, а также улучшает состояние общей выносливости.

В процессе многолетней тренировки человек совершенствует искусство бега, и дольше сможет поддерживать оптимальное состояние здоровья, что, в свою очередь, позволяет мышцам увеличить свои возможности для эффективного создания энергии. Оздоровительный бег на длительные дистанции помогает усовершенствовать свои морально-волевые качества.

Долгое время было известно, что бег увеличивает костную массу и даже помогает приостанавливать возрастную потерю массы костей. Но, скорее всего, у вас были случаи, когда семья, друзья и другие люди предупреждали вас, что «бег плохо для колен». На самом деле, исследования показывают, что бег улучшает здоровье суставов, исследователь Бостонского университета Дэвид Фелсон в интервью на общественном радио говорит: «Мы знаем из многих долгосрочных исследований, которые показывают, что бег не приводит к сильному повреждению колен», – сказал Фелсон. «Когда мы смотрим на людей с артритом колена, мы не наблюдаем в их деятельности занятия спортом, а именно бегом, и когда мы смотрим на бегунов мы не можем зафиксировать, что их риск развития остеоартрита – больше, чем у других людей».

Наряду с выносливостью, укреплением мышц и повышенным метаболизмом, бег также повышает здоровье важнейших органов; самое главное – это сердце. Повышение сердечбиение в процессе бега, усиливает эффективность работы мышц и снабжение кислородом всех органов.

Циркуляция улучшается, когда кровеносные сосуды расширяются, и легочный объем увеличивается. Со временем эти вспомогательные системы – легкие, сосуды, капилляры и клетки – приспособляются к более высокому уровню затрат энергии, а также повышают их эффективность в спокойном состоянии.

Бег и различные упражнения помогают повысить иммунитет, снизить риск развития инфекций с респирации и уменьшить тяжесть побочных эффектов астмы. Хотя бег никому не дает идеальной иммунной системы, пользу достаточно сильной, чтобы уменьшить частоту заболевания.

Еще одним из свойств бега является то, что регулярный бег помогает уменьшить риск сердечного приступа, поскольку артерии сохраняют эластичность и укрепляют сердце, бег также помогает снизить высокое артериальное давление, остеопороз, снижает различные воспаления, регулирует



уровень холестерина и снижает риск инсульта, а для женщин он может уменьшить риск возникновения рака молочной железы.

Конечно, бег не лечит от рака, но есть много доказательств того, что это помогает предотвратить его возникновение. Широкий обзор 170 эпидемиологических исследований в журнале питания показал, что регулярные упражнения уменьшают риск проявления некоторых видов рака. Более того, если у человека уже был рак, бег может быть одним из средств реабилитации, после химиотерапии.

Относительно памяти, одного из главных психических процессов нашего организма, эксперименты доказали, что физические упражнения защищают мозг от возраста, и на самом деле помогают улучшить навыки мышления. С научной точки зрения, префронтальная кора и медиальная височная кора, которые являются сегментами мозга, контролирующими мышление и память, на самом деле больше в мозгу тех, кто тренируется и регулярно бегают, чем у тех, кто не участвует ни в каких аэробных упражнениях. Кроме того, бег стимулирует факторы роста, которые улучшают состояние клеток головного мозга, помогают работе кровеносных сосудов и помогают образованию новых тканей мозга.

Также, регулярное выполнение спортивных упражнений, в том числе и оздоровительный бег, и пешая прогулка (особенно в вечернее время), помогают улучшить сон, способны засыпать быстрее и их сон становится крепче, а нервная система быстрее восстанавливается. Другой положительный побочный эффект (лучше спать ночью) означает менее сонливое состояние и повышенную бдительность в течение дня (даже после сложного рабочего).

Следовательно, нет никаких сомнений в том, что оздоровительный бег полезен для организма человека и это один из немногих видов спорта, которым заниматься может практически любой человек, а положительные результаты как для тела, так и для ума многочисленны. Чтобы быть здоровым, счастливым и активным, нужно регулярно делать беговые пробежки и получать от этого удовольствие и положительные эмоции.

### Литература

1. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? – Л.: Лениздат, 1990. – 60 с.
2. Коробов А.Н. О беге – почти все. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.
3. Мильнер Е.Г., Волков В.М. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
4. Станкевич Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. – 2016. – 224с.
5. [http://running.competitor.com/2017/07/health/10-mental-health-benefits-running\\_165899](http://running.competitor.com/2017/07/health/10-mental-health-benefits-running_165899)
6. [https://nv.ua/ukr/style/wness/fitness\\_wel/charivnij-eliksir-chim-big-korisnij-dlja-zdorov-ja-105209.html](https://nv.ua/ukr/style/wness/fitness_wel/charivnij-eliksir-chim-big-korisnij-dlja-zdorov-ja-105209.html)

УДК 796/342(076)

**ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ  
INFLUENCE OF ACROBATIC PREPARATION ON DEVELOPMENT  
OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF 7-10 YEARS  
OCCURRED BY SPORTS AEROBICS**

*Гольцова Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования МБУДО ООЦ,  
г. Екатеринбург, Россия  
Goltsova Elena Nikolaevna,  
teacher of additional education MBUDO OOC,  
Yekaterinburg, Russia  
[66lenok@mail.ru](mailto:66lenok@mail.ru)*

**Аннотация.** Мы разработали и включили комплексы из акробатических элементов и поддержек в учебно-тренировочный процесс. Целью нашего исследования, проведенного в группе начальной спортивной подготовки 1-ого года обучения, был анализ координационных способностей (далее КС) детей. Тестирование КС проводилось в начале и в конце учебного года.

**Annotation.** The aim of our study, conducted in the group of elementary sports training of the 1st year of study, was the analysis of coordination preparedness (CA) of children. We have developed and incorporated complexes of acrobatic elements and supports into the training process. Evaluation of the development of the level of specific coordination abilities of the children studied was carried out at the beginning and at the end of the school year.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, спортивная акробатика, координационные способности.

**Keywords:** sports aerobics, sports acrobatics, coordination abilities.

Чтобы повысить зрелищность композиции в спортивной аэробике, а также продемонстрировать уровень координационной подготовки спортсмена, стали широко использоваться упражнения из гимнастики, связки из акробатических элементов и поддержки.

Мы считаем, что акробатическая подготовка в учебно-тренировочном процессе является одним из важных средств повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов. Были разработаны и включены комплексы из акробатических элементов и взаимодействий в подготовительную и основную части занятия.

Нами были выбраны физические тесты оптимальные для выполнения детьми 7-10 лет:

1. Для исследования точности координации движений используется проба Ромберга. Очень хорошо если спортсмен сохраняет равновесие в течение 8 сек и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук и век. Если

равновесие нарушается в течении 8 сек, то проба оценивается неудовлетворительно. Данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата [5].

2. Тест – три кувырка вперед на время. Фиксируется время выполнения трех кувырков подряд из упора присев. Оценка 1 балл – 7,7; 2 балла – 7,6-7,0; 3 балла – 6,9-5,4; 4 балла – 5,3-4,6; 5 баллов – 4,5 и менее.

3. Ритмичность базовых шагов оценивалась с помощью метронома (60, 80, 120 уд/мин). Тестовое упражнение (связка из базовых шагов) показывается целиком. Дается ритм, после чего испытуемый повторяет его без предварительной подготовки. Результат – количество попыток. 5 баллов – упражнение выполнено с первой попытки, 4 балла – допущена одна ошибка, 3 балла – допущены две и более ошибок [1,2].

4. Тест – координационная сложность выполняемых двигательных заданий. Исходное положение: 6-ая позиция; на счет 1-2 – выполняется Джек с поворотом на 360°, на 3-4 – Ланч на месте, на 5-6 – Бег, 7-8 – Ни-ап. Предварительно тестовое упражнение показывается полностью, потом по 2 счета, после чего испытуемый должен повторить его сам без предварительной подготовки. Оценка: 5 баллов – тест выполнен без ошибок; 4 балла – допущена одна ошибка; 3 балла – две ошибки; 2 балла – три и более ошибок [9].

5. Тест интегральный показатель координации (далее ИПК). Предварительно необходимо начертить прямоугольник с центром. Испытуемый выполняет прыжки в длину от центра в 4 направления (а1 – прыжок вперед, а2 – назад, а3 – вправо, а4 – влево). Оценивается длина прыжка и общее время, затраченное на выполнение упражнения (t). Критерием оценки является коэффициент k, который получается от деления суммы длинны прыжков на время выполнения теста:  $a1 + a2 + a3 + a4/t$ . Результат: 5 баллов – k от 0,3 – 0,4; 4 балла – при k от 0,2 – 0,3; 3 балла – при k от 0,1 - 0,2; 2 балла при k от 0,08 – 0,1; 1 балл – при k от 0,07 и ниже [3].

Проведенное тестирование обучающихся показало следующие результаты, представленные в таблице.

### Исследование уровня координационных способностей

Тесты	Баллы					
	5		4		3	
	Сентябрь 2017	Май 2018	Сентябрь 2017	Май 2018	Сентябрь 2017	Май 2018
Проба Ромберга	69,2%	80,1%	23,1%	19,9%	7,7%	0%
Три кувырка вперед	53,8%	80%	30,8%	15,4%	15,4%	4,6%
Ритмичность	46,1%	70,5%	38,5%	15,5%	15,4%	14%
Координационная сложность выполняемых движений	76,9%	89,1%	15,4%	10,9%	7,7%	0%
ИПК	46,1%	70%	23,1%	15,4%	30,8%	14,6%

Проведя исследование, мы выявили, что высокий уровень развития имели 58,42%, средний – 26,18%, низким уровнем обладали – 15,4% детей. К концу учебного года высокий уровень стал у 77,94% (прирост 19,52%); средний 15,42%; низкий 6,64%. Исходя из полученных результатов, мы делаем вывод, что введение комплексов из акробатических элементов в тренировочный процесс дает видимый и значимый результат. Но необходимо разнообразить и усложнять разработанные комплексы для совершенствования суставно-мышечной чувствительности, способствующей формированию такой двигательной дифференцировки чтобы достигать высоких результатов.

Непрерывное освоение новых упражнений и введение фактора необычности при выполнении привычных действий - основной путь для развития координационных способностей [8,9].

### Литература

1. Ашмарин Б.А. Педагогический контроль за физической подготовкой школьников//Физическая культура в школе. - 1981. - № 9.
2. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л., 1973. 152 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологической активности. – М.: Издательский центр «Медицина», 1966. – 25 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. / В.И. Лях. - М.: ФиС, 1998. - 272 с.
5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности, физическая культура в школе. / В. И. Лях. - 2000. - № 4.- с 6-13.
6. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. М., Изд-во «ФиС», 1991. - 543 с.
7. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств, как фактор оздоровления детей и подростков. / Л. Д. Назаренко. - М. ФиС, 2001-328 с.
8. Назаренко Л.Д. Исследование взаимосвязи двигательно-координационных качеств. / Л. Д. Назаренко. - М: Ульяновск, 2000. – 124 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ  
КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА  
IMPROVEMENT THE QUALITY OF EDUCATION AT PHYSICAL  
EDUCATION CLASSES WITH APPLICATION OF  
COMPETENCE-BASED APPROACH**

*Гончаренко Александр Иванович,  
учитель физической культуры первой категории,  
МОУ «Тираспольская средняя школа № 4», г. Тирасполь, Молдова*  
*Бушмакин Владимир Леонидович,  
учитель физической культуры первой категории,  
МОУ «Тираспольская средняя школа № 3», г. Тирасполь, Молдова*  
*Goncharenko Alexander Ivanovich,  
the teacher of physical education of the first category,  
Municipal educational institution «Tiraspol high school No. 4», Tiraspol, Moldova*  
*Bushmakin Vladimir Leonidovich,  
the teacher of physical education of the first category,  
Municipal educational institution «Tiraspol high school No. 3», Tiraspol, Moldova*  
[goncha\\_gai@bk.ru](mailto:goncha_gai@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения компетентностного подхода в процессе физического воспитания как условия повышения качества образования. Авторы предлагают некоторые механизмы реализации компетентностного подхода с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Abstract.** The issues of application (application issues) of competence-based approach are considered as condition. The authors offer some mechanisms of realization of competence-based approach taking into account specific features of pupils.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, компетентностный подход, индивидуальные особенности.

**Index terms.** Physical education, competence-based approach, specific features.

Сегодняшняя обстановка в мире предъявляет высочайшие требования к конкурентоспособности человека, которая зависит от его способности учиться новым технологиям, приспосабливаться к новым условиям труда. Поэтому современная концепция образования направлена на интеграцию итоговых результатов обучения с теми результатами, которые запланировал учащийся. Так возник компетентностный подход. Этот подход укрепляет практическую направленность образования, повышает роль опыта различных умений и увеличивает способность на практике реализовывать полученные знания.

Актуальность темы увеличения качества обучения на уроках по физической культуре обусловлена тем, что образовательные учреждения – это

этапы быстрого развития ребенка. Разный уровень физического развития в начальной школе, различные сроки полового созревания требуют от учителя индивидуального подхода в обучении в условиях групповых форм обучения. Процесс обучения и воспитания в современной школе ориентируется на средний уровень физического развития, развития навыков и способностей, поэтому не все учащиеся могут реализовать свои потенциальные возможности. Индивидуальный подход в обучении направлен на решения несоответствий между требованием учебной программы, и возможностями учащихся. Преодолению данного несоответствия поможет применение компетентностного подхода.

Цель исследования: разработать методику внедрения компетентностного подхода в образовательный процесс в общеобразовательной школе.

Задачи исследования: способствовать на практике реализовывать полученные знания и сформировать необходимые компетенции.

Методы исследования: анализ литературных источников, эксперимент, наблюдение, анализ.

Содержание современных образовательных школьных программ пересмотрено так, чтобы уделить большее внимание развитию компетенций, необходимых в жизни. Компетентностный подход в нашей области помогает решать задачи современного урока, тем самым способствуя развитию ключевых компетенций у учеников. Под ними нужно понимать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, и опыт самостоятельной работы, и личной ответственности учащихся за достижения своих целей.

Задачами, во время процесса физического развития должны быть сформированы необходимые важные компетенции:

- без наблюдения учителя уметь самостоятельно выполнять работу;
- уметь брать ответственность в нестандартных условиях. Например, роль ведущего команды в игровых видах спорта;
- предметные компетенции: - это умения технически правильно выполнить физические упражнения;
- прикладные компетенции – это умения выполнять на практике физические упражнения, выполняемые туристских походах, на соревнованиях, в экстремальных ситуациях, в ситуациях, которые связаны с угрозой жизни, во время службы в армии);
- жизненные компетенции – нужны для поддержания здоровья используя физические упражнения. При необходимости оказать медицинскую помощь пострадавшему и т.д.

Сегодня происходит смена парадигмы образования и основным становится вопрос: «Почему объект так устроен?», а традиционный подход: «Как устроен объект?». Поэтому, обучение учащихся направляется на выявление взаимосвязей между знаниями и умениями. Легче повысить качество процесса обучения на основе особенностей личности, не навязывая догмы, а учитывая особенности восприятия картины мира каждым ребенком, тем самым возвращая творческий потенциал учащегося [4].

Для успешной реализации компетентного подхода необходимо выяснить какие цели преследует ученик: эгоистические или коллективистские. При выявлении направленности активности школьника легче формируется интерес к занятиям. Например, если дети имеют коллективистическую направленность, то учителю необходимо развивать эти компетенции. Овладевая такими игровыми видами спорта как волейбол, футбол, баскетбол у детей формируются умения для взаимодействия членов команды. Все игры увлекают участников игры и тем самым дают почувствовать преимущество работы в команде. Дают возможность сформировать командный дух, который, работает на результат. Особенно важным механизмом в формировании эффективной, взаимодействующей команды, являются соревнования между учениками внутри группы, классами, школами. Именно на соревнованиях воплощаются ряд важных потребностей учащихся, как участника команды.

Если у детей проявляются эгоистические цели, появляется желание быть: сильнее, быстрее, ловчее, быть лучшим, то соответственно с их целями мы строим педагогический процесс. Эффективным средством формирования одной из основных черт личности является эгоистическая направленность. Она включает самооценку человека, оценку поведения других людей с позиции моральных норм, правил. Эта направленность указывает на уровень физического развития. При правильной поддержке преподавателя является мотивом для самостоятельного развития нужных им компетенций т.е. самосовершенствования.

Классная группа состоит из учеников с разным развитием, степенью подготовленности, отношением к обучению, имеет разные интересы. Строить обучение, согласно программе, ориентируясь на «среднестатистического» ученика это не эффективно. Это неизбежно приводит к тому, что «сильнейшие» дети искусственно сдерживаются в своем развитии. Они теряют интерес к обучению и своему развитию. «Слабые» дети обречены на отставание, что ведет к потере интереса к развивающему обучению. При этом все три группы: слабые, средние, сильные тоже имеют разное развитие. У них разные склонности, интересы, разные особенности восприятия, воображения, мышления.

Выход из подобной ситуации видится нам в создании на уроках оптимальных условий для успешного развития всех учащихся. Для преодоления возникающих противоречий между массовым характером обучения и индивидуальным характером усвоения знаний, умений и навыков. Мы разделяем классы на подгруппы по типу темперамента, по уровню развития навыков и умений. Темперамент – это базовая психологическая характеристика индивидуальности, это основа, на которой выстраивается личность ребенка. Холерики и сангвиники более подвижны, чем флегматики и меланхолики.

В разделении по типу темперамента есть преимущества. Поскольку дети одинаковые по типу темперамента, то они лучше понимают друг друга. Поддерживают нужный темп занятий. Подвижные учащиеся быстрее и лучше выполняют задание особенно в игровых видах спорта. Дети медлительные раздражают тех, кто быстрее понимает и выполняет упражнения. Для

поддержания работоспособности «быстрых» детей даем чуть сложнее задания и более разнообразные упражнения. Пока «медленные» дети усвоят упражнение, более «быстрые» успевают все сделать [1]. Так поддерживается интерес и высокая активность слабых и сильных учеников. Средних учеников распределяем равномерно в обеих группах.

Учителю надо знать особенности восприятия информации каждого учащимся. Всех учеников можно разделять на «визуалов», «аудиалов» и «кинестетиков», и в соответствии с этим строить урок [5]. Если с «визуалами» на уроке физкультуры проще просто показать, то «аудиалу» надо прокомментировать, подбирая правильные слова. Для «кинестетиков» ко всему сказанному необходимо обратить внимание на его чувства при выполнении задания [2]. Это означает, что учитель обязан подстраиваться под каждого из его учеников, под его восприятие этого мира и помочь ему развиваться.

Чаще всего учебные действия учащихся направлены на получение отметки и поощрения, поэтому применяя одобряющие слова, учитель снимет напряжение у учащихся, поднимает самооценку. Это повышает заинтересованность в обучении. Весьма эффективно влияет на детей разрешение пересдать упражнение, норматив и получить выше отметку за выполнение задания. Сегодня запрещено исправлять отметки в журнале. И если ученик хочет исправить ее, то у учителей нет права на исправление. Раньше было разрешено, после выставления четверной или годовой оценки, ставить корректирующую отметку потом итоговую. В этом случае уже работает инициатива и ответственность за выбор деятельности.

Зная интересы, желания, школьников, перестраиваем уроки в рамках учебной программы, с учетом интересов учащихся. В результате при удовлетворении интересов появится удовлетворение от процесса занятиями физическими упражнениями. Дети получают определенную дозу эмоциональности, а мы учитываем эти особенности, формируем устойчивую потребность, которая приводит к укреплению привычки. Привычка будет постоянно побуждать детей к удовлетворению потребности в движениях. Так привычка перерастает в потребность. Желание двигаться будет: оздоравливать, развивать нужные физические качества, развивать умения и навыки, и другие компетенции у школьников.

Итак, удовлетворение интересов учащихся на уроках физической культуры является основой мотивации к занятиям физическими упражнениями, и раскрытие творческих способностей, и как следствие повышение образования. Для формирования положительного отношения к урокам нужно, чтобы возникали у школьника радостные переживания многократно и переросли в потребность [3]. Поэтому право выбора игры является эффективным механизмом реализацией компетентного подхода.

Повысить удовлетворение от занятий и положительное отношение к урокам физической культуре, помогают игровой и соревновательный методы. Во время проведения урока этими методами происходит воспитание соревновательного духа или привычки, которая есть удовлетворение



потребности быть лучшим, как двигателя к более высокому физическому развитию. Если объявить конкурс на лучшее исполнение гимнастического упражнения или организовать соревнование с самим собой, то мы даем возможность ученику реализовать потребность стать лучше.

Очевидно, что однообразные уроки приводят к развитию неблагоприятных психических состояний (монотип). Монотип ведет к снижению активности, и нежеланием заниматься на уроке. Психическое пресыщение характеризуется повышением нервного возбуждения, появляется раздражительность, и нежеланием заниматься на уроке. Например, для снятия монотипа и психического перенасыщения применялись следующие педагогические приемы. На уроках по подвижным, спортивным играм мы давали две игры. Одна игра основная – обучающая. Вторая – развивающая самостоятельность и поддерживающая интерес детей к проводимым занятиям. Класс делим на две группы. Первый вариант деления класса – это мальчики отдельно от девочек (делают все учителя). Второй вариант смешанный состав мальчики и девочки в обеих командах (делают все учителя). Третий вариант деления класса по типам темперамента и подвижности в игровой деятельности. Пример: на одной половине даем обучение элементам баскетбола, остальные закрепляют свои навыки и играют, в ту игру, которая им хочется на данный момент. Если они сменили игру, то следует их поощрить за самостоятельность, организованность, умение договариваться и видеть обстановку. Уже их желание и игра контролирует их. Они заинтересованы, самостоятельны, увлечены. Так поддерживается дисциплина, инициатива, самостоятельность, удовлетворенность деятельностью, интерес к занятиям. Так проявляются лидеры группы. Таким образом, осуществляется управление педагогическим процессом. Как следствие повышается качество обучения.

Другим немаловажным механизмом реализации компетентностного подхода является побуждение учащихся к самостоятельности. Например, предложение по желанию провести разминку. С третьего класса прослеживается желание детей побывать в роли проводящего.

Эффективным средством формирования учебных компетенций является проведение различных конкурсов: «Лучший ученик года по физической культуре в школе», «Лучший ученик четверти по физической культуре в классе». «Самый быстрый, сильный, выносливый, прыгучий и т. д. ученик класса».

Умения учащихся, приобретенные на уроке, можно реализовать также в различных спортивных мероприятиях, проводимых в школе. Если ученик знает, что он будет участвовать в соревнованиях, то его старание и активность на уроке увеличивается в разы. Поэтому надо разрешать при проведении спортивных мероприятий от класса выставлять несколько команд.

Выводы Внедрение компетентностного подхода в учебный процесс требует изменений и в содержании обучения, требует изменений и в методике организации проведения уроков. Целью обучения становится не сам процесс, а достижение учащимися определенной ими цели и результата. Содержание материала внутри предмета подбирается учителем под результат. Изменяется

подход к оцениванию и выстраиванию индивидуальных учебных заданий. Усиливается контроль за действиями учеников, более широко применяется использование межпредметных связей. Больше времени учитель обращает внимание на развитие учеником личной ответственности за принятое им решение, за самостоятельность выбранных действий.

Использование компетентного подхода, и учитывая индивидуальные особенности, и типы темперамента в тесной связи с особенностями проведения и организацией занятий по физической культуре помогают повысить качество обучения. При создании на занятиях оптимальных условий для развития каждого учащегося увеличивается количество и качество сформированных компетенций, появляется удовлетворение от процесса занятиями физической культурой, проявляется у ребенка уверенность в своих силах.

### **Литература**

1. Выготский Л.С. Психология / Л. С. Выготский М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
2. Горин С.А. НЛП: Техники рассыпью / С. А. Горин – М.: Издательство «КСП+», 2004. – 560 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., исправленное и дополненное / Е. П. Ильин СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 270 с.
4. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий М.: Просвещение, 1976. 303 с.
5. Использовалась информация с сайта: <http://www.top-technologies.ru>

УДК 373:005.32- 056.24

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА STRUCTURE OF PHYSICAL-HEALTH-IMPROVING MOTIVATION OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE**

*Голуб Ольга Федоровна, аспирант кафедры теории и методики  
физической культуры*

*Белорусский государственный педагогический университет  
им. Максима Танка, г. Минск, Беларусь*

*Golub Olga Fedorovna, Postgraduate Student,*

*Department of Theory and Methods of Physical Culture*

*Belarusian State Pedagogical University*

*named after Maxim Tank, Minsk, Belarus*

*[olga-dove86@yandex.ru](mailto:olga-dove86@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье определена структура физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста. Сформулирована рабочая дефиниция интегрированного термина

«физкультурно-оздоровительная деятельность детей старшего дошкольного возраста».

**Abstract.** The article defines the structure of sports and recreation motivation of children of senior preschool age. A working definition of the integrated term “health and fitness activities of children of preschool age” is formulated.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, мотивация, физкультурно-оздоровительная мотивация

**Index terms:** health and fitness activities, motivation, health and fitness motivation

**Введение.** Рост влияния неблагоприятных экологических и социальных факторов приводит к снижению адаптационных возможностей ребенка и уменьшению в популяции количества здоровых детей. На сегодняшний день в Беларуси по результатам комплексных профилактических медосмотров только 30,6% детей старшего дошкольного возраста являются здоровыми [4].

В современном научном пространстве высказывается предположение, что эффективным средством оздоровления детей дошкольного возраста может являться раннее формирование мотивации к занятиям физической культурой и спорту. Учеными И. М. Воротилкиной, Т.П. Бакуровой, В.М. Кравченко, Л.А. Соловьевой, Е.О. Шкляр экспериментально доказано, что высокий уровень мотивации к физическим упражнениям, способствует повышению уровня двигательной активности старших дошкольников, которая, в свою очередь, оказывает положительное воздействие на основные показатели их физического и психического развития, и, что особенно важно, на состояние здоровья [3]. Это подтверждает актуальность научного решения проблемы формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у детей старшего дошкольного возраста.

В последние годы в педагогической науке появились работы, акцентирующие внимание на изучении физкультурно-оздоровительной мотивации как педагогической категории с рассмотрением ее сущности и структуры [2,3]. Однако в научной литературе отсутствует определение сущности и структуры мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

**Цель статьи** – раскрыть структуру физкультурно-оздоровительной мотивации детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методических источников по проблеме формирования мотивации к физической культуре и спорту.

**Изложение результатов исследования.** Анализ междисциплинарных исследований позволил установить, что физкультурно-оздоровительная деятельность детей старшего дошкольного возраста представляет собой форму двигательной деятельности, связанную с занятиями физическими упражнениями и комплексом оздоровительных мероприятий, целью которой является сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Изучение любой деятельности, в том числе и физкультурно-оздоровительной, является малоперспективным без исследования ее мотивационного компонента [3]. В педагогической науке под мотивацией понимается личностное образование, которое определяется внешними и внутренними стимулами и как основание к побуждению к тому или иному виду активности [1]. Мотивация как личностное качество обуславливает включенность ребенка в физкультурно-оздоровительную деятельность, определяет уровень и динамику проявляемой им психической и двигательной активности.

С целью осуществления системного подхода к формированию физкультурно-оздоровительной мотивации как личностного качества ребенка старшего дошкольного возраста необходимо выявить ее структуру.

Значимую роль в становлении деятельности ребенка, в том числе и физкультурно-оздоровительной играют мотивы, и порождающие их потребности. Каждая потребность находит свое выражение в определенном мотиве. Например, физиологические потребности ребенка определяют гедонистический мотив, который включает в себя стремление к сохранению здоровья, получению удовольствия и положительных эмоций от движений. Реализация потребности выражается в хорошем самочувствии, удовольствии от занятий физкультурой и спортом, «мышечной» радости и удовольствия от движений. Потребности в безопасности проявляются утилитарно-прагматическим мотивом, включающим: физическое совершенствование; необходимый объем двигательной активности; приобретение практических двигательных навыков; привычку к движениям. Реализация этой потребности выражается в общем хорошем состоянии здоровья, привычном уровне двигательной активности, обеспечении безопасности за счет хорошей физической формы. Социальные потребности находят свой предмет в общении и определяют коммуникативный мотив. Реализация социальной потребности выражается в установлении тесных дружеских связей с окружающими, активном взаимодействии с членами группы, командами на совместных занятиях, получении навыков коммуникации при занятиях физической культурой. Личностные потребности в самоуважении и в уважении со стороны других людей определяют конкурентный мотив, который выражается в стремлении получить высокую оценку окружающих и соперничестве с ними.

Таким образом, одним из компонентов физкультурно-оздоровительной мотивации выступает потребностно-мотивационный компонент, критерием которого выступает разнообразие потребностей и мотивов, побуждающих к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности. К показателям данного компонента относятся: внутренние процессуальные мотивы (удовольствие от физической нагрузки, улучшение физического самочувствия), внутренние результативные мотивы (развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, овладение умением самостоятельно заниматься физическими упражнениями), внешние мотивы (эмоциональная разрядка, эмоционально привлекательная организация свободного времени).

Формированию физкультурно-оздоровительной мотивации способствует ее содержательная составляющая, то есть наличие у ребенка знаний и представлений о физических упражнениях и оздоровительных мероприятиях. Знания о компонентах физкультурно-оздоровительной деятельности являются базой данного вида деятельности. Чем больше у ребенка первоначальных представлений, тем больше у него возможностей для дальнейшего развития.

Таким образом, следующий компонент физкультурно-оздоровительной деятельности – когнитивный, а его критерием выступает наличие знаний и представлений об физкультурно-оздоровительной деятельности. Показателями выделенного критерия являются: знания об организме, собственном здоровье и способах его укрепления; первоначальные сведения о роли физических упражнений и оздоровительных процедур в оздоровлении; начальные знания методики применения физических упражнений и оздоровительных мероприятий.

Любая деятельность состоит из совокупности действий. Накопленные знания и представления дошкольников находят свое отражение в разнообразных действиях для достижения определенного практического эффекта.

Из вышесказанного вытекает, что еще одним компонентом физкультурно-оздоровительной мотивации выступает деятельностный компонент, а его критерием – использование представлений и знаний об физических упражнениях и оздоровительных мероприятиях в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Нами выделены следующие показатели данного критерия: степень активности и самостоятельности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; умение самостоятельно проводить подвижные игры, эстафеты, составлять комплексы для физкультурных минуток, гимнастики до занятий, утренней зарядки; самостоятельное разучивание комплекса гимнастики до занятий; оказание помощи другим детям в самостоятельном разучивании и выполнении какого либо конкретного движения; навыки осуществления оздоровительных процедур: дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливание. В результате освоения деятельностного компонента у детей старшего дошкольного возраста формируется умение организовывать самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Выводы.** Таким образом, с учетом представленной нами структуры мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности нами уточнена сущность понятия «физкультурно-оздоровительная мотивация детей старшего дошкольного возраста». Она определяется нами как интегративное качество личности, которое обусловлено переживанием актуальных потребностей ребенка, удовлетворяемых в физкультурно-оздоровительной деятельности и характеризующееся эмоционально-положительным отношением детей к данной деятельности; наличием представлений и знаний о физических упражнениях и оздоровительных мероприятиях; владением способами организации физкультурно-оздоровительной деятельности и способностью без посторонней помощи применять полученные знания, умения и навыки знания в конкретных жизненных ситуациях.

## Литература

1. Бордовская, Н.В. Педагогика: учеб. пособие / Н.В. Бордовская, А.А. Реан / СПб.: Питер, 2006. — 304 с.
2. Захарина, Е. А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е.А. Захарина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 61-64.
3. Кудяшев, М.И. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.И. Кудяшев; Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. - Набережные Челны, 2014. - 23 с.
4. Современное состояние здоровья детей: сборник материалов IV региональной научно-практической конференции с международным участием: (14-15 апреля 2016 года) [Электронный ресурс]/ Н. С. Парамонова (отв. ред.). – Гродно: ГрГМУ, 2016. – Электрон. текст. дан. и прогр. (объем 4.1 Mb). – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

УДК 373.037:004(075)

**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ  
УРОЧНЫХ И ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
IMPROVING MOTIVATION OF STUDENTS FOR CLASSES  
PHYSICAL CULTURE AND SPORT THROUGH THE SYSTEM  
URGENT AND EXTRACTIONAL EVENTS**

**ON THE SECOND STAGE OF GENERAL SECONDARY EDUCATION**

*Гордиевская Татьяна Васильевна, учитель физической культуры и здоровья  
высшей квалификационной категории,*

*Государственное учреждение образования «Гимназия г. Пружаны»,  
г. Пружаны, Брестская область, Республика Беларусь*

*Hardzieuskaya Tatsiana Vasilieuna, physical education and health teacher  
State Educational Establishment "Pruzhanu Gymnasium",*

*Pruzhanu, Brest region, Republic of Belarus*

[gtv\\_belarus@mail.ru](mailto:gtv_belarus@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе представлен педагогический опыт учителя физической культуры и здоровья с использованием соревновательного метода для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования.

**Abstract.** This paper presents the pedagogical experience of the teacher of physical culture and health using the competitive method to increase the motivation of students to engage in physical culture and sports at the second stage of General secondary education.

**Ключевые слова:** Физическая культура, педагогический опыт, спорт, соревновательный метод, спортивный праздник, урок, физическая подготовленность.

**Index terms:** Physical culture, pedagogical experience, sport, competitive method, sports festival, lesson, physical fitness.

**Актуальность.** Одной из ведущих проблем общеобразовательных учреждений, которая связана с интенсивным развитием информационного общества и компьютерных технологий, является гиподинамия - малоподвижный образ жизни среди учащихся. Данный факт приводит к снижению уровня их состояния здоровья, и, в том числе, к низкому уровню физической подготовленности, что подтверждается и невысокими местами на соревнованиях районной спартакиады среди учащихся.

Поэтому мною предпринята попытка повышения интереса и мотивации среди учащихся через применение соревновательного метода при проведении уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», а также при организации внеклассных мероприятий.

**Цель опыта:** создать педагогические условия использования соревновательного метода для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования.

**Длительность работы** составляет период с 2013 по 2018 год.

Использование соревновательного метода является составной частью педагогической системы по реализации как инвариантного, так и вариативного компонента образовательной учебной программы по физической культуре и здоровью в Республике Беларусь.

Предлагаю использовать данный педагогический опыт учителям физической культуры, руководителям физического воспитания в практике.

**Задачи опыта:**

1. Разработать анкетирование среди учащихся с целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и провести тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности в сентябре 2013 и в сентябре 2017 года.

2. Изучить материальную оснащённость для организации и подготовки открытых уроков, а также разработки системы внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

3. Разработать и внедрить открытые уроки и систему мероприятий.

4. Представить и обобщить данный опыт в виде публикаций [1, 2, 3, 4].

Для того, чтобы распределить спортивные мероприятия, предлагаю последовательно их использовать с учётом нижеследующего календаря.

Таблица 1

## Календарь урочных и внеурочных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Форма проведения	Методы и приёмы	Средства
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь</b>					
1	«Загадки легенды»	5-7	Ориентирование на местности	Рассказ, показ, соревновательный метод	Физические, спортивно-прикладные упражнения
2	«Олимпийская тропа»	8-9	Туристический командный праздник	Соревновательный метод, викторина	Туризм
3	Открытый урок по лёгкой атлетике	7	Урок-соревнование	Метод целостно-конструктивного и стандартно-интервального упражнения	Физические, спортивно-прикладные упражнения
4	Планы-конспекты уроков плавания	5	Уроки с элементами соревновательной деятельности	Методы строго регламентированного упражнения, соревновательной	Спортивно-прикладные упражнения
<b>Октябрь</b>					
5	Легкоатлетический кросс «Гимназическая миля»	5-9	Лично-командные соревнования	Соревновательный метод	Спортивно-прикладные упражнения
1	2	3	4	5	6
6	Открытый урок по баскетболу с элементами круговой тренировки	8	Элементы круговой тренировка, урок-соревнование	Круговой и соревновательный метод, методы переменного интервального упражнения, показ	Игры
<b>Ноябрь</b>					
7	«Папа, мама, я – весёлая спортивная семья»	5-6	Семейный спортивный праздник	Описание, непосредственная наглядность соревновательный, игровой метод	Игры
8	Открытый урок по гимнастике в 9 классе	9	Урок-совершенствование с элементами соревнований	Объяснение, методы строго регламентированного упражнения, круговой метод	Гимнастические, порядковые и строевые упражнения
<b>Декабрь</b>					
9	Открытый урок по гимнастике в 5 классе	5	Дифференцированный подход с применением соревновательного метода	Объяснение, метод сопряжённого воздействия, метод показа	Гимнастические упражнения с предметами, порядковые и строевые упражнения
10	«Олимпийские игры: прошлое,	7-9	Олимпийский спортивный праздник	Командные соревнования, викторины на Олимпийскую тематику	Игры-эстафеты



	настоящее, будущее»				
<b>Январь</b>					
11	«Зимние игры-эстафеты»	5-7	Спортивный праздник	Командные соревнования с эстафетами	Игры, загадки, спортивно-прикладные упражнения
12	«Брестчина Олимпийская»	8-9	Брейн-ринг, командные соревнования	Лекция, викторины, задания	Игра, лекция, беседа, рассказ
<b>Февраль</b>					
13	«Пять колец – пять континентов»	6-7	Праздник на олимпийскую тематику	Командные соревнования с эстафетами, соревновательные и игровые приёмы	Игры, викторина,
<b>Март</b>					
14	Открытый урок по волейболу	6	Урок-соревнование	Метод целостно-расчленённо-конструктивного упражнения	Игра
15	«Мы – за здоровый образ жизни»	5	Физкультурный праздник	Объяснение, показ, игровые приёмы, соревновательный метод	Игры-эстафеты, загадки
<b>Апрель</b>					
16	«Страна Олимпийских игр»	5-9	Физкультурный праздник	Командные соревнования, поиск пикетов	Карточки с заданиями,
1	2	3	4	5	6
17	«Туристическая тропа»	7-9	Прохождение этапов «Полосы препятствий» по стадиону	Соревновательный, инструктирование, викторина	Туризм
<b>Май</b>					
18	«Олимпийские игры - детям»	5-6	Конкурсно-эстафетная программа	Соревновательный	Игра
19	«В поисках цветика-семицветика»	7-9	Туристический праздник	Соревновательный	Карточки, туризм

С целью диагностирования результативности и эффективности опыта, на рисунке предлагаю рассмотреть динамику уровней физической подготовленности. На рисунке отображена динамика показателей уровней физической подготовленности с 2013 и в 2017 годов.

Полученные данные свидетельствуют об увеличении среди учащихся в динамике 2013 по 2017 год высокого и выше среднего уровней физической подготовленности с 10,5% (2013) до 26,5% (2017), и с 42% (2013) до 47% (2017) соответственно. В свою очередь, отмечается снижение среднего уровня физической подготовленности с 31,5% (2013) до 21% (2017). И, тенденция уменьшения ниже среднего и низкого уровня физической подготовленности с 10,5% до 5,5% и 5,5% до 0% соответственно.

В таблице 2 представлена динамика результатов учащихся на районных соревнованиях спартакиады.

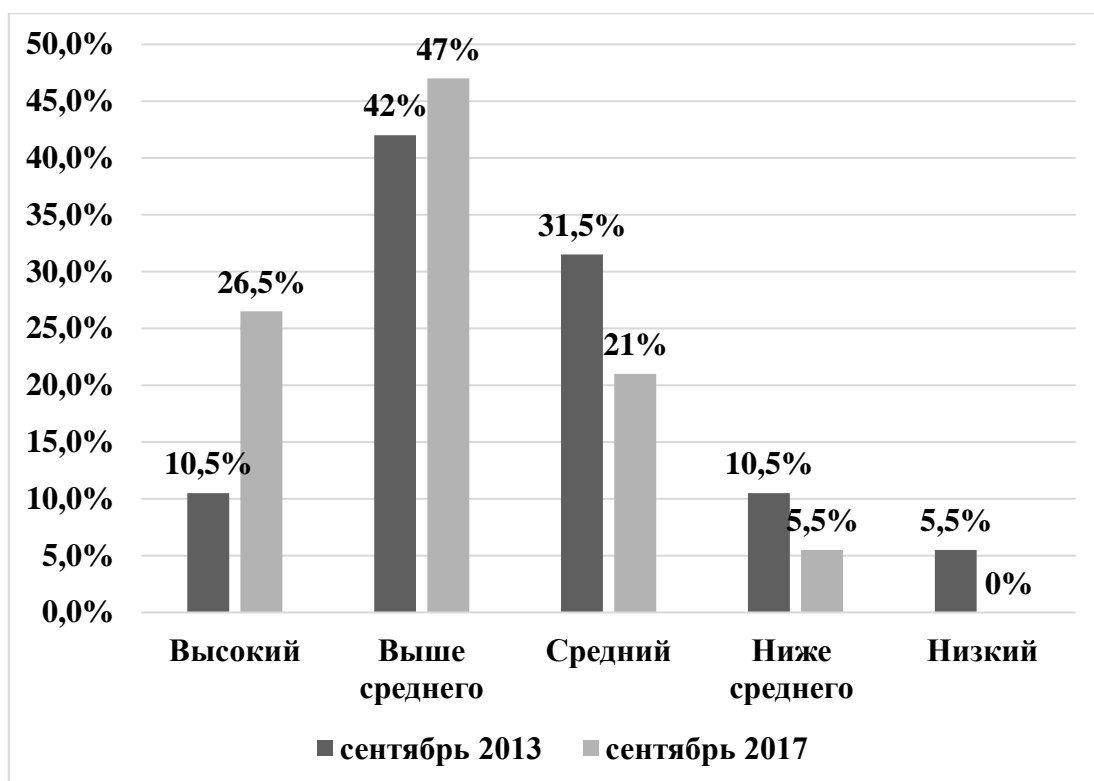


Рис. Динамика показателей уровней физической подготовленности с 2013 и в 2017 годов.

Таблица 2

Динамика результатов спартакиады среди учащихся

№ п/п	Виды спартакиады	2013 г.	2017 г.
1.	Легкоатлетический кросс	8	4
2.	Легкая атлетика	5	6
3.	Волейбол (девушки)	5	2
4.	Волейбол (юноши)	9	9
5.	Настольный теннис	7	3
6.	Футбол	6	2
7.	Плавание	4	4
8.	Стрельба	3	2
<b>Общекомандное место</b>		<b>6</b>	<b>3</b>

**Выводы:** для эффективного использования соревновательного метода необходимо строго контролировать подбор упражнений с учётом возрастно-половых особенностей учащихся; по временным характеристикам при организации соревнований: от сорока минут до одного часа (*построение, приветствие, проведение праздника, подведение итогов*), так как данные мероприятия сопровождаются большой эмоциональностью и утомляемостью учащихся.

### Литература

1. Гордиевская, Т. План-конспект урока по гимнастике в IX классе / Т. Гордиевская // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 2. С. 21-23.

2. Гордиевская, Т. Путешествие в страну Олимпийских игр: физкультурный праздник для учащихся V-X классов / Т. Гордиевская, Г.Н. Степаненко // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 3. С. 18-20.

3. Гордиевская, Т. Загадки легенды: физкультурный туристический праздник для учащихся 4-6 классов / Т. Гордиевская // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 4. С. 31-32.

4. Гордиевская, Т. Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее: физкультурный праздник для учащихся 6 класса / Т. Гордиевская // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 5. С. 24-26.

zhytstsiya”. - 2014. - № 5. P. 24-26.

УДК 371

**ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЯХ**

**PROBLEMS OF EFFICIENCY OF APPLICATION OF HEALTH-SAVING  
TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Губаревич Екатерина Вячеславовна, студентка,*

*Ломовцева Анна Витальевна, к.э.н., доцент,*

*ГОУ ВПО «Нижегородский институт управления — филиал РАНХиГС»,*

*г. Нижний Новгород, Россия*

*Gubarevich Ekaterina Vyacheslavovna*

*Student, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management - branch*

*RANEPА», Nizhny Novgorod, e-mail: katerina\_g960@inbox.ru*

*Scientific director: Lomovtseva Anna Vitalievna*

*Ph.D., Associate Professor, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management –  
branch RANEPА», Nizhny Novgorod, Russia*

*[katerina\\_g960@inbox.ru](mailto:katerina_g960@inbox.ru)*

*[vnyata@mail.ru](mailto:vnyata@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены нормативно-правовые акты, в которых прописаны стандарты здорового образа жизни, а также изучены здоровьесберегающие технологии и подчеркивается важность их использования в ВУЗах для сохранения здоровья студентов.

**Annotation.** This article discusses the regulatory acts that spell out the standards for a healthy lifestyle, as well as examine health-saving technologies and emphasize the importance of using them in universities to preserve the health of students.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, здоровье, население, студенты, физическая культура, профилактика.

**Keywords:** health-saving technologies, healthy lifestyle, health, population, students, physical education, prevention.

Вопрос о здоровом образе жизни всегда был актуальным и активно поддерживался государством, ведь главное для стабильного и сильного государства – здоровье населения и высокий уровень рождаемости.

Данные проблемы законодатель закрепил в федеральных законах, в основе которых лежит цель – профилактика заболеваний и поддержка здорового образа жизни у населения. К таким федеральным законам относятся:

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ(ред. от 03.08.2108), главной целью которого является обязательность гигиенического воспитания и обучения граждан, для повышения их санитарной культуры, профилактики заболеваний и агитации здорового образа жизни; [1]

Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018), в данном федеральном законе закреплен ряд статей об ограничении курения табака в целях снижения заболеваемости населения, повышения уровня рождаемости и снижения уровня смертности; [2]

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018), где указывается, что каждый гражданин имеет право на свободный доступ к физической культуре и спорту и мн. др. [3]

Помимо вышеперечисленных федеральных законов, почти в каждом субъекте Российской Федерации разрабатываются и принимаются нормативные и законодательные акты, региональные программы, которые направлены на формирование у населения здорового образа жизни и профилактику заболеваний.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое здоровье школьников и студентов с каждым годом идет на спад. Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском обследовании. Главной составляющей всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности является правильно организованный процесс физического воспитания.

Привить любовь к спорту и здоровому образу жизни по большей части ложится на плечи такого социального института, как школа и ВУЗ. Если школа дает общее представление о различных видах спорта и укрепляет детские организмы, то в ВУЗах на семинарских занятиях по физической культуре занимаются здоровым образом жизни студентов на более высоком уровне: студент может выбрать определенный вид спорта и добиваться в нем результатов.

Для решения указанных выше проблем в образовательных учреждениях должны эффективно применяться здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения.

Применение данной технологии в ВУЗах просто необходимо, так как студенты испытывают высокую психофизическую нагрузку. Это связано с

объемными учебными планами и программами, которые студенту физически тяжело осилить. Поэтому у студента сначала происходит формирование дисфункций (нарушению деятельности), а затем к нарушению различных физиологических показателей. [4]

Наблюдения показывают, что студенты спят в среднем по 5 часов в сутки, а домашние задания выполняют в ночное время суток, или по выходным дням, подготовка к экзаменам проходит в дефиците времени. В таком режиме организм не успевает отдыхать и приводит к обострению психовегетивных проявлений в условиях стрессовых ситуаций.

Усугубляется данная проблема и тем, что студенты большую часть своего времени проводят в отсутствии двигательной активности. Так, согласно исследованиям, у студента уходит не менее 1,5-2 часов в день на то, чтобы добраться до ВУЗа, примерно 5 часов в день на семинарские и лекционные занятия (в дефиците двигательной активности) и еще несколько часов на самоподготовку.

Из-за дефицита двигательной активности у студента, чаще всего, развивается детренированность всех систем организма (обратимость показателей улучшенного физического состояния при прекращении занятий спортом, потеря хорошей физической формы), что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. На фоне отсутствия здоровьесберегающих механизмов во многих ВУЗах, у студентов развиваются хронические неинфекционные болезни. [5]

В общем виде, здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности.

К основным видам здоровьесберегающих технологий относят: физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Другие виды контроля, охраны и сбережения здоровья студентов в ВУЗах представлены гораздо слабее, что является несомненным минусом.

По данным социально-психологических исследований, около 90% первокурсников отмечают ухудшение памяти, тревожность. Для решения данной проблемы специалисты предлагают следующие формы работы: 1) индивидуальное консультирование специалиста-психолога или психотерапевта; 2) прохождение обучающих тренингов по направлениям: саморегуляция, уверенность перед экзаменами, стратегия поведения в конфликтах и т. д.; 3) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия, рекреационная деятельность и т. д.).

Вышеперечисленные, рекомендуемые к введению здоровьесберегающие технологии применяются в ВУЗах в неполной мере. В основном самая распространенная здоровьесберегающая технология – это рекреационные мероприятия, например, кружки: театральные, КВН, профком, подготовка ВУЗовской газеты, или видеорепортажи о студенческой жизни и мн. др.

Также выделяют медико-гигиенические технологии, предназначение которых направлено на работу со студентами, имеющих противопоказания по здоровью. Профилактика и лечение отклонений по здоровью в ВУЗовской системе разработаны слабо, в отличие от школьной. Так, например, диспансеризация, предусмотренная национальным проектом «Здоровье» для работающего населения, не распространяется на студентов. Но стоит отметить, что в ВУЗах для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья к занятиям физической культурой, имеются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Но также, в перечне медико-гигиенических вузовских технологий должна быть представлена и медицинская профилактика: проведение систематических медицинских осмотров студентов. [6]

Описанная модель здоровьесберегающих технологий, существующая на данный момент в ВУЗах, как и всякая система, находится в развитии и совершенствовании, и ее главной целью является сохранение и укрепление здоровья студентов. При реализации этой цели важно обратить внимание на то, что на данный момент у большей части студентов неблагоприятное состояние здоровья, и необходимо как можно быстрее внедрять профилактические и здоровьесберегающие технологии, в первую очередь, внедрить ежегодное полное медицинское обследование студентов. А также включение в учебный план занятий по здоровьесберегающим технологиям как для студентов, так и для преподавательского состава.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни

### Литература

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (с изменениями на 3 августа 2018 года) (редакция, действующая с 21 октября 2018 года) // URL: <http://docs.cntd.ru/document/901729631> (Дата обращения: 21.01.2019).

2. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018)

// URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002954> (Дата обращения: 21.01.2019).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (Дата обращения: 21.01.2019).

4. Гаева А. П., Жириков С. Н., Поляков В. М. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах, перспективы // Вестник института социологии. – 2013. – № 6. – С. 102-110. // URL: [http://vestnik-isras.ru/files/File/Vestnik\\_2013\\_6/Ivachnenko.pdf](http://vestnik-isras.ru/files/File/Vestnik_2013_6/Ivachnenko.pdf) (Дата обращения: 21.01.2019)

5. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // [8Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований](#). – 2017. – № 2-2. – С. 193-197 // URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (Дата обращения: 21.01.2019)

6. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // *Успехи современного естествознания*. – 2013. – № 10. – С. 192-194 // URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075> (Дата обращения: 21.01.2019).

УДК 371.398, 37.037, 377.5

**ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
И БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ  
MORAL AND SPIRITUAL ASPECTS OF HEALTH AND SAFETY  
IN EDUCATION**

*Гузенко Святослав Сергеевич*

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма», г. Казань  
S.S.Guzenko*

*Of the «Volga region state Academy  
of physical education, sports and tourism», Kazan  
[SvyatoslavSG@mail.ru](mailto:SvyatoslavSG@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются духовно-нравственные аспекты системы безопасности и здоровьесбережения образовательного пространства, которые находятся вне контекста «сбалансированных духовно-нравственных и материальных потребностей души, духа и тела человека». По мнению автора, причина этого связана с тем, что существующая система образования должного внимания не уделяет душе человека, несмотря на то, что юридическая наука давно ввела понятие права души и духа человека. В настоящее время отсутствует понятийный аппарат души и духа человека, что не позволяет разработать универсальную систему безопасности и здоровьесбережения нашей страны.

**Abstract.** The article deals with the spiritual and moral aspects of the system of security and health of the educational space, which are outside the context of «balanced spiritual, moral and material needs of the soul, spirit and body». According to the author, the reason for this is that the existing system of education does not pay due attention to the human soul, despite the fact that legal science has long introduced the concept of the right of the soul and the human spirit. Currently, there is no conceptual apparatus of the soul and spirit of man, which does not allow developing a universal system of security and health of our country.

**Ключевые слова:** Человек, душа человека, дух человека, права души и духа человека, здоровье, здоровьесбережение, безопасность, образование.

**Keywords:** Man, the soul of man, the spirit of man, the rights of the soul and spirit of man, health, health preservation, safety, education.

Согласно статье 10 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018 г.) «Об образовании в Российской Федерации», образование в России подразделяется на общее образование (дошкольное образование; начальное общее образование; основное общее образование, среднее общее образование), профессиональное образование (среднее профессиональное образование; высшее образование – бакалавриат; высшее образование – специалитет, магистратура; высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации), дополнительное образование и профессиональное обучение, обеспечивающие возможность реализации права на образование в течение всей жизни (непрерывное образование) [12]. В силу пункта 2 статьи 41 указанного федерального закона организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.

Любое образовательное учреждение обязано создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, а также необходимые условия для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации (пп.15 п.3, пп.2 п.6 ст.28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

На данном этапе развития системы образования главной задачей государства и образовательного учреждения является обеспечение безопасности и здоровьесбережения обучающихся и сотрудников образовательной организации [3, с.52; 11, с.84].

Выделяют несколько концептуальных моделей определения понятия здоровья: «Медицинская модель здоровья. Она предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Здоровьем считают отсутствие болезней, их симптомов.

Биомедицинская модель здоровья. Здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природно-биологической сущности человека, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей в жизнедеятельности человека и в его здоровье.

Биосоциальная модель здоровья. В понятие здоровья включаются биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признакам придается приоритетное значение.

Ценностно-социальная модель здоровья. Здоровье – ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ» [14, с.43-44].



Как указывает С.В. Ваторопина, «в понятии «здоровье» мы можем выделить четыре, взаимовлияющие друг на друга, составляющие: здоровье психологическое, духовное, физическое и социальное. Каждая составляющая здоровья в разной степени влияет на формирующуюся личность» [4]. По нашему мнению, более точное определение здоровью дал правовед С.И.Ивентьев: «Здоровье человека – это состояние организма человека, в котором сбалансированы духовно-нравственные и материальные потребности души, духа и тела человека» [7, с.271; 6, с.97].

В соответствии с Кратким психологическим словарём, 1985 г., под душой понимается следующее: «ДУША – понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику человека и животных; в религии, идеалистической философии и психологии Д. – это нематериальное, независимое от тела животворящее и познающее начало. Возникновение понятия Д. связано с анимистическими представлениями первобытного человека, примитивно-материалистически истолковывавшего сон, обморок, смерть и т.д... В научной литературе (философской, психологической и др.) термин «Д.» не употребляется или используется очень редко – как синоним слова «психика», В повседневном словоупотреблении Д. по содержанию обычно соответствует понятиям «психика», «внутренний мир человека», «переживание», «сознание» [10, С.95].

Согласно Большому энциклопедическому словарю, «дух – философское понятие, означающее невещественное начало, в отличие от материального, природного начала. Дух истолковывается как субстанция (пантеизм), личность (теизм, персонализм). В рационализме определяющей стороной духа считается мышление, сознание, в иррационализме – воля, чувство, воображение, интуиция и т.п. В древнегреческой философии: пневма, нус, логос» [2]. При этом не ясно, а можно ли данное определение применять к понятию дух человека.

В свою очередь, С.И. Ивентьев под душой подразумевает Божественную, духовно-нравственную ценность и нематериальное благо человека [8, с.153], а под духом человека – нетелесное, невещественное начало, эманацию Бога [9, с.17, 352].

Учитывая вышеизложенное, можно сделать однозначный вывод, что в науке отсутствует единый понятийный аппарат, касающийся души и духа человека.

«Понятие «здоровьесбережение» в науке рассматривается как ценность, система, процесс и результат (взгляд на проблему сохранения здоровья и валеологизацию образования)» [4]. Здоровьесбережение находится в одной связке с понятием «безопасность».

Согласно позиции И.А.Баева, В.В.Семикин, «источники по проблемам безопасности трактуют её по-разному. В одних безопасность – это качество какой-либо системы, определяющее ее возможность и способность к самосохранению. В других – это система гарантий, обеспечивающих устойчивое развитие и защиту от внутренних и внешних угроз. Большинство определений

подтверждают, что безопасность направлена на сохранение системы, на обеспечение ее нормального функционирования» [1, с.10].

В соответствии со статьёй 2 Федерального закона от 28.12.2010 г. № 390-ФЗ (ред. от 05.10.2015 г.) «О безопасности», основными принципами обеспечения безопасности являются: 1) соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина; 2) законность; 3) системность и комплексность применения федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, другими государственными органами, органами местного самоуправления политических, организационных, социально-экономических, информационных, правовых и иных мер обеспечения безопасности; 4) приоритет предупредительных мер в целях обеспечения безопасности...[13].

Современная система безопасности и здоровьесбережения образовательного пространства находится вне контекста «сбалансированных духовно-нравственных и материальных потребностей души, духа и тела человека». Это, как нам видится, в первую очередь, связано с тем, что система образования не уделяет должного внимания душе человека, несмотря на то, что юридическая наука давно ввела в оборот понятие права души и духа человека [5, с.61-63].

Права души и духа человека закреплены в четвёртом и пятом поколениях прав человека. Это право на жизнь, уважение духовного и нравственного достоинства человека, запрет пыток и бесчеловечного обращения, право на творчество, право выбора и свобода воли, свобода совести и вероисповедания, право на духовное образование и воспитание, право на духовное и нравственное совершенствование, право человека на духовную и моральную истину, право на благоприятную окружающую среду (четвёртое поколения прав человека), право на Любовь, Вера и любовь к Богу, единство с Творцом, право на рождение в Любви, право на обращение к Богу, право на бесстрашное и доверительное общение с Богом, право на информацию и управление энергией, право на управление пространством-временем, материей, право на развитие энергетической мощи своей души и своих энергооболочек, право на Сотворчество и сотрудничество с Богом, совершенствование окружающего мира, право на Божественное совершенствование, право на дары Бога, право человека на бессмертие, право человека на Абсолютную истину и др. (пятое поколение прав человека) [7, с.275-276].

Таким образом, в ходе изучения рассматриваемой темы выяснилось, что в оборот философии и юридической науки были введены новые понятия («права души и духа человека»), которые не были учтены при разработке существующей системы безопасности и здоровьесбережения населения нашей страны.

По нашему мнению, чтобы должным образом реализовать принцип безопасности, касающийся защиты прав души и духа человека, и разработать универсальную систему здоровьесбережения населения, включая обучающихся, науке, в первую очередь, на теоретическом уровне следует разработать единый понятийный аппарат души и духа человека.

## Литература

1. *Баева И.А., Семикин В.В.* Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // [Известия Российского государственного педагогического университета им.А.И. Герцена](#). – 2005. – № 12. – Т.5. – С.7-13.
2. *Большой энциклопедический словарь* / Ред. [А. М. Прохоров](#). – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 1456 с.
3. *Ваторопина С.В., Сепп М.Л.* Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы // Молодой учёный. – 2018. – № 42. – С.52-56.
4. *Ваторопина С.В.* Здоровьесбережение в современном образовательном пространстве // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 59. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/470112.htm>
5. *Гузенко С.С.* Когда в школе начнут изучать душу человека? // Лицейские чтения: Шаг в будущее: современное студенчество как творческий, научный и профессиональный потенциал России: материалы IX междунар. науч. студ. конф., Санкт-Петербург, 7 дек. 2017 г.: сб. ст. / отв. ред. Н.И. Силина. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2017. – С.61-63. – URL: <http://www.econf.rae.ru/article/11347>
6. *Гузенко С.С.* Духовно-нравственные аспекты здорового образа жизни // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; под общ. Ред. В.В.Буторина. – Малаховка: МГАФК, 2018. – С.97-100.
7. *Ивентьев С.И.* Справедливость с точки зрения четвёртого и пятого поколений прав человека // Социальная справедливость – основа общественного здоровья / Материалы научно-практической конференции 13 марта 2018 г. – СПб.: Культурно-просветительское товарищество, 2018. – С.271-282.
8. *Ивентьев С.И.* Духовно-нравственный и правовой аспект сделки купли-продажи души человека // Справедливое общество – основа общественного здоровья: сборник научных статей / ред. В.Н.Аргунова; сост: А.Е.Антипова, С.В.Бояринцева, А.А.Лушавина, У.В.Куприна, А.Н.Нурутдинова. – СПб.: Культурно-просветительское товарищество, 2017. – С.153-164.
9. *Ивентьев С.И.* Божественные и духовно-нравственные права и свободы человека: монография. – Новосибирск: ООО «Агентство «СИБПРИНТ», 2012. – 357 с.
10. *Краткий психологический словарь* / Сост. Л.А.Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
11. *Силакова О. В.* Комплексная безопасность образовательного учреждения как важнейшее условие обеспечения безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса // Молодой учёный. – 2014. – № 18.1. – С.84-88.
12. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российской газета. – 2012. – 31 декабря. – № 303.

13. ФЗ «О безопасности» // Российская газета. – 2010. – 29 декабря. – № 295.

14. Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

УДК 796:004

**КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
CONCEPT OF USE OF MODERN  
INFORMATION TECHNOLOGIES IN PREPARATION  
SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Гурьев С.В., кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Guryev S.V., candidate of pedagogical sciences, associate professor  
The Russian state professional-pedagogical university  
Yekaterinburg city, Russia  
[sergeyguriev@mail.ru](mailto:sergeyguriev@mail.ru)*

**Аннотация.** Специалист любого профиля, в том числе специалист в области физической культуры и спорта, для свободной ориентации в информационных потоках должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Это невозможно без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного специалиста.

**Annotation.** A specialist of any profile, including a specialist in the field of physical culture and sports, should be able to receive, process and use information with the help of computers, telecommunications and other means of information technology for free orientation in information flows. This is impossible without the inclusion of an information component in the system of training and re-training of a modern specialist.

**Ключевые слова:** информационные технологии, специалисты, физическая культура.

**Key words:** information technologies, specialists, physical culture.

Наше исследование концепции профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий осуществлялось на основе системного, деятельностного, личностного и компетентностного подходов.

Системный подход в исследовании дал возможность рассмотреть профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий как саморегулируемую многофакторную педагогическую систему. Также системный подход позволил

обосновать системы учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий, а именно: электронные средства учебного назначения; структуру и содержание электронных учебно-методических комплексов дисциплин учебного плана, разработанных на основе информационных технологий; информационно-технологическое обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Деятельностный подход позволил: осуществить анализ организации и управления учебной деятельности студентов с применением информационных технологий, выбрать формы и методы применения информационных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, создать предпосылки для формирования готовности к применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности специалистов в области физического воспитания и образования на протяжении жизни.

Личностный подход предусматривал: анализ и развитие личностных свойств будущих специалистов физического воспитания и спорта, учета личных потребностей, личностного опыта, мотивации достижений, способностей, активности, индивидуальных психологических особенностей. Применение личностного подхода позволило мотивировать студентов на овладение знаниями, умениями и навыками по применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности, способствует формированию поведенческой составляющей профессиональной компетентности.

Компетентностный подход в исследовании профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий позволил оценить динамику изменения уровня готовности к применению информационных технологий в процессе его формирования, возможности студентов и преподавателей применять электронные средства учебного назначения, позволяющие учитывать специфику профессиональной деятельности будущих специалистов физического воспитания, что способствует формированию профессионально значимых знаний, умений, навыков, информационной компетентности, необходимой для эффективной работы с различными видами информации, возможности ее накапливать, хранить, искать и обрабатывать, учитывая требования современного общества с целью непрерывно в течение всей жизни профессионально самосовершенствоваться, применяя информационные технологии.

Гипотеза исследования заключалась в том, что профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий приобретает эффективности, если она осуществляется в соответствии с обоснованными концептуальными основами, раскрывающими закономерности процесса информатизации высшего физкультурного образования и определяют

составляющие структурно-компонентной модели профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий, направленных на развитие информационной компетентности преподавателей и студентов, повышение уровня их готовности к применению информационных технологий; системное использование современных информационно-коммуникационных технологий; сочетание дистанционной формы обучения с традиционными формами и методами учебного процесса; учета специфики профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта при изучении различных циклов учебных дисциплин.

**Общая концепция конкретизирована в частных гипотезах.**

Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта по применению информационных технологий приобретает эффективности если:

- преподаватели и студенты осознают необходимость применения информационных технологий для повышения качества высшего физкультурного образования, собственной способности к самосовершенствованию в течение всей жизни;

- технологии применения информационных технологий соответствуют специфике профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта;

- определены формы и методы организации учебного процесса будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий;

- определены организационно-методические условия профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания с применением информационных технологий;

Согласно предмета, цели, концепции и гипотезы определены следующие задачи:

1. Выяснить состояние исследования проблемы в отечественной педагогической теории и практической деятельности высших учебных заведений России и за рубежом.

2. Проанализировать совокупность понятий, раскрывающих научный тезаурус исследования профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий.

3. Обосновать концепцию профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий.

4. Разработать, обосновать и экспериментально проверить структурно-компонентную модель профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий.

**Результаты проведенного исследования** подтвердили правомерность ведущих положений общей и частных гипотез, показали достижения

поставленной цели и эффективность решения поставленных задач и дали основания для формулирования таких выводов:

1. Выявлены негативные тенденции, сдерживающих модернизацию высшего физкультурного образования, а именно: медленная разработка и внедрение новых педагогических технологий; неразвитость информационной среды и информационной культуры в системе непрерывного физкультурного образования; недостаточное материально-техническое и информационное обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов.

Несформированность системы информационного обеспечения профессиональной подготовки в высших учебных заведениях, в частности физкультурного направления, вызывает необходимость дополнить существующие и разработать новые подходы к профессиональной подготовке будущих специалистов физического воспитания и спорта по позиции информатизации общества и образования. Решение этой проблемы требует научного осмысления и разработки концепции, структурно компонентной модели, содержания, форм и методов, внедрение в учебно-воспитательный процесс современных информационных технологий.

Дальнейшего исследования требуют такие перспективные направления: модернизация содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта в контексте социально-экономического и материально-технического развития информационного общества; создание единого информационного пространства отрасли «физическая культура и спорт» научная и учебная назначения; создание единой профильной электронной библиотеки отрасли «физическая культура и спорт»; создание центров дистанционного обучения на базе ведущих учебных заведений; разработка специализированного компьютерного программного обеспечения для мониторинга и оценки качества знаний, уровня сформированности профессионально значимых качеств будущих специалистов; создание электронных учебно-методических комплексов дисциплин профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

### Литература

1. Гурьев С.В. Компьютер и физическое воспитание / Учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 132 с.

2. Корольков А.Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 236-239.

3. Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы. Челябинск, 2009, с. 58-60.



УДК 796.0 (075.8)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ  
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО  
ПОВЕДЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE, AS A COMPONENT OF THE REHABILITATION  
OF YOUNG PEOPLE SUFFERING FROM FOOD CONDUCT DISORDERS**

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Sergey Gurev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Russian state professional Pedagogical University*

*Yekaterinburg, Russia*

*[sergeyguriev@mail.ru](mailto:sergeyguriev@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье проводится сбор информации и анализ функций и последствий использования компонентов физической культуры для реабилитации подростков и молодежи, страдающих от расстройств пищевого поведения к здоровому образу жизни и нормальной социальной жизни.

**Annotation.** This article collects information and analyzes the functions and consequences of using components of physical culture for the rehabilitation of adolescents and young people suffering from eating disorders to a healthy lifestyle and normal social life.

**Ключевые слова:** физическая культура, реабилитация, расстройства пищевого поведения, здоровый образ жизни, социальная жизнь, молодежь, подростки.

**Key words:** physical culture, rehabilitation, eating disorders, healthy lifestyle, social life, youth, adolescents.

Современный мир представляет собой парадигму социальных моделей и конструктов, которые общество с успехом навязывает молодому поколению. Не секрет, что стандарты красоты меняются из века в век, а в наши дни даже не из года в год, а из семестра в семестр. Однако, несмотря на то, что в 21 человечество стремится к повсеместной толерантности, можно с уверенностью сказать, что один социальный конструкт остается неизменным, а именно: худоба. Установка: «Если ты худой, значит ты, красив, а если полный – с тобой что-то не так».

Сам по себе культ худобы появился относительно недавно: в конце восьмидесятых, девяностых годах 20 века. До это в умах людей были еще свежи воспоминания о прошедшей Второй Мировой войне, от которой прямо или косвенно пострадал весь мир и худоба, особенно болезненная ассоциировалась в основном со страданиями и лишениями военного времени. Лишь в начале 90х годов появилось такое явление мира моды, как «героиновый шик».

Интернет дает этому такое определение: (*англ. Heroin chic*) — направление в моде 1990-х годов, характеризующееся бледной кожей, темными кругами



*вокруг глаз и subtilным телосложением моделей.* «Героиновый шик» был рассчитан в основном на молодых людей, которыми управляли образы, появляющиеся на обложках модных журналов. [Электронный ресурс//dic.academic.ru] Условиями соответствия стилю была андрогинная внешность девушек моделей, от которых фактически требовалось отсутствие явно выделяющихся признаков женского фенотипа, болезненный вид, синяки под глазами, «отсутствующий» взгляд, худоба, явно граничащая с анорексией. Законодательницей «героинового шика» была известная модель Кейт Мосс, из уст которой прозвучала знаменитая фраза: «Нет ничего вкуснее, чем чувствовать себя худой».

Стоит сказать, что данное направление в моде было неоднозначно принято общественностью. Старшее поколение было обеспокоено пропагандой «нездорового» идеала красоты и, главное, косвенной трансляцией того факта, что похуданию помогает употребление наркотического вещества героина, от которого и произошло название нового веяния моды. Однако, юное поколение с энтузиазмом приняло идею быть «аппетитно худыми». Молодые девушки, впечатленные фактически «волшебной недостижимостью» поставленного идеала, доводили себя до форм истощения, сопутствующих психологическим расстройствам пищевого поведения, таким, как анорексия, нервная анорексия, булимия. К началу двухтысячных годов тенденция «героинового шика», как явления моды, стала сходит на нет. На смену андрогинной и изнеможенной Кейт Мосс пришла модель Жизель Бундхен, которая заявила миру о том, что является приверженицей здорового образа жизни и не терпит вредных привычек. Однако, несмотря на то, что сама «мода» прошла, ее последствия глубоко засели в умах молодежи и до сих пор отражаются на современных молодых людях.

В современной действительности широко распространено такое явление, как «fatshaming» (дословно: угнетение за полноту). При этом, оно проявляется не только среди молодых людей, являясь прямым видом травли, но и сопутствует обычной социальной жизни. Если мы обратим внимание на киноиндустрию, рекламу, телевидение, то увидим, что чаще всего образ толстого человека ассоциируют с негативными чертами, используют в рекламе или пропаганде чего либо, как ассоциацию к отсутствию успеха. Исследователи «Национального Британского Института Социологии и Антропологии» («The British National Institute of Sociology and Anthropology») в 2016 году провели масштабные исследования, включающие в себя анализ медиа индустрии и опрос более чем 70% процентов жителей Объединенного Королевства на тему отношения к полным людям. Результаты были ожидаемы, но действительно ошеломляющими. Более 80 процентов опрошенных (84,3) отметили, что полные герои сериалов, мультсериалов и фильмов ассоциируются с «ленью, глупостью, отвращением, болезнью, уродством», а 66,5% указали, что не хотели бы видеть полных людей на руководящих должностях, на телевидении и даже в сфере образования и торговли.

Лишь немногие (15,2%) из всех участвующих ответили, что люди, страдающие полнотой, ассоциируются у них с «добротой, смешливостью,

надежностью, щедростью» и только 5% не имели никаких нареканий к работе и должностям людей, страдающих лишним весом. [Электронный ресурс// [therai.org.uk](http://therai.org.uk)] Конечно, результаты ужасают, но так ли они внезапны, если учесть то, что образ «толстяка» часто эксплуатируется в различных сферах жизни в негативном ключе. Ярким современным примером является одна из агитирующих листовок Алексея Навального, в которой он использовал фотографии двух девушек: полной и спортивной для того, чтобы показать, какие люди выберут его, а какие «нет».

Не удивительно, что после подобной трансляции социального негатива и давления на людей с лишним весом, молодые люди, а особенно девушки, хотят избавиться от него любой ценой. Голодания, изнурительные тренировки, различные формы отказа от пищи приводят к тяжелым формам расстройств пищевого поведения, которым сопутствуют нарушение деятельности организма, разрушение структуры внутренних органов и, часто, смерть. Исследователи многих стран мира давно бьют тревогу по поводу болезненного и опасного стремления к худобе и находятся в постоянном поиске способов помощи и реабилитации молодых людей и подростков, которые столкнулись с расстройствами пищевого поведения.

Еще недавно основным способом помощи было амбулаторное лечение, предполагающее психотропные вещества, нейролептики, сеансы психотерапевта и принудительное кормление. Физические нагрузки считались пагубными для пострадавшего организма не только из-за банальной невозможности выполнять упражнения и необходимости сохранять калории, но и потому, что многие пострадавшие использовали тренировки и физические нагрузки, как способ избавления от «ненужных» калорий, желая «наказать» себя за «лишнюю» еду.

Однако, в 2017 году учеными «Национального медицинского исследовательского центра РФ» было проведено экспериментальное исследование, направленное на внедрение физической активности, как способа реабилитации людей, страдающих от расстройств пищевого поведения. Исследователи выбрали две группы молодых людей от 16 до 22 лет (по 20 человек в каждой), наблюдавшихся у психиатра и проходивших амбулаторное лечение по указанным диагнозам. Группа продолжала стандартизированное медицинское лечение, а участников группы Б подробно расспросили о их спортивных предпочтениях, поставили к ним индивидуальных тренеров, составили подходящие и безопасные программы тренировок, поощряли за спортивную активность, устраивали для них групповые занятия с психологом в ходе которых молодые люди делились успехами и подбадривали друг друга.

Продолжительность исследования составила три месяца, по истечению которых было выявлено следующие: обе группы молодых людей двигались на поправку, однако участники группы А делали это гораздо медленнее и пессимистичнее, нежели участники группы Б, которых привлекли к физической активности. К тому же, у 16 испытуемых группы Б выявили продолжительную эмоциональную стабильность и направленность на ремиссию. [Электронный ресурс// [cardioweb.ru](http://cardioweb.ru)] Таким образом, можно сделать вывод, что грамотный

подход к спорту помогает не просто прийти в форму, но и отвлечься от проблем, сосредоточиться на достижениях целей и своих успехах, почувствовать себя частью команды и активным человеком, что в достаточной степени необходимо людям, страдающим от расстройств пищевого поведения.

Умеренная спортивная активность помогает не только чувствовать себя лучше, но и:

1. Стимулирует выработку серотонина (гормона «счастья») и меланина (гормона «молодости»), что способствует поднятию эмоционального фона.

2. Помогает сосредоточиться на достижении «здоровых» целей и отвлекает от одержимости «худобой».

3. Способствует вовлечению в социальную жизнь, общению, поиску поддержки и понимания.

4. Формирует привычки, соблюдение которых не вредит организму и направляет деятельность индивида в «благое» русло.

5. Помогает формированию правильной пищевой культуры и избавлению от пищевой «зависимости», заключающейся в «страхе» от того, что ты ешь.

6. Помогает человеку самолично наблюдать свои результаты, заикливаться на позитивных моментах, ставить цели и достигать их.

Конечно, подобная терапия возможна лишь на тех этапах болезни, когда физическая сторона организма еще не так сильно пострадала и процесс «обратим». Стоит сказать, что спорт здесь – не средство «здорового похудения», а увлечение, в ходе которого возможна переоценка жизненных идеалов, поиск единомышленников, формирование позитивного мышления и поднятия самооценки, что так необходимо людям, страдающим от подобных заболеваний.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические нагрузки не должны быть табуированы в терапии для людей, больных расстройством пищевого поведения. Спорт для них – это своеобразная форма моральной реабилитации, помогающая стать ближе к окружающим людям, найти новые цели, открыть в себе потенциал и избавиться от навязанных стандартов, что очень важно при лечении подобных расстройств.

### **Литература**

1. Электронный журнал «Спорт экспресс» [Электронный ресурс]/Режим доступа <http://www.sport-express.ru/advertwww/iphone/>

2. Грунин А.Н. Влияние современных технологий на физическое и умственное развитие подрастающего поколения /А.Н. Грунин// Образование и наука. 2015. №8 стр 178.

3. Стрижак А.П., Денисова В.М., Корольков А.Н. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном вузе // Вестник спортивной науки. 2015. № 6. С. 53-58.

4. Научный форум «Образование и наука. РФ» [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://nauchforum.ru/node/5591>

5. Электронный сборник научных статей «Sputnik», статья «Инновации в спорте. За или против?» [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://ru.sputnik-news.ee/technologies/>

6. Электронный словарь [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://dic.academic.ru/1776040/>

7. Royal Anthropological Institute. Official site [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://www.therai.org.uk/>

8. ФГБУ НМИЦ Кардиологии Минздрава России [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://cardioweb.ru/>

УДК 796.332.012.1(043.2)

**ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE NEED  
FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER  
TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Дейнеко Игорь Владимирович, старший преподаватель,  
Коротя Владимир Владисавович, старший преподаватель,  
Величенко Николай Анатольевич, старший преподаватель,  
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

*Deineko Igor Vladimirovich, Senior Lecturer,  
Korotya Vladimir Vladisavovich, senior teacher,  
Velichenko Nikolay Anatolyevich, senior teacher,  
National Aviation University, Kiev, Ukraine*

[k\\_spk@nau.edu.ua](mailto:k_spk@nau.edu.ua)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по технико-тактической подготовке юных футболистов на начальном этапе подготовки. Рассмотрены этапы подготовки и факторы технико-тактической подготовки юных футболистов на базовом этапе.

**Ключевые слова:** футболист, игра, технико-тактическая подготовка, факторы.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the technical and tactical training of young football players at the initial stage of preparation. The stages of training and the factors of technical and tactical training of young football players at the basic stage are considered.

**Index terms:** football player, game, technical and tactical training, factors.

Футбол – это командная игра и на начальном этапе многолетний подготовке командные задачи вторичные. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам.

Традиционная методика воспитания юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе занятий футболист овладевает техническими приемами, как средством ведения игры, сочетая с тактической подготовкой для решения сиюминутных игровых ситуаций, уже считается, по нашему мнению, неэффективной.

При владении мячом командой, действия каждого игрока, должны быть понятными по отношению к обстоятельствам на поле. Для этого, как чаще повторяются игровые ситуации, совмещая время от времени их между собой, модулируя часть игры.

Так, по нашему мнению, тактическая комбинация представляет собой последовательное согласование групповых действий, направленных на улучшение игровой ситуации. Поэтому при выполнении новых упражнений присутствует скованность и неточности. Как известно, нервная система у ребенка еще не сформирована и далека от совершенства. Процессы возбуждения в этот период преобладают над процессом торможения и это приводит к тому, что отсутствует точность движения, которая подменяется угадыванием.

Из этого следует, что частые «переключение» с одного упражнения на другое, помогает не только разнообразить тренировочный процесс, но и способствует изучению новых действий.

С целью оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов на основе экспериментальных данных, тренеру важно разработать систему, которая может привести к развитию большего количества специальных игровых и технико-тактических средств.

Для этого следует иметь соотношение количественно выраженных значений физического воздействия за следующими факторами: интенсивность и продолжительность упражнений, режима чередования серий упражнений с отдыхом, количество повторений упражнений и серий, а также структуру игровых упражнений.

На основании собственной компетентности, для достижения текущей цели, тренер выбирает средства подготовки юного футболиста, согласно его возрастным и индивидуальным особенностям.

Исходя из этого, на базовом этапе подготовки юные футболисты осваивают поэтапность такую как:

- внимание на мяч и действия с мячом;
- индивидуальные действия с мячом и ворота;
- мяч, ворота (направленные действия с мячом / без мяча) соперник (сопротивление действия игрока).
- взаимодействие игроков способных концентрироваться на всех элементах игровых ситуаций.

Кроме того, важно подчеркнуть, что творчество или импровизация юных футболистов в игровой деятельности и их мастерство зависит от определенного уровня тренированности.

Также, во время обучения и совершенствования техники, тактики игры важно пользоваться: целостным, аналитическим и смешанным методами.

Целостный метод применяется чаще всего новичками при изучении всего движения, после овладения несложными элементами техники и тактики игры.

Аналитический (раздельный) метод применяется при изучении сложных элементов техники и коллективной (командной) тактики. Здесь упражнения

делятся на отдельные части движений. При освоении техники игры, сложные элементы разделяются на отдельные фазы движений, а на конечном этапе объединяются в целые приемы техники.

Смешанный метод сочетает в себе целостный и аналитический. На практике это означает, что футболисту нужно последовательно овладеть элементами всего упражнения, устранить ошибки, что и предусмотрено аналитическим методом, а затем снова вернуться к наилучшему выполнению упражнения в целом. Смешанным методом пользуются преимущественно во время обучения тактике игры и совершенствованию сложных элементов – техники, чтобы обеспечить продвижение спортсмена вперед в овладении этих компонентов игры.

Проходя курс ознакомления с технико-тактическими действиями, обязательным для харизматичного наставника юных футболистов является их индивидуальные качества, которые в сочетании с талантливый подходом, «заиграют» именно в то время, когда это обстоятельство будет решающей.

Индивидуальными технико-тактическими действиями являются собой технические приемы, выполняемыми игроками для улучшения игровой ситуации в нападении и защите. Это удар по мячу (по воротам, в направлении партнера), приемы мяча различными частями тела (как на месте, так и в движении) ведение, дриблинг, отбор, перехват, выбор позиции, действие без мяча (умение открыться и закрыться). Что касается этапа начальной подготовки юных футболистов, то этот период один из благоприятных для развития гибкости, координационных и скоростных способностей, которые являются предпосылкой для дальнейшей подготовки тренером юных футболистов. Эти факторы лежат в основе овладения технико-тактическими действиями.

Таким образом, на этом этапе технико-тактическая подготовки юных футболистов рассматривает следующие факторы:

– **тактические знания** – (совокупность представлений юных спортсменов о средствах, виды и формы спортивной тактики и особенности их применения в тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов);

– **тактические навыки и умения** – сознательные, основанные на знаниях, тактические действия юных футболистов, выполняемых в результате многократного повторения, которые дают возможность предсказывать замыслы соперника и могут проявляться в виде целостного действия в тренировочном или соревновательном цикле;

– **тактическое мышление** – мышление футболиста в процессе спортивной деятельности в условиях острого дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

### Литература

1. Вихров К.М. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1990.
2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко А.В. Футбол – М.: Олимпийская литература, – 2005.

3. Колобич А., Хоркавий В., Дулибский А. / Мировая наука. / Украина 2016 – №2 (72) – С. – 15-23

4. Шальнев В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнев. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

УДК 373.037:004(075)

## **ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ**

### **HEALTH TOURISM: ANALYSIS OF THE MAIN DIRECTIONS**

*Доброва Мария Сергеевна, студентка группы ГД-161,  
Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент,  
Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия*

*Dobrova Maria Sergeevna, Student group HB-161,  
Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[Mashka07.1997@gmail.com](mailto:Mashka07.1997@gmail.com)

[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются понятия лечебно-оздоровительного туризма, типология курортов. Исследуются и анализируются основные направления лечебно-оздоровительного туризма.

**Ключевые слова:** туризм, лечебно-оздоровительный туризм, рынок лечебно-оздоровительных услуг, внутренний туризм, выездной туризм.

**Annotation.** This article discusses the concept of health tourism, the typology of resorts. The main directions of medical and health tourism are researched and analyzed.

**Key words:** tourism, medical and health tourism, market of medical and health services, domestic tourism, outbound tourism.

Цель исследования – ознакомить с понятием лечебно-оздоровительного туризма и определить, где отдыхает большая часть граждан РФ.

В соответствии с поставленной целью были выявлены следующие задачи:

1. Изучить понятие лечебно-оздоровительного туризма.
2. Проанализировать направления лечебно-оздоровительного туризма;
3. Сделать вывод о перспективах исследований и о самых популярных местах для лечебно-оздоровительного туризма.

За исследовательский материал взят оздоровительный туризм в РФ.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Составление вопросов для опросного материала;
2. Опрос людей 30-50 лет о предпочитаемых ими местах для лечебно-оздоровительного туризма;
3. Подведение итогов опроса.

В настоящее время туризм является одной из наиболее активно развивающихся отраслей экономики. Одной из ключевых тенденций является развитие лечебно-оздоровительного туризма. Данный вид туризма всегда пользовался популярностью и остаётся актуальным не только в России, но и по всем миру.

Ещё с глубокой древности люди путешествовали с целью оздоровления и лечения, так, например, древние греки и римляне одни из первых стали посещать минеральные источники с целью лечения и отдыха [1, с.23-25]. В современном мире восстановление здоровья, сил, лечение, оздоровление производится главным образом в санаторно-курортных организациях.

Курорт – это освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях особо охраняемая территория, располагающая природными лечебными ресурсами и необходимыми для их эксплуатации зданиями, сооружениями, в том числе объекты инфраструктуры [4].

Санаторно-курортные организации осуществляют санаторно-курортное лечение, профилактику заболеваний, а также реабилитацию. Методы, применяемые организациями, основаны на природных лечебных ресурсах, дополненные разнообразными инвазивными и не инвазивными методами лечения и диагностики [5, с. 15].

Профили лечения зависят от лечебных ресурсов, которыми обладает каждый курорт.

Лечебный климат, лечебные грязи, минеральные воды и другие лечебно-оздоровительные объекты и условия составляют природно-лечебные ресурсы.

Курорты можно разделить на три основных вида:

- 1) климатические;
- 2) бальнеологические, где главный лечебный фактор – минеральные воды, используемые как для внутреннего лечения (питьё, ингаляции и т.д.), так и для наружного (ванны, души с минеральной водой).
- 3) грязевые, как правило, располагаются рядом с месторождениями лечебных грязей. Но иногда они могут располагаться рядом с минеральными источниками, а грязи используют привозные. Однако оптимальным является расположение рядом с месторождениями, так лечебные ресурсы не будут терять свои свойства при транспортировке, и не нужно тратить средства на перевозку.

Было проведено исследование с помощью опросного метода исследования, которое показало, что из 250 опрошенных людей в возрасте от 30-50 лет: 67% для отдыха с целью лечебно-оздоровительного туризма выбирают страны СНГ; 20% едут для этого в страны зарубежной Европы; 3% отправляются в другие страны и на континенты.

Самым бюджетным вариантом являются курортные комплексы, пансионаты и другие объекты отдыха с лечением в странах СНГ, для въезда на территорию которых не требуются заграничный паспорт и виза.

Российские санаторно-курортные комплексы конкурируют не только между собой, но и с зарубежными курортами. Сервис и качество лечения на зарубежных курортах обычно выше, но хорошие отзывы имеются и по



российским санаториям. По стоимости путёвки, учитывая также стоимость проезда до места отдыха и лечения, дешевле будут в странах СНГ [2, с. 10].

Хотя зачастую лечебные ресурсы таких же характеристик, не уступающие по эффективности лечения, можно найти и в нашей стране.

Конкурентными преимуществами перед другими обладает та дестинация, которая имеет несколько транспортных узлов, например, аэропорт, железнодорожный вокзал, автовокзал.

Также немаловажным фактором при выборе объекта отдыха и лечения является удалённость санаторно-курортного комплекса от населённого пункта проживания потребителя. Часто отдыхающие, особенно старшего возраста, выбирают санатории ближе к месту проживания и в территориальной доступности, удобству проезда. Некоторые туристы предпочитают ехать на курорт на личном автомобиле, поэтому комфортнее, когда санаторий находится в пределах 700-1000 км от места проживания [3, с. 3].

Большая часть населения России проживает в Европейской части страны, соответственно, и потребителей санаторно-курортных услуг больше на данной территории. Поэтому такие отдалённые от основных потребителей курорты, как Белокуриха, расположенная на Алтае, оказываются малодоступными ввиду высоких тарифов на авиабилеты в России, так как авиационный транспорт остаётся основным для таких регионов.

Перспектива в исследовании данного типа обуславливается тем, что каждый год меняется политическая и финансовая обстановка в стране, которая непосредственно влияет на это. Тем самым меняются приоритеты людей к выбору мест для лечебно-оздоровительного туризма. Поэтому постоянное обновление данных по этому вопросу будет способствовать поддержанию актуальной и достоверной информации.

Подводя итоги, можно выделить, что основным направлением лечебно-оздоровительного туризма является Европа с исторически сложившимися лечебными местностями и курортами, устоявшейся лечебной базой. Среди граждан РФ наиболее популярными направлениями лечебно-оздоровительного туризма являются российские санаторно-курортные комплексы, а также Белоруссия и Абхазия. Главными факторами при выборе места отдыха и лечения являются цена, качество предоставляемых услуг, удобство проезда и удалённость от места проживания.

### **Литература**

1. Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник / А. Ю. Александрова. М.: Аспект Пресс, 2002. 470 с.

2. Волков В.В. Анализ методов исследования конкурентоспособности санаторно-курортных организаций/ В.В. Волков // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. №3. часть 1. с. 10

3. Мозокина С.Л. Санаторно-курортная сфера РФ: современное состояние и перспективы развития / С.Л. Мозокина // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2014. № 4. с. 22

4. Федеральный закон № 26-ФЗ от 23.02.1995 «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах».

5. Шаповал А.Ю., Никонова Я.И. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в России / А. Ю. Шаповал, Я. И. Никонова // Международный студенческий вестник. 2015. № 4. с. 15

УДК: УДК:316.9

**ПРОБЛЕМАТИКА ВОЗМОЖНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА  
PROBLEMS OF POSSIBLE DEVIATIONS FUNCTIONAL ACTIVITY  
OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN A MODERN PERSON**

*Долматов В.А., студент 1 курса*

*Линькова Н.А., кандидат педагогических наук, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Dolmatov V. A., student year 1*

*Linkova N. A., candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Ural State University of Railway Transport,  
Yekaterinburg, Russia*

*[linkovadaniels@gmail.com](mailto:linkovadaniels@gmail.com)*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблематика функционирования опорно-двигательного аппарата у современной молодежи. Проанализированы распространенные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, указаны риски их возникновения и методы профилактики снижения травматизма и заболеваний. Большое значение, при этом, отводится физической культуре, ее средствам и методам.

**Annotation.** The article considers the problem of the functioning of the musculoskeletal system in modern youth. Analyzed common injuries and diseases of the musculoskeletal system indicated the risks of their occurrence and methods of preventing the reduction of injuries and diseases. Great importance is given to physical education, its means and methods.

**Ключевые слова:** травмы опорно-двигательной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, физическая культура человека

**Keywords:** injuries of the musculoskeletal system, diseases of the musculoskeletal system, human physical culture

**Актуальность проблемы.** В настоящее время физический труд во многих областях народного хозяйства вытесняется умственным и интеллектуальным. Использование дополнительных технических устройств, автоматизации и компьютеризации значительно сократил двигательную активность работников, при этом усилил нагрузки на психоэмоциональное состояние, функциональное состояние организма в целом. Улучшение условий труд и жизнедеятельности

человека значительно снизили его двигательную деятельность. В свою очередь, уменьшение двигательной активности значительно повлияло на функции опорно-двигательного аппарата и порой приводит к его отклонениям и различным заболеваниям. Таким образом, проблема с гиподинамией становится достаточно актуальной и нуждается в том, чтобы на нее было обращено внимание.

**Цель исследования.** Определение риска возможных отклонений в функциональной деятельности опорно-двигательного аппарата (ОДА) современного человека.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать распространенные травмы опорно-двигательного аппарата у современного человека.
2. Рассмотреть основные заболевания опорно-двигательной системы.
3. Определить основные методы предупреждения травм и заболеваний ОДА.

**Методика и организация исследования.** Анализ современных литературных и информационных источников.

**Анализ и результаты исследования.**

Двигательная функция человека является основной, жизненно важной функцией, способствует приспособлению организма к окружающей среде. [1] В результате определенной жизнедеятельности человека данная функция может быть нарушена, а именно могут произойти изменения в анатомо-физиологической целостности организма.

Наиболее частой травмой при физической активности, являются вывихи. Так, например, наблюдаются вывихи в плечевом суставе (около 55 % всех травматических вывихов). На втором месте по частоте вывихов стоит локтевой сустав (немногим более 25 %), далее пястно-фаланговые и межфаланговые суставы (около 9 %), ключица (3 %), суставы нижних конечностей (5 %) и суставы туловища (около 3 %). [1] Частота вывихов зависит от прочности костей, связок, эластичности мышц и др. На наш взгляд, существует определенная недостаточность в укреплении связок, что делает их уязвимыми к определенным двигательным действиям.

Растяжение мышц является достаточно частой травмой у человека. Под данной травмой подразумевается чрезмерное перенапряжение тканей под влиянием внешнего фактора. Часто наблюдается растяжение связок голеностопного сустава, например, при подворачивании стопы во время падения, особенно в зимнее время. Растяжение сопровождается воспалением и припухлостью сустава в результате кровоизлияния. Слабый мышечный корсет, в полнее вероятно, повышает риск травм при выполнении каких-либо физических действий. Разрыв тканей является наиболее серьезной травмой. Зачастую, одновременно с разрывом связок может быть повреждена капсула сустава, что может привести к дальнейшим осложнениям.

Существует большое многообразие заболеваний ОДА: заболевания позвоночника, заболевания суставов, различные поражения ОДА, как, остеохондроз, спондилез.

Самой распространенной причиной поражения опорно-двигательного аппарата может быть не соответствие мышечного корсета, крепости суставов и выполняемой физической нагрузки. Кроме того, суставы могут начинать болеть и деформироваться, так же и при определенных условиях: холод, сквозняк, холодная вода, иммунные нарушения, нарушение обмена веществ, отклонения в питании. [5] Большое значение для сохранения и укрепления опорно-двигательного аппарата имеет образ жизни человека.

Важно принять определенные меры при повреждении ОДА, что так же снизит риск сопутствующих заболеваний, связанных с травмой. Особое значение имеют своевременно принятые меры по снижению риска возможных заболеваний ОДА средствами физической культуры. Большое значение здесь отводится целенаправленным физическим упражнениям. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата используются средства и методы физической культуры. К ним относятся: специальные физические упражнения, различные методы закаливания, рациональное питание. [4] В комплекс оздоровительной физической культуры, так же входят такие мероприятия как: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые формы оздоровительной физической культуры, а так же дозированные спортивные нагрузки, гимнастическая аэробика [6].

**Выводы.** Исследования подтвердили возможность возникновения заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата у молодых людей. Главной причиной данных отклонений может быть ослабленные мышцы, суставы, связки. Проведенные исследования показали, что для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата, возникает необходимость регулярно поддерживать и укреплять его функции. Большое значение, при этом уделяется как общей физической культуре человека, так и в частности средствам физической культуры, таким как, специальные физические упражнения.

### Литература

1. Позвоночник // Упражнения // Упражнения для выпрямления осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://pozvonochnik.org/back-flexibility1> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

2. ВашаСпина.ру // Упражнения для спины // [Электронный ресурс] – URL: <https://vashaspina.ru/kak-vyrovnyat-osanku/> (Дата обращения 03.10.2018 г.)

3. Красота и медицина // главная // медицинский справочник болезней // детские болезни // Нарушения осанки у детей // [Электронный ресурс] – URL: <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/incorrect-posture> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

4. Domadoktor.ru // Главная // Нарушения // Нарушение осанки // [Электронный ресурс] – URL: <http://domadoktor.ru/220-narushenie-osanki.html> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

5. MyJane // Статьи // Фитнес // [Электронный ресурс] – URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=2524> (Дата обращения 03.10.2018 г.)

6. Казанский федеральный университет // Профилактика нарушения осанки // [Электронный ресурс] – URL: <https://students.kpfu.ru/node/14063> (Дата обращения 03.10.2018 г.).

УДК 796.7012.68

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА**

### **PHYSICAL CULTURE OF STUDENT'S YOUTH OF KAZAKHSTAN**

*Досымова Оразкуль Жумабаевна, старший преподаватель*

*кафедры «Туризм и сервис» Таразского государственного университета*

*им. М.Х. Дулати, Казахстан, 080000, г. Тараз,*

*Dossymov Orazkul Jumabaevna, senior lecturer of the Department "Tourism and service" of Taraz state University named M. H. Dulati,*

*Kazakhstan, Taraz,*

*[Orazkul\\_77@mail.ru](mailto:Orazkul_77@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассмотрена развития физической культуры среди студенческой молодежи Казахстана. Определены мотивы и стимулы студентов в физкультурной деятельности и их формирования.

**Abstract.** The article considers the development of physical culture among students of Kazakhstan. The motives and incentives of students in physical activity and their formation are defined.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческая молодежь, рекреация, культура студенческой молодежи.

**Index terms:** physical culture, youth students, recreation, culture students.

В Казахстане 2019 год объявлен годом молодежи. Об этом сказал Президент РК Н. Назарбаев в своем послании народу Казахстана [1].

Республика Казахстан вложит в молодежь, воздастся ему с лихвой. Образованные молодые люди – это те столпы, на которых всегда будет держаться страна. Если со школьной скамьи удастся привить молодым чувство патриотизма и любовь к своей родине, то они в свою очередь вложат душу в ее развитие и благополучие. В рамках новой инициативы «Познай свою землю» следует возродить массовый школьный туризм по регионам страны.

В результате влияния трансформации нашего общества, мы - казахстанцы изменились, стали свободными привыкая к качественно иной системе ценностей и новому типу человеческих отношений. Современный Казахстан это государство с высокообразованным населением, обладающим достаточно высоким уровнем научного и творческого потенциала, которого нет у многих стран. Главный наш актив, это качество жизни, проще говоря – человеческие ресурсы [1].

Для этого физическая культура представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина и как формирования целостного развития личности студента.

При исследовании проблемы развития физической культуры студентов всех специальностей нами использовались материалы организации и управления. На наш взгляд, сегодня важное значение имеет дальнейшее раскрытие закономерностей развития физической культуры в университетах.

Физическая культура личности студента - это не просто его физкультурная деятельность, но и осуществление ее на вполне конкретном уровне знаний, ценностных ориентации, отношений, чувств. Это вполне осознанная и целенаправленная организация физкультурной активности для достижения необходимого уровня физического совершенства.

На практике трансформируется в отношении вузовских специалистов к всестороннему развитию личности молодого специалиста, лишь содействующему профессиональной подготовке.

В Таразском государственном университет им М.Х. Дулати (г. Тараз) почти 70% респондентов полагают, что специалист с высшим образованием не может быть неразвитым в культурном отношении и не может не знать достижения литературы, музыки, спорта.

При проведении исследования нами был выявлен большой разброс в потребности студентов им ТарГУ им М.Х. Дулати, обучающихся на различных факультетах, в занятиях физической культурой.

Наш практический опыт подтверждает, что интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью [1]. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике.

Наше исследование, в Таразском государственном университет им М.Х. Дулати, позволило условно выделить несколько групп потребностей в зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности.

Потребности спортивной направленности. Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность - соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменой деятельности, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам.

Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в

процессе физкультурной, бытовой, трудовой деятельности физических, психических, интеллектуальных способностей.

Так же исследования студентов всех специальностей ТарГУ им М.Х.Дулати позволили классифицировать стимулы студентов в физкультурной деятельности:

удовлетворенность, в основе которой лежит соответствие содержания деятельности потребностям в занятиях различными видами физической культуры;

привлекательность, где формирование определенных полезных целей для общества совпадает с целями и интересами личности студента, увеличение престижности физкультурной деятельности.

обязательность, как важный педагогический инструмент формирования у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что в процессе физкультурной деятельности у студентов вырабатываются более устойчивые потребности, интересы и мотивы в двигательной активности.

Таким образом, реальные ценности физкультурного образования в ТарГУ им М.Х.Дулати, спортивной деятельности, физической рекреации и двигательной реабилитации позволяют рассматривать дисциплину «Физическая культура» как фундамент физического совершенствования студенческой молодежи. Мы предполагаем, что практическое использование ее результатов с четко выраженной направленностью будет иметь существенное значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности будущих специалистов всех специальностей ТарГУ им М.Х.Дулати в сфере производства, науки и культуры.

### **Литература**

1. Послание Н.А.Назарбаева 2019 год объявлен годом молодежи в Казахстане. [Zakon.kz](http://Zakon.kz).

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие.– Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.

4. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов// Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19-21.

УДК 373.2

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ,  
ПЕДАГОГАМИ И РОДИТЕЛЯМИ  
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORK WITH CHILDREN,  
TEACHERS AND PARENTS**

*Дроговцова Н.О. Армавирский государственный  
педагогический университет  
г. Армавир, Россия*

*Drogovtsova N.O. Armavir State Pedagogical University  
Armavir, Russia  
[nataliya14.02.2014@mail.ru](mailto:nataliya14.02.2014@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье описан опыт использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольной образовательной организации.

**Abstract.** The article describes the experience of use of medical technologies in the pedagogical process of preschool educational organization.

**Ключевые слова:** технологии, здоровьесберегающие технологии.

**Keywords:** technology, health-preserving technology.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования «главная задача российской образовательной политики – обеспечение современного качества образования на основе соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства». Для реализации основных целей и задач на современном этапе развития образования педагогу необходимо активно использовать в работе современные образовательные технологии, которые обеспечивают комфортные и безопасные условия развития личности, реализацию ее природного потенциала. Это технологии личностно-ориентированного образования, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии и др. [1]

Ведущим стратегическим направлением развития системы дошкольного образования в мире, на сегодняшний день является, личностно-ориентированное образование, осуществление которого возможно при соблюдении следующих условий: учет уровня способностей и возможностей каждого ребенка в процессе дошкольного обучения, наличие безопасных и комфортных условий, осуществление воспитания саморегулирующего поведения дошкольника.

В своей практике мы постоянно используем технологии личностно-ориентированного образования (Петровский А.В., Цукерман Г.А., Левина М.М.) для обеспечения социально-эмоционального благополучия ребенка в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми в дошкольном образовательном учреждении и семье. Как разновидность технологии личностно-ориентированного образования мы применяем технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе



ДОУ, что находит отражение в индивидуальном маршруте развития ребенка-дошкольника. Благодаря использованию этой технологии удастся осуществлять постоянное консультативное взаимодействие с педагогами и родителями.

В процессе педагогической деятельности образовательные технологии используются комплексно, но, исходя из контингента воспитанников ДОУ и потребностей других участников педагогического процесса, приоритет отдается использованию здоровьесберегающих технологий.

В ходе образовательного процесса, совместной деятельности с детьми, педагогами и родителями применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- психогимнастика (Чистякова М., Алябьева Е.) направлена на предупреждение и снятие психоэмоционального напряжения, обучение детей выразительным движениям [4];

- кинезиологическая гимнастика (Сиротюк А.Л.) направлена на развитие межполушарного взаимодействия, совместное интегрированное взаимодействие интеллекта и тела, улучшение мыслительной деятельности, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания [2];

- пальчиковая гимнастика (Узорова О.В., Нефедова Е.А.) способствует развитию мелкой моторики рук, оказывает положительное влияние на развитие речи и мышления дошкольников [3];

- гимнастика для глаз необходима для профилактики переутомления и предотвращения нарушений зрения у детей дошкольного возраста;

- релаксационные упражнения направлены на снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности и стресса.

Активное использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, а также в организации мероприятий для педагогов и родителей способствует сохранению и укреплению здоровья, гармонизации детско-родительских отношений, формированию здорового образа жизни у детей и взрослых.

### **Литература**

1. *Селевко Г.К.* Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т. 1. – М.: Народное образование, 2005.

2. *Сиротюк А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии /А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001. - 128с.

3. *Узорова О. В., Нефедова Е. А.* Пальчиковая гимнастика. М.: АСТ: Астрель, 2007.

4. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ,  
ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**  
**EDUCATIONAL WORK WITH STUDENTS, ENGAGED IN PHYSICAL  
CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Ефремова Екатерина Владиславовна, студентка группы Гд-161,  
Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент,  
Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия*

*Efremova Ekaterina Vladislavovna, student of group GD-161,  
Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[katya\\_efremova00@mail.ru](mailto:katya_efremova00@mail.ru)  
[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности правильной организации занятий физической культурой и способы повышения активности студентов на занятиях физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, занятия физической культурой, воспитание, активность.

**Annotation.** This article discusses the features of the correct organization of physical education and ways to increase the activity of students in physical education.

**Key words:** students, physical training, education, activity.

Физическое воспитание – неотъемлемая, существенная часть общего воспитания студентов. Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, быстрое развитие науки и растущее количество новой информации, необходимой нынешнему специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным и напряженным. Соответственно повышается значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Решая специфические задачи, физическое воспитание играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широко образованных и всесторонне развитых специалистов.

В данной статье ставится цель рассмотреть воспитательную роль физической культуры в высших учебных заведениях. В связи с данной целью поставлены несколько задач:

- дать определение понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»
- определить правильную организацию занятий физической культурой

Для написания данной статьи были применены следующие методы: анализ, синтез.

Физическая культура – это особый вид деятельности, направленный на познание и преобразование физической природы человека. Формулировка «занятия физической культурой» соответствует обыденному сознанию и языку людей. Её следует понимать, как деятельность по развитию и улучшению человеком заложенных в нем природных способностей, качеств, в том числе морфофункциональных и психических.

Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура». Оно представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитание свойственных человеку физических качеств, которые гарантируют развитие основывающихся на них способностей. Через физическое воспитание человек превращает достижения физической культуры в личное достояние [1, с. 7].

Занятия физической культурой – это сложный педагогический процесс, связывающий образовательную, оздоровительную (гигиеническую) и воспитательную стороны. Образовательная сторона обеспечивает усвоение системы специальных знаний из области теории и методики физического воспитания, гигиены, контроля и формирование двигательных умений и навыков. Оздоровительная (гигиеническая) сторона процесса направлена на укрепление здоровья и развитие функций организма, на совершенствование двигательных (физических) способностей занимающихся и привитие им санитарно-гигиенических правил. Воспитательная сторона педагогического процесса призвана содействовать формированию и укреплению положительных качеств личности студента, и искоренению отрицательных. Воспитание нравственного сознания, творческого мышления, сильной воли, ведущих моральных качеств, эстетических вкусов, положительных привычек является неотъемлемой и важной учебно-воспитательной работы.

Все эти стороны в педагогическом процессе выступают в единстве и взаимосвязи. Например, использование физических упражнений в гигиенических целях предполагает известную организацию студентов, согласованность их действий, выполнение ими определенных требований. Все это будет способствовать воспитанию дисциплинированности, настойчивости и других качеств.

Занятия физической культуры отличаются от других рядом особенностей. Известно, что умелое использование средств физического воспитания (физических упражнений, естественных факторов природы, гигиенических условий) содействует укреплению здоровья занимающихся, правильному физическому развитию, формированию разнообразных двигательных навыков. Регулярные занятия физическими упражнениями делают человека жизнерадостным, активным, энергичным, бодрым и, несомненно, благоприятно влияют на его психическое состояние.

Выполнение двигательных упражнений вызывает у студентов появление положительных эмоций, таких как чувство удовольствия, радости. Успешное преодоление трудностей стимулирует потребность в решении более трудных

задач. На занятиях физической культуры создаются огромные возможности для воспитания у студентов волевых качеств, таких как решительность, настойчивость, выдержанность, упорство. Так, например, отработка старта, требует большого внимания и выдержанности. Воспитание у студентов волевых качеств занимает большое место в работе преподавателей.

Немаловажно создавать условия, чтобы занимающиеся проявляли инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение преподавателем ошибок в выполнении упражнений снимает у студентов робость и неуверенность, порождает стремление и желания достигать результатов физического совершенствования. На занятиях должны превалировать гуманные отношения друг к другу, так как спорт предполагает здоровое и честное соперничество. Особую значимость имеют соревнования, физкультурно-спортивные и туристические мероприятия. На них воспитываются такие качества, как коллективизм и товарищеская взаимопомощь, поддержка. В условиях совместных действий товарищеская взаимовыручка позволяет переносить физические нагрузки и напряжения легче, решать поставленные задачи более эффективно. А развитию инициативности и внутренней дисциплины способствует привлечение студентов к организации, судейству соревнований, проведению спортивных праздников. Студенты приобретают опыт воспитательной, организаторской, методической работы, что способствует формированию здоровых амбиционных позиций, целеустремленности, позитивного отношения к жизни [2, с. 6].

На занятиях физической культуры создаются возможности для формирования эстетических взглядов и вкусов. Изящные движения, технически правильные выполнения сложных действий, преодоления чувств неуверенности, страхов, высокая согласованность действий коллектива – все это воспитывает у студентов умение правильно оценивать красоту, видеть прекрасное не только в форме, но и в содержании. Правильно организованные занятия физическими упражнениями являются хорошим средством нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания. Разнообразные физические упражнения, как по своему характеру, так и по исполнению отличаются друг от друга. Эти особенности преподавателю необходимо знать, чтобы лучше использовать их в воспитательной работе со студентами.

Способы повышения активности студентов на занятиях физической культурой:

1. Формирование интереса к физической культуре (укрепление здоровья, формирование фигуры).

2. Повышение удовлетворенности студентов уроками физической культуры (понимание важности предмета и удовлетворение своих интересов и потребностей в двигательной активности).

3. Индивидуальный подход к студентам с различной потребностью в двигательной активности.

4. Точная постановка задач (конкретизация задач, ее значимость для студентов).

5. Оптимальная загруженность студентов на занятиях (устранение ненужных пауз, включение в деятельность всех студентов)

Таким образом, результативность нравственного воздействия определяется целенаправленной воспитательной работой. Поэтому каждое занятие физической культурой должно иметь цели и задачи, направленные не только на физическое совершенствование занимающихся, но и на нравственное воспитание их. Большое значение в формировании благоприятного психологического климата на занятиях имеет создание ситуаций, способствующих раскрытию эмоциональных ресурсов всего коллектива и усиливающих нравственное воздействие на студентов.

#### **Литература**

1. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, 2004. — 120 с.

2. Кораблева, Е.Н. Физическая культура как феномен мировой культуры: учебное пособие / Е. Н. Кораблева, 2014. – 44 с.

УДК 796.05

### **СИСТЕМЫ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА SYSTEM ANALYSIS RESULTS TRAINING PROCESS**

*Жанкевич Елена Викторовна,*

*преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,*

*Филимонова Наталья Ивановна,*

*магистр педагогических наук, старший преподаватель,*

*Шило Ольга Владимировна,*

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,  
учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*г. Барановичи, Республика Беларусь*

*Jancewicz Elena Viktorovna,*

*teacher of the Department of theory and practice of physical culture,*

*Filimonova Natalia Ivanovna,*

*master of pedagogical Sciences, senior lecturer,*

*Shilo Olga Vladimirovna,*

*senior lecturer of the Department of theory and practice of physical culture,  
educational institution "Baranovichi state University»,*

*g. Baranovichi, Republic of Belarus*

[Fkizoj.2012@yandex.by](mailto:Fkizoj.2012@yandex.by)

**Аннотация.** Бурное развитие компьютерных технологий позволяет по-новому взглянуть на масштабы использования современных гаджетов и Интернет-ресурсов в тренировочной деятельности. В области спорта высших достижений эти новые технологии могут помочь в выявлении организации внутренней структуры тренировочного процесса. Быстрое продвижение по пути

миниатюризации датчиков привело к тому, что появилось огромное количество гаджетов, способных регистрировать большое количество параметров.

**Annotation.** The rapid development of computer technology allows you to take a fresh look at the scale of the use of modern gadgets and Internet resources in training activities. In the field of high-performance sports, these new technologies can help to identify the organization of the internal structure of the training process. Rapid progress on the path of miniaturization of sensors has led to the fact that there was a huge number of gadgets that can register a large number of parameters.

**Ключевые слова:** спорт, спортивный дневник, платформа, гаджеты, тренировка, фитнес.

**Index terms:** sports, sports diary, platform, gadgets, training, fitness.

Регулярные занятия спортом предполагают постановку и достижение неких результатов. Это может быть улучшение своей физической формы, подготовка к участию в соревнованиях или похудение. В любом случае, вам будет интересно отслеживать свой прогресс. В наш век компьютеров записи в бумажном ежедневнике уходят в прошлое. Электронные системы и устройства позволяют нам не просто записывать то, какие тренировки мы совершаем, но и сохранять множество параметров этих занятий, в том числе время, скорость, затраченные калории, диаграммы пульса и многое другое. Вне конкуренции перед бумажными носителями и уникальные возможности анализа данных, накапливаемых в вашем электронном дневнике. То, как со временем меняются ваши показатели, и будет для вас основным ориентиром, что всё делается верно.

Так, широкое распространение получили приборы со встроенным навигационным модулем системы глобального позиционирования (GPS) — прежде всего, это продукция лидеров рынка направления HRM+GPS таких компаний, как: Garmin, Globalsat, Polar, Suunto, Timex [1].

Приборы этих компаний чаще всего позиционируются как мониторы сердечного ритма (MCP). Однако современный пульсометр, кроме главного своего предназначения, выполняет множество других функций и даже включает в себя дополнительные приборы. Вот некоторые из них: часы, секундомер, будильник, спидометр, одометр, альтиметр, барометр, навигатор, устройство, записывающее R-R интервалы и т. д. Поэтому пульсометры часто называют спортивными тестерами и даже компьютерами.

В настоящее время MCP подразделяют на группы по своему прикладному назначению: для фитнеса, бега, велоспорта, туризма, мультиспорта. Самыми простыми и доступными считаются недорогие приборы серии фитнес, а самыми сложными — мультиспортивные. Еще несколько лет назад достаточно популярным было мнение о превращении человека в «тупого электронного раба» при использовании пульсометров. Сейчас же большинство серьёзных любителей спорта не представляет свой тренировочный процесс без использования MCP.

Электронные системы и устройства позволяют не просто записывать то, какие тренировки совершает атлет, но и сохранять множество параметров этих занятий, в том числе время, скорость, затраченные калории, диаграммы пульса и многое другое. Могут сказать, что для этого можно воспользоваться программой

Word или Excel, однако спортсмены отмечают, что это не очень удобно. Приводится отзыв спортсмена, который стал пользоваться электронными таблицами для анализа данных, полученных во время бреветов (бrevet — длительная велосипедная поездка, производимая по особым правилам). Этот велосипедист проявил недюжинное терпение — он вручную вбивал данные с велокомпьютера в таблицы — скорость (максимальная и средняя, пульс средний и максимальный, время в пути, каденс).

Все это отнимало слишком много времени; к тому же нельзя было отслеживать эти данные на любом участке маршрута, сравнивать тренировки, записывать маршруты и т. д. Поневоле спортсмен пришел к выводу, что возможности анализа данных, накапливаемых в электронном дневнике, ставят этот метод вне конкуренции. Ведение спортивного дневника — необходимость для каждого, кто стремится достичь значимых результатов.

Мы хотим предложить вам электронные системы и устройства, которые позволяют не просто записывать то, какие тренировки совершает спортсмен, но и сохранять множество параметров этих занятий.

*Платформа Nike* включает в себя браслет Nike FuelBand, который подключается к компьютеру или iPhone. FuelBand позволяет тем, кто любит бегать, увлекается ходьбой, танцами, футболом, баскетболом и т. д. постоянно следить за своим состоянием. Перед началом использования браслета необходимо установить специальное приложение. Затем идет несложная связка аксессуара с приложением, определение целей на день. После несложной настройки браслет будет считать активность, сопоставлять ее с весом, возрастом, полом владельца и средними показателями близких по конституции и образу жизни пользователей других Fuelband.

По умолчанию выставляются именно усредненные требования. Их можно изменить вручную, если выбранная активность оказывается невозможной или, наоборот, слишком простой. Не останавливаться на достигнутом — вот основной принцип Nike+. Добиваться новых высот, преодолевать все более сложные преграды со все большей легкостью. Если пользователь сайта тренируется регулярно и синхронизирует свои результаты с профилем Nike+, он тем самым отслеживает спортивные результаты с помощью встроенного акселерометра и переводит их в шкалу NikeFuel. Статистика подробная — как и в веб-части, видны очки за разные промежутки времени, активность в течение дня. Отображаются так называемые Milestone, то есть «путевые метки» или «вешки» — скажем, 25 тысяч очков. В качестве поощрения по мере их достижения проигрываются ролики с забавным персонажем. Nike+ FuelBand SE работает в паре с устройствами Apple, его также можно синхронизировать с компьютером [4].

*Платформа Aerobia* включает в себя спортивный GPS-трекер, позволяющий отслеживать и анализировать результаты ваших тренировок и делиться ими с друзьями. Удобный инструмент для бега, велоспорта, ходьбы, беговых лыж и любой другой физической активности. Аэробиа — полностью русифицированная система, состоящий из веб-сервиса и приложения для iPhone

и Android. Несмотря на отдельные недочеты в работе приложений, функциональные возможности Аэробиа не уступают известным образцам зарубежных сервисов. С его помощью можно вести подробный персональный дневник тренировок, изучать динамику, делиться информацией с друзьями, просматривать маршруты пробежек по картам Яндекс и Google.

С помощью приложения Аэробиа можно следить за показателями в режиме реального времени, получать голосовые уведомления о дистанции и времени. После пробежки данные загружаются в персональный тренировочный дневник, где отражается общая статистика и графики прогресса. Вы сами решаете кого знакомить со своими достижениями. Дополнить общую информацию можно фотографиями и комментариями об особенностях маршрута, погоды или самочувствия.

По ходу беговой тренировки Аэробиа фиксирует частоту сердечных сокращений, время, расстояние, угол спуска и подъема на маршруте, среднюю скорость, рассчитывает количество затраченных калорий, средний и максимальный темп. В любой момент можно просмотреть статистику за день, неделю, месяц и год. Для отслеживания прогресса Аэробиа предлагает пользователям более 20 видов графиков и диаграмм. Сервис позволяет сравнивать результаты и соревноваться с другими пользователями, выбирая соперника по своему желанию.

Отличный мотивационный ход — отражение в профиле спортсмена его персональных рекордов. Выходя на очередной старт, поставьте цель побить собственное достижение или рекорд другого пользователя, и с помощью приложения следите за достижением цели в режиме реального времени.

*RunKeeper* и *Runtastic Pro* сегодня являются популярными фитнес-приложениями для бегунов. Лидеры по количеству скачиваний, обе мобильные программы решают схожие задачи: измеряют маршрут, отслеживают состояние организма и на основе этого выводят персональную статистику. Приложение *Runkeeper* позволяет быть в курсе своего прогресса в беге, плавании и других видах спорта, искать друзей по занятиям и ставить личные цели. Программа *Runtastic Pro* менее популярна, зато, по мнению пользователей, она более понятна. При использовании *Runkeeper*'ом надо включить GPS, чтобы приложение смогло подсчитывать расстояние, темп и калории. Затем выбрать вид тренировки, режим занятия (предустановленный) или создать индивидуальный. Дополнительно доступен выбор маршрута на карте, который потом можно загрузить на сайт [runkeeper.com](http://runkeeper.com). [2].

*Runkeeper GPS* бег-ходьба идеально подойдет новичкам. Внутри программы в настройках можно указать свой рост, вес, возраст, имя, так что просто отслеживать динамику изменений. Имеется два режима тренировок: с секундомером и по GPS. Первый вариант подходит больше для занятий в зале, а второй — для уличных тренировок. В приложении *Runtastic Pro* имеется понятная статистика, всегда можно посмотреть количество тренировок в неделю, месяц и даже год. Аналогично с *Runkeeper* работают маршруты: программа



быстро отыщет загруженные другими спортсменами беговые трассы или позволит создать собственные, чтобы делиться ими с другими.

По мнению многих пользователей, до недавнего времени лучшим бесплатным сайтом для хранения своих данных был Garmin Connect. Компания Garmin с момента своего основания (в 1989 году) является лидером в производстве навигационных устройств. В ассортименте фирмы огромное количество гаджетов — от эхолотов и автонавигаторов, до авиационных устройств и спортивных часов с функцией GPS. В случае если вы являетесь обладателем часов от Garmin, все довольно просто.

Достаточно зарегистрироваться на сайте и в момент начала очередной пробежки (велотренировки, ходьбы) нажать стартовую кнопку на устройстве. С этого момента система начнет отслеживать основные показатели: скорость, преодоленное расстояние, время пробежки, частоту пульса и темп бега.

После окончания пробежки загрузить данные на сайт можно с помощью беспроводного агента ANT Agent или через USB с помощью коммуникационного модуля. Для устройств сторонних производителей предусмотрена возможность загрузки своих треков в форматах .tcx и .gpx, что не очень удобно. Однако этот неприятный момент с лихвой компенсируется удобством использования сайта и исчерпывающей статистикой, которую можно просмотреть во всех подробностях.

Большинство компаний, выпускающих спортивные гаджеты, одновременно предоставляют возможность анализа тренировочного процесса и создания социальных сетей. Такого рода ресурсы имеют необходимое информационное обеспечение и позволяют программировать тренировочные параметры. С их помощью стало возможным автоматизировать многие процессы обработки данных тренировочного процесса, такие как: обучение и контроль теоретических знаний; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых.

Развитие GPS-навигации и появление нового поколения спортивных гаджетов сделало возможным в режиме реального времени фиксировать результаты тренировок в любом виде спорта [3].

#### **Литература**

1. Курашвили В.А. Инструменты физиологического мониторинга спортсменов // Вестник спортивных инноваций. 2012. № 37. с. 17-21.

2. Арансон М.В., Кофман Л.Б., Курашвили В.А. Информатика в современной спортивной науке // Вестник спортивной науки. 2013. № 2. С. 3-7.

3. Радчич И.Ю., Кофман Л.Б., Курашвили В.А. Цели и задачи информационно-аналитической деятельности в сфере спортивной науки // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. С. 31-35.

4. Курашвили В.А., Ахмерова К.Ш., Ачкасов Е.Е. Медицинский контроль за здоровьем юных атлетов в США // Спортивная медицина: наука и практика. Научно-практический журнал. 2014. № 4. с. 116-123.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**  
**FORMATION OF SKILLS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS  
OF INDEPENDENT EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS  
OF SECONDARY SCHOOL**

*Жилин Александр Андреевич, преподаватель физической культуры,  
средняя общеобразовательная школа № 27, г. Чита, Россия*

*Zhilin Alexander Andreevich, teacher of physical culture,  
secondary education school № 27, Chita, Russia*

[miss.rudyakova@mail.ru](mailto:miss.rudyakova@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты формирования навыков здорового образа жизни в процессе самостоятельной внеурочной деятельности учащихся основной школы.

**Abstract.** The article deals with the theoretical and methodological aspects of the formation of healthy lifestyle skills in the process of independent extracurricular activities of primary school students.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физические упражнения, дыхательная гимнастика, элементы самомассажа, дневник самоконтроля, регулирование нагрузки, элементы здорового образа жизни, двигательная активность, школьники.

**Index terms:** self-study, exercise, breathing exercises, elements of self-massage, self-control diary, load regulation, elements of a healthy lifestyle, motor activity, students.

Наблюдения специалистов выявляют стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья школьников с одновременным увеличением общей заболеваемости детей. Неблагополучная ситуация со здоровьем школьников сложились в силу разных причин: широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров, телевидения, сотовых телефонов, вынуждающих современного ребенка вести малоподвижный образ жизни; неправильное питание; психологические стрессы; недостаток свободного времени; нечастое общение с друзьями за рамками школы и многие другие причины [1,4].

Поэтому необходимо, чтобы школа стала одним из основных учреждений, где поддерживается оптимальный уровень здоровья школьников, формируется у детей потребность в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни является основой гармоничного развития, физической и умственной работоспособности, а также успешной учебы школьников. Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих во многом зависит от применения средств, методов, педагогических приемов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре. Формировать навыки здорового образа жизни школьников следует в процессе всех форм физического

воспитания учащихся, в том числе в самостоятельной деятельности по физической культуре [2,3,4].

Одной из форм самостоятельных занятий школьников являются домашние задания по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают необходимые физические качества.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и разработать методику формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать необходимость разработки методики формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

2. Исследовать уровень сформированности навыков здорового образа жизни учащихся основной школы в ходе педагогического эксперимента.

3. Разработать методику формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

В работе были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, метод опроса (анкетирование), педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе СОШ № 27 города Читы с учащимися 7-8-х классов. В исследовании принимали участие 34 школьника.

Процесс формирования навыков здорового образа жизни на основе самостоятельной деятельности по физической культуре у школьников требует применения разнообразных средств, методов, форм занятий, а также качественной профессиональной подготовки учителя физической культуры. Сформированные навыки здорового образа жизни предполагают соблюдение базовых компонентов, на основе которых и строится стиль жизни, способствующий сохранению и укреплению своего здоровья и окружающих. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, положительные эмоции. Для оценки уровня сформированности навыков здорового образа жизни необходимо исследовать все компоненты.

Положительные эмоции школьников экспериментальной группы мы измеряли с помощью проективной методики «Карта эмоциональных состояний», по результатам которой можно определить частоту выраженности позитивных и негативных состояний учащихся.

Двигательный режим и другие компоненты здорового образа жизни школьников исследовали по результатам опроса анкеты «Элементы здорового образа жизни». Кроме того, мы исследовали двигательные навыки школьников

методом экспертной оценки, так как процесс физического воспитания связан с формированием, прежде всего, двигательных навыков, который заключался в самостоятельном выборе общеразвивающих упражнений для подготовительной части и проведении этих упражнений по очереди на уроке физической культуры учащимися экспериментальной группы.

Анализируя результаты педагогического эксперимента, навыки составления и проведения общеразвивающих упражнений, имеют почти все учащиеся экспериментальной группы – 4,35 балла. Должный двигательный режим соблюдают только 34 % учащихся, остальные 66 % испытывают недостаток двигательной активности. Большая часть детей - 71 % учащихся относятся отрицательно к вредным привычкам и соблюдают личную гигиену; правил рационального питания, режима труда и отдыха школьники экспериментальной группы придерживаются не в системе. Из количества всех опрошенных школьников только 19 % считают, что для счастливой жизни имеет главное значение здоровье. Большинство школьников - 69 % относятся положительно к урокам физической культуры, но в практической деятельности это не всегда подтверждается.

И наконец, важным фактором здорового образа жизни является положительное эмоциональное состояние человека, особенно ребенка. В школе процент детей, испытывающих отрицательные эмоции, составляет – 31 %, тогда, как дома – 11 %.

С учетом полученных ответов, нами разработана методика формирования навыков здорового образа жизни учащихся основной школы на основе организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Для формирования навыков ведения здорового образа жизни, воспитания основ культуры здоровья, обеспечения необходимого объема двигательной активности недостаточно урочных форм физической культуры в рамках учебного процесса. Поэтому необходимо приобщать школьников к самостоятельным занятиям физической культурой с помощью домашних заданий.

Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями. Стараясь хорошо выполнять домашние задания, школьники приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают необходимые физические качества. Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая восполнить недостающие знания в области здорового образа жизни и увеличить объем двигательной активности каждого школьника [2,3,5].

Сформированные навыки здорового образа жизни предполагают соблюдение базовых компонентов, на основе которых и строится стиль жизни, способствующий сохранению и укреплению своего здоровья и окружающих. К ним относятся: двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена, отсутствие вредных привычек, положительные эмоции.

При выполнении домашних заданий по формированию навыков ведения здорового образа жизни у школьников большое значение имеет контроль со стороны родителей. Для этого с родителями проводятся соответствующие методические занятия в школе в рамках родительских собраний, семинаров, бесед и консультаций по здоровому образу жизни. На этих мероприятиях родителей знакомят с правильностью выполнения наиболее сложных упражнений, обучают методам контроля за физическим состоянием ребенка во время физических нагрузок, своевременному выявлению признаков утомления или переутомления. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля. Такой контроль осуществляется на уроках физической культуры [2,3,4].

В школьной практике для формирования навыков здорового образа жизни мы применяем следующий перечень домашних заданий по физической культуре:

- теоретическое составление комплексов гигиенической гимнастики и практическое его выполнение через показ и объяснение общеразвивающих упражнений (правильность объяснения и выполнения упражнений проверяем на каждом уроке в подготовительной части, во время разминки, а теоретическое оформление комплексов упражнений – раз в 2 недели);

- ведение дневника самоконтроля, в котором должна быть отражена ежедневная информация о режиме дня и отдыха, показателях физического состояния (ЧСС в покое, масса тела), занятиях физическими упражнениями, комплексах физических упражнений с дозировкой (дневник сдается на проверку один раз в 2 недели);

- комплексы упражнений для развития физических способностей (динамику развития физических способностей отслеживаем в конце каждой четверти);

- упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (на каждом уроке в подготовительной части дети демонстрируют подготовленные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия);

- гимнастика для глаз, профилактики усталости и напряжения глаз (контроль за овладением навыков выполнения упражнений для профилактики усталости глаз осуществляется на уроках математики, истории, литературы и других уроках учителями этих дисциплин);

- элементы самомассажа (правильность выполнения элементов самомассажа дети осваивают на уроках под руководством учителя физической культуры, а контролируются родителями дома);

- дыхательная гимнастика (правильность выполнения упражнений дыхательной гимнастики дети осваивают на уроках под руководством учителя физической культуры, а контролируются родителями дома);

- задания для организации и проведения физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий (подготовка презентации, доклада на тему «Здорового образа жизни», подготовка конкурса к «Веселым стартам», подготовка вопросов

и ответов к «Викторине», подготовка к конкурсу стенгазет, рисунков и многое другое.

### **Заключение**

Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Формировать навыки здорового образа жизни школьников следует в процессе всех форм физического воспитания в школе, в том числе в самостоятельной деятельности по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с инструктирования школьников о цели и задачах самостоятельных занятий, методах самоконтроля за состоянием своего здоровья. Систематический контроль за выполнением заданных упражнений является важнейшим компонентом успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник.

### **Литература**

1. Воробцова Т. Н. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. М.: Корифей, 2011. 458 с.
2. Киселев В. М. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ, 2011. № 9. С. 15-20.
3. Кузнецова Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов. Минск: Национальный институт образования, 2010. 144 с.
4. Соловьев Д. П. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ. 2011. № 6. С. 18-21.
5. Хохлова О. А., Алешина Н.С. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни // Символ науки. 2016. № 4. С. 204-206.

УДК 373.1

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА  
DESIGNING TECHNICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING  
OF SENIOR PUPILS AT LESSONS OF BASKETBALL**

*Жилин Александр Андреевич, преподаватель физической культуры,  
средняя общеобразовательная школа № 27,*

*г. Чита, Россия*

*Zhilin Alexander Andreevich, teacher of physical culture,  
secondary education school № 27,*

*Chita, Russia*

[miss.rudyakova@mail.ru](mailto:miss.rudyakova@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты технической и специальной физической подготовки старших школьников на уроках баскетбола.

**Abstract.** The article deals with the theoretical and methodological aspects of technical and special physical training of high school students in basketball lessons.

**Ключевые слова:** баскетбол, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, физические упражнения, школьники, физические качества, урок физической культуры.

**Index terms:** basketball, technical training, special physical training, exercise, students, physical qualities, physical education lesson.

Баскетбол как раздел спортивных игр включен в школьную программу физической культуры. Разносторонний характер воздействия баскетбола на функции организма школьников позволяет при правильной организации и проведении уроков обеспечивать их комплексный характер [1,3,4].

Учебный процесс у учащихся старших классов по баскетболу включает: физическую, техническую, тактическую виды подготовки, а также судейскую и соревновательную деятельность [6,7,8].

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки, между которыми существует тесная взаимосвязь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма занимающихся. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и развития функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола. Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола [1,2,4,7,8].

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Овладение техникой игры - одна из центральных и сложных задач подготовки баскетболиста [6,7,8].

Данные научно-методической литературы и физкультурно-спортивная практика показывают, что динамика показателей физической и технической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. В связи с этим, первостепенным является поиск разнообразных средств, методов физической и технической подготовки, а также их рационального сочетания для повышения показателей физической и технической подготовленности занимающихся.

**Цель исследования:** разработка и теоретическое обоснование методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности физической подготовки и обучения техническим приемам на уроках баскетбола детей старшего школьного возраста с целью подбора эффективных средств и методов для совершенствования технической и физической подготовленности учащихся.

2. Исследовать исходные показатели технической и физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

3. Разработать методику совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола и дать ей теоретическое обоснование.

В работе были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический констатирующий эксперимент, метод математической статистики.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы № 27 города Читы с учащимися 11-го класса (15 мальчиков, 11 девочек). В 11-х классах объем годовой нагрузки составляет 102 часа, из расчета 3 урока в неделю. Педагогический эксперимент планировался на 3 четверть. В ходе педагогического эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование для оценки показателей физической и технической подготовленности и разработана методика совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола. Педагогическое тестирование включало двигательные тесты:

- для оценки физической подготовленности (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг), из положения сед ноги врозь, бег 200 м, челночный бег с ведением мяча 3x10 м);

- для оценки технической подготовленности (передвижение в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, броски мяча с дистанции).

Полученные показатели специальной физической подготовленности сравнивали с нормативными, обозначенными в специальной литературе и оценивали уровень: высокий, средний, низкий. Полученные показатели технической подготовленности сравнивали с показателями технической подготовленности, обозначенными в программе по баскетболу [5,6].

Результаты педагогического тестирования констатируют среднюю физическую подготовленность у участников педагогического эксперимента, что подтверждает существующую тенденцию среди российских школьников – ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности, являющейся показателем здоровья. Уровень технической подготовленности учащихся также характеризуется, как недостаточный, в связи с чем, требуется применение разработанной методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Учитывая, что к 11-му классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с



мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом сопряженным методом на технику и развитие физических способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-м классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями [7,8].

Урок по баскетболу включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Упражнения экспериментальной методики применяются в основной части урока в процессе воспитания физических качеств.

Особенность применения упражнений заключается во взаимосвязи упражнений на воспитание физических качеств и упражнений на совершенствование технических элементов сопряженным методом. Сначала выполняются упражнения без мяча, затем выполняются технические элементы баскетбола с мячом. В конце основной части урока проводится двухсторонняя игра по баскетболу. В неделю проводится три урока, поэтому целесообразно выполнять упражнения на воспитание физических качеств следующим образом:

На первом уроке: на быстроту и специальную выносливость (продолжительность применения упражнений 20 минут).

На втором уроке: на ловкость и скоростно-силовые способности.  
(продолжительность применения упражнений 20 минут).

На третьем уроке: на общую выносливость (продолжительность применения упражнений 20 минут).

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять занимающимся практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, при котором, занимающийся может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на скорость. Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание специальной выносливости. Для развития выносливости применяются методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой, а также интервальный метод. Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 20 минут.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Средствами для развития ловкости являются спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Методом воспитания скоростно-силовых способностей является повторный метод выполнения упражнений.

### **Выводы:**

1. Баскетбол является эффективным средством развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, укрепления здоровья. Учебный процесс у учащихся старших классов по баскетболу включает разные виды подготовки, в том числе - физическую и техническую. Для качественной игры в баскетбол необходима хорошая физическая и техническая подготовленность.

2. Результаты педагогического тестирования констатируют среднюю физическую подготовленность у участников педагогического эксперимента, что подтверждает существующую тенденцию среди российских школьников – ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности, являющегося показателем здоровья. Уровень технической подготовленности учащихся также характеризуется, как недостаточный, в связи с чем, требуется применение разработанной методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

3. Разработали и теоретически обосновали методику совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола, основанной на взаимосвязи физической и технической подготовки, которую можно применять в учебно-воспитательном процессе у школьников старших классов.

### **Литература**

1. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения. Учебное пособие. Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 111 с.

2. Голованов В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. М.: Литера, 2013. 610 с.

3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. уч. заведений. М.: Издательский центр Академия, 2013. 464 с.

4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. 690 с.

5. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола // Физическая культура в школе. 2000. № 7. С. 37 - 38.

6. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012. 100 с.

7. Фролов С.В., Фролов С.С. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 4. С. 2-6.

8. Шустиков Г.С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие. М.: Наталис, 2011. 44 с.

УДК 378.6

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ  
ПОД СРЕДСТВОМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ  
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES  
BY MEANS OF FITNESS AEROBICS**

*Жукова Елена Игоревна, старший преподаватель,  
Самарского государственного университета путей сообщения,  
Завлина Юлия Ивановна, доцент,  
Самарский государственный технический университет,  
Посашкова Оксана Юрьевна, доцент,  
Самарский государственный технический университет, Самара, Россия  
Gukova Elena Igorevna, senior lecturer, Samara state University of railway  
engineering,  
Zavlina Yulia Ivanovna, associate Professor, Samara state technical University,  
Posashkova Oksana Yurievna associate Professor,  
Samara state technical University, Samara, Russia  
[2001sms@mail.ru](mailto:2001sms@mail.ru)  
[zhukova\\_ei@mail.ru](mailto:zhukova_ei@mail.ru)  
[yliastar@mail.ru](mailto:yliastar@mail.ru)*

**Аннотация.** Занятия фитнес-аэробикой отличаются неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств, воспитывают красоту, легкость и координацию движений. Многообразие оздоровительных видов аэробики способствует индивидуальному подбору вида двигательной активности, а музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон, ликвидируя монотонность, повышая интерес к занятиям.

**Abstract.** Fitness aerobics classes are characterized by an unlimited choice of movements that contribute to the development of basic physical qualities, bring up beauty, ease and coordination of movements. The variety of health-improving types of aerobics contributes to the individual selection of the type of motor activity, and music creates a positive emotional background, eliminating monotony, increasing interest in classes.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес-аэробика, физические упражнения, учебная программа.

**Index terms:** physical education, fitness aerobics, exercise, curriculum.

В настоящее время, для того что бы молодому поколению стать востребованным специалистом в профессиональной деятельности, необходимо получить высшее образование. Поэтому главной их деятельностью, после окончания средней школы является – обучение.

Обучение в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривает решение таких задач, как:

- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к более продуктивной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья молодого поколения;
- повышение физической подготовки и работоспособности будущих специалистов [2, 6].

Из различных источников авторов М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, Д.Ю. Железняк, Т.С. Лисицкой Р.Т. Раевского и др., известно, что физическая двигательная активность создает предпосылки для умственного развития. В настоящее время интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил и отсутствие физических упражнений значительно снижает эффективность умственной деятельности.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» с углубленным изучением спортивного направления фитнес-аэробики, обеспечивает необходимыми знаниями, навыками, реализует лично ориентированный подход к образовательному процессу [4, 5].

Появившиеся за последнее время новые виды физической активности в направлении фитнес-аэробики, такие как классическая-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, аква-аэробика, футбол-аэробика, фитнес-йога и др., являются эффективными, привлекательными и мотивирующими системами физических упражнений для оздоровительной направленности студентов вузов.

Фитнес-аэробика – это одно из эффективных средств физического воспитания студентов, которое обеспечивает многостороннее воздействие на организм, способствует появлению интереса к физической культуре и спорту с целью саморазвития и самосовершенствования.

Занятия фитнес-аэробикой в её методике физического воспитания студентов в вузе предусматривает развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость, гибкость; техническую подготовку – аэробные шаги, прыжки в высоту, упражнения, выполняемые в положении стоя и с изменением положения туловища, и хореографическую подготовку – связующие движения.

В направлении занятий по фитнес-аэробике можно выделить следующие преимущества.

1. При выполнении упражнений, не требуется использование специального оборудования.

2. Специально подобранные и разработанные упражнения укрепляют мышцы тела, в следствии чего его можно скорректировать.

3. Правильное дыхание во время выполнения упражнений обогащает организм кислородом, что ускоряет обмен веществ, кровообращение, быстрее выводятся токсины, улучшается внешний вид.

4. Правильно подобранная нагрузка на занятия положительно сказывается на здоровье сердца и сосудов.

5. Ритмичное музыкальное сопровождение во время занятий, позитивно настраивает человека – улучшая его настроение, что снижает проявление стрессов и депрессий [1, 3, 5].

Фитнес-программы в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» вызывают больший интерес, чем занятия, которые проходят по традиционной программе – с элементами легкой атлетики, общеразвивающими упражнениями. Для студентов больший интерес к занятиям прививают современные виды физической культуры. Применение фитнес-программ вносит в учебный процесс разнообразие, который способствует повышению уровня физической подготовки студентов. Регулярные тренировочные занятия способствуют улучшению самочувствия, здоровья и повышению настроения.

Основываясь на учебную программу, физическое воспитание повышает уровень физической подготовки занимающихся, формирует интерес к фитнес-аэробике и физической культуре в целом.

#### Литература

1. *Бородачева С.Е., Мезенцева В.А.* Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Кинель: СГСХА, 2017.

2. *Васельцова И.А.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: СамГУПС, 2007. – 137с.

3. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в ВУЗе: учебное пособие // Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара: СамГУПС, 2014. – 159 с.

4. *Рябинова Е.Н., Жукова Е.И.* Рабочая тетрадь самоконтроля студента как средство формирования профессиональной надежности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета № 3-2 (33-2) 2015 г. С. 317–322.

5. *Жукова Е.И.* Анализ психофизического состояния студентов экономических специальностей транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 90–93.

6. *Жукова Е.И.* Формирование профессионально значимых качеств будущих специалистов средствами физической культуры // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: проблемы и перспективы развития. – Гродно, 2017. С. 113–117.

УДК 13.256.752.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ  
ИНТЕЛЛЕКТА**

**ADAPTYVNA FIZYCHNA KUL'TURA OSIB Z PORUSHENNYAMY  
INTELEKTU**

*Загребина В.А., слушатель магистратуры  
Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко  
г. Луганск, Луганская Народная Республика  
Zagreбина V.A., graduate student  
Lugansk National University named after Taras Shevchenko  
Lugansk, Lugansk People's Republic  
[v.plyakina86@mail.ru](mailto:v.plyakina86@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные особенности лиц с нарушениями интеллекта, охарактеризованы основные принципы и методы адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями интеллекта, проведено практическое исследование организации мероприятий адаптивной физической культуры лиц с нарушениями интеллекта.

**Annotation.** The article describes the main features of persons with intellectual disabilities, describes the basic principles and methods of adaptive physical education for persons with intellectual disabilities, and conducted a practical study on the organization of events of adaptive physical education of individuals with intellectual disabilities.

**Ключевые слова:** интеллект, шизофрения, эпилепсия, умственная отсталость, адаптивная физическая культура.

**Key words:** intellect, schizophrenia, epilepsy, mental retardation, adaptive physical culture.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема психических нарушений, поскольку одной из основных ценностей социума является именно психическое здоровье его членов, выступающее потенциалом для обеспечения социального благополучия, производственной способности и безопасности страны. В связи с этим возрастают экономические затраты, связанные с диагностикой отклонений психики, их лечением и социальной адаптацией психически больных личностей [1, с. 54].

Характерной проблемой лиц с нарушениями интеллекта выступает их гипокинезия, возникшая в результате стремительного развития научно-технического прогресса. Р.А. Амастьянц (2009) и В.К. Велитченко (2009) установили, что малая двигательная активность психически больных людей отрицательно влияет на их вспомогательное образование и положение в обществе, в результате чего личность не только не приобретает новых умений, но и утрачивает ранее полученные навыки, способствующие обеспечению социальной адаптации.

Выходом из возникшей ситуации, по мнению В.И. Дубровского (1998), является внедрение мероприятий адаптивной физической культуры, содействующих улучшению эмоционального состояния, повышению психофизических возможностей, укреплению здоровья и увеличению запаса двигательных умений и навыков.

Таким образом, актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что в процессе проведения коррекционной работы с лицами, имеющими нарушения интеллекта, целесообразно производить внедрение мероприятий адаптивной физической культуры, поскольку они не только восполняют дефицит движения психически больных пациентов, но и совершенствуют их моторику, восстанавливают функции нарушенного анализатора и повышают общую работоспособность организма.

Целью статьи является выявление особенностей организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре лиц с нарушениями интеллекта на стационарном этапе реабилитации.

Реализация цели предполагает выполнение следующих задач:

1. Характеристика основных особенностей лиц с нарушениями интеллекта.
2. Изучение основных принципов и методов организации занятий по адаптивной физической культуре для лиц с нарушениями интеллекта.
3. Практическое исследование особенностей организации проведения занятий по адаптивной физической культуре для лиц с нарушениями интеллекта на стационарном этапе.

М.В. Коркина (1995) определяет интеллект как уровень мыслительного развития человека, предоставляющий возможность для приобретения знаний и их эффективного использования в процессе жизненной деятельности [5, с. 134].

Нарушениями интеллекта называются определенные необратимые нарушения познавательной деятельности, спровоцированные поражением коры головного мозга и влекущие за собой осложнения в функциональной деятельности памяти, речи, мышления и восприятия. Причинами интеллектуальных нарушений могут выступать родовые травмы мозга, нейроинфекции, наследственные заболевания, нарушения в строении и числе хромосом, интоксикации материнского организма, возникающие в результате употребления алкоголя, наркотических веществ и препаратов гормонального характера [6, с. 32].

Наиболее распространенными нарушениями интеллекта являются шизофрения, эпилепсия и умственная отсталость.

Шизофрения – заболевание, характеризующееся длительным хроническим течением и приводящее к тяжелым психическим изменениям личности. Характерной особенностью шизофреников является замкнутость и отчужденность от окружающих людей. Таким людям зачастую характерны необоснованные проявления агрессии, грубость, отсутствие интереса ко всем видам деятельности и склонность к депрессивным состояниям. Двигательная активность лиц, больных шизофренией, отличается неестественностью и неуклюжестью [7, с. 32].

М.Г. Блюмина (1994) определяет умственную отсталость как стойкое нарушение познавательной деятельности, возникающее в результате органического поражения головного мозга. Умственная отсталость характеризуется нарушением высших психических функций, отображающихся в ухудшении функционирования речи, внимания, воображения, мышления, памяти и восприятия. Представления умственно отсталых лиц об окружающем мире чрезвычайно искажены: им сложно запоминать определенные события, делать выводы из впечатлений прошлого, создавать новые образы по мотивам старых представлений. Движения таких больных неловкие, угловатые и плохо координированные [2, с. 21].

Эпилепсию А.С. Никифоров (2002) трактует как хроническое заболевание головного мозга, вызванное поражением центральной нервной системы и характеризующееся повторяющимися судорогами, различными пароксизмальными состояниями и развитием психических нарушений. Эпилептики зачастую подвержены агрессии, излишней жестокости и резким перепадам настроения. Мышление таких больных излишне детализировано, а речь характеризуется медлительностью и напыщенностью [6, с. 247].

Адаптивной называется физическая культура, мероприятия которой рассчитаны на лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Для больных с нарушениями интеллекта адаптивная физическая культура является острой необходимостью, поскольку она не только развивает их двигательную активность, но и способствует полноценному вхождению в общество и преодолению определенных психологических барьеров [4, с. 86].

Мероприятия адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями интеллекта базируются на формировании физических способностей, укреплении общего состояния здоровья, развитии жизненно важных умений и навыков, приучении к дисциплине, организованности и ответственности за свои поступки. При этом к основным задачам таких мероприятий относят развитие координации движений, физической подготовленности, психических и сенсорно-перцептивных способностей [3, с. 133].

К основным средствам адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями интеллекта относятся физические упражнения, а также гигиенические и естественно-средовые факторы.

Мы провели эмпирическое исследование особенностей организации и проведения адаптивной физической культуры лиц с нарушениями интеллекта. Изучили влияние адаптивной физической культуры на психическое и физическое состояние лиц с нарушениями интеллекта. Практической базой работы стал психоневрологический диспансер города Снежное Донецкой области. Исследование проходило в три этапа и включало в себя констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент (2016, 2017).

На первом этапе эксперимента было выбрано 60 пациентов психоневрологического диспансера, 20 из которых больны шизофренией, 20 – эпилепсией, 20 – умственной отсталостью. Возрастные рамки исследуемых лиц охватывали период от 35 до 45 лет.



Все пациенты были разделены на основную и контрольную группы. При этом основная группа проходила весь цикл формирующих воздействий, а контрольная служила образцом для сравнения результатов.

На констатирующем этапе у пациентов как основной, так и контрольной группы выявились следующие нарушения:

- отклонения физического здоровья, выражающиеся в резких скачках артериального давления, учащенном сердцебиении, невралгических болях в области сердца;
- высокий уровень агрессии;
- недостаточное развитие силы, ловкости и координации движений.

На рисунке 1 отображены результаты диагностики уровня агрессии основной группы до проведения мероприятий адаптивной физической культуры, а на рисунке 2 – результаты диагностики уровня агрессии контрольной группы до проведения мероприятий адаптивной физической культуры.

Формирующий этап эксперимента был направлен на реализацию комплекса общеразвивающих упражнений адаптивной физической культуры, разработанных индивидуально для каждой подгруппы пациентов основной группы (шизофреников, эпилептиков и умственно отсталых).

Весь комплекс мероприятий состоял из трех частей. Упражнения, используемые в первой части, были направлены на снижение уровня психоэмоциональной напряженности, устранение тревожности и повышение групповой сплоченности. Вторая часть упражнений несла основную психокоррекционную нагрузку и направлялась на формирование элементов эффективного межличностного взаимодействия. Упражнения третьей части строились с целью закрепления достигнутых результатов и мотивации на дальнейшее участие.

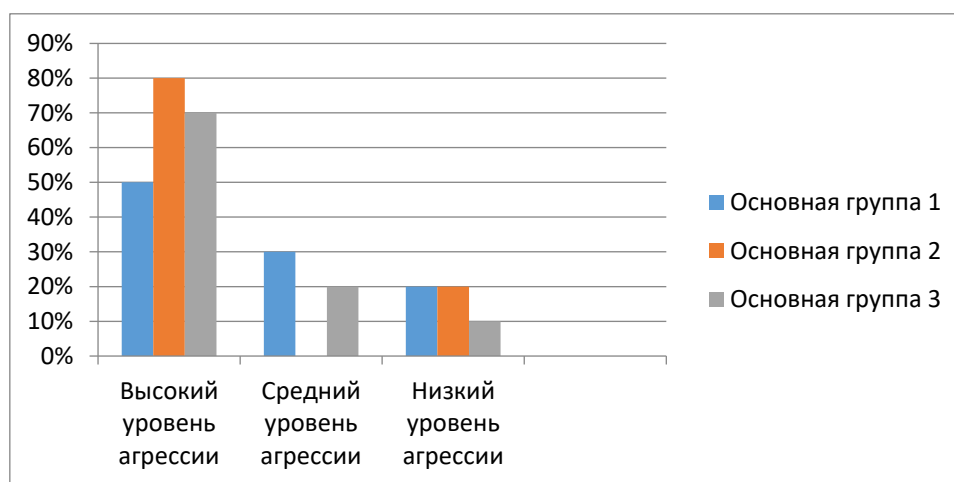


Рис. 1. Результаты диагностики уровня агрессии основной группы до проведения мероприятий адаптивной физической культуры

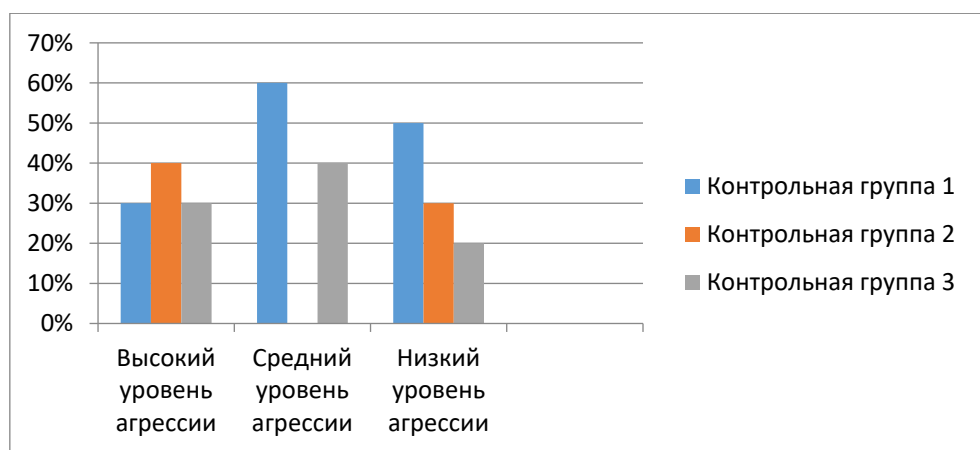


Рис. 2. Результаты диагностики уровня агрессии контрольной группы до проведения мероприятий адаптивной физической культуры

После того, как разработанный комплекс мероприятий был реализован в основной группе исследуемых пациентов, на этапе контрольного эксперимента была проведена повторная диагностика обеих групп. Повторное исследование позволило выявить следующие положительные изменения у основной группы пациентов:

- улучшение физического здоровья, выражающееся в стабилизации артериального давления, пульса и сердцебиения, уменьшении невралгических болей в области сердца;
- значительное снижение уровня агрессии;
- улучшения в развитии силы, ловкости и координации движений.

При этом у пациентов контрольной группы, не выполнявших мероприятий адаптивной физической культуры, показатели остались без изменений, что доказывает положительное влияние адаптивной физической культуры на здоровье и общее психическое состояние лиц с нарушениями интеллекта.

На рисунке 3 отображены результаты диагностики уровня агрессии основной группы после проведения мероприятий адаптивной физической культуры, а на рисунке 4 – результаты диагностики уровня агрессии контрольной группы после проведения мероприятий адаптивной физической культуры.

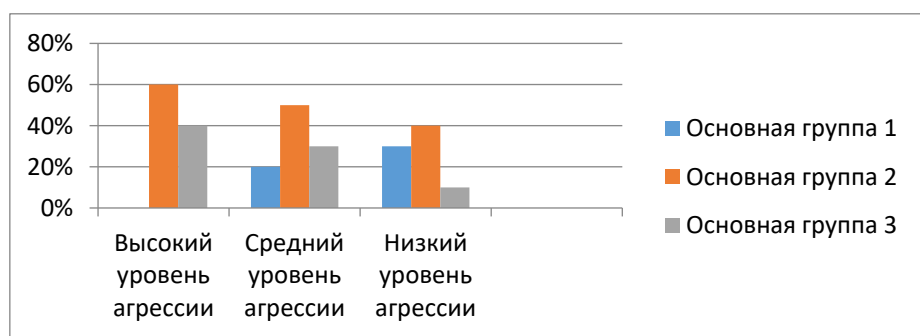


Рис. 3. Результаты диагностики уровня агрессии основной группы после проведения мероприятий адаптивной физической культуры

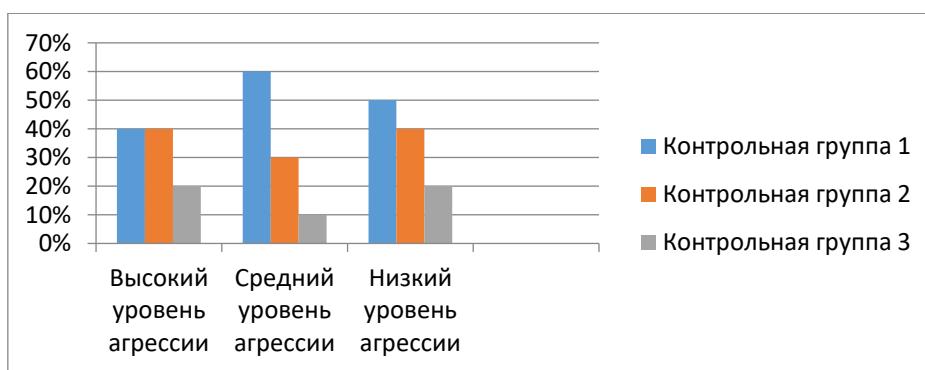


Рис. 4. Результаты диагностики уровня агрессии контрольной группы после проведения мероприятий адаптивной физической культуры

### Выводы

В ходе написания статьи было выявлено, что основными нарушениями интеллекта считаются шизофрения, эпилепсия и умственная отсталость. Для лиц с этими нарушениями интеллекта адаптивная физическая культура является способом преодоления психологических барьеров и повышения качества уровня жизни. Физические упражнения в этом случае направлены на улучшение координации движений, развитие познавательной деятельности, формирование дисциплинированности и ответственности.

Кроме этого, внедрение мероприятий адаптивной физической культуры положительно влияет на снижение уровня агрессии пациентов с нарушениями интеллекта. После активных занятий физическими упражнениями у пациентов снижается отчужденность, тревожность и духовная опустошенность, что значительно повышает их адаптивные возможности.

В перспективе дальнейшего исследования лежит разработка специальной программы адаптивной физической реабилитации, предусматривающей регулярное участие лиц с нарушениями интеллекта в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

### Литература

1. Амасьянц Р.А. Интеллектуальные нарушения / Р.А. Амасьянц. - М.: Педагогическое общество России, 2009. – 412 с.
2. Блюмина М.Г. Клиника и этиология умственной отсталости / М.Г. Блюмина. - М.: Просвещение, 1994. – 218 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных людей: методическое пособие / В.К. Велитченко. - М.: Терра-Спорт, 2009. - 168 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 1998. – 200 с.
5. Коркина М.В. Психиатрия / М.В. Коркина, К.Д. Лакосина. – М.: Медицина, 1995. – 489 с.
6. Никифоров А.С. Клиническая неврология / А.С. Никифоров. - М.: Медицина, 2002. - 792 с.
7. Снежневский А.Б. Шизофрения / А.Б. Снежневский. – М.: Медицина, 1982. – 375 с.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**  
**IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES of PRESCHOOL CHILDREN 6-7 YEARS ON BASIS of USE FITBOLOV- GYMNASTICS**

*Завьялова Татьяна Павловна, кандидат педагогических наук, доцент  
Тюменский государственный университет,  
Институт физической культуры,  
г. Тюмень, Россия*

*Чистякова Лилия Сайфуловна, инструктор по физической культуре,  
МАДОУ - детский сад №7, г. Тюмень, Россия*

*Zavylova Tatiana Pavlovna, candidate of pedagogic Sciences, docent Tyumen State  
University, Institute of physical culture, Tyumen, Russia?*

*Chistyakova Lily Sajfulovna instructor of physical culture,  
MADOU-kindergarten No. 7, Tyumen, Russia*

[zavyalova53@mail.ru](mailto:zavyalova53@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения фитбол-гимнастики для улучшения показателей координационных способностей в работе с дошкольниками 6-7 лет.

**Abstract.** This article discusses the use of fitball gymnastics for improving coordination abilities in working with preschool children 6-7 years/

**Ключевые слова:** координационные способности, методика, фитбол-гимнастика, дошкольники 6-7 лет.

**Keywords:** coordination ability, technique, fitball exercises, preschool children 6-7 years.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной, поскольку сохраняется тревожная тенденция ухудшения здоровья детей. Это подтверждается исследованиями многих авторов (С.А. Медведева, 2014; Т.П. Домаева, 2017 и др.). По этой причине важен поиск эффективных средств, в том числе и средств физической культуры. В качестве таких средств предлагаются: скалолазание, подвижные игры, ритмическая гимнастика, дошкольный туризм, а также и *фитбол-гимнастика*. Упражнения на фитболах не только направлены на оздоровление, в частности, на коррекцию осанки у ребенка, но и позволяют эффективнее освоить разнообразные умения и комплексно развивать физические качества и координационные способности дошкольников (А.Н. Налобина, 2012; А.Г. Галимова, 2014; М.А. Егорова, 2016; А.А. Нечитайлова, 2017; Т.П. Завьялова, 2017 и др.).

Однако, изучение практического опыта и научно-методической литературы, рассматривающих вопросы развития общих координационных

способностей (ОКС) старших дошкольников на территории Тюменской области показало, что исследования носят фрагментарный характер. Кроме того, работ, касающихся применения фитбол-гимнастики для развития общих координационных способностей в условиях дошкольных образовательных учреждений города Тюмени, нами не обнаружено, что стало основанием для нашего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении эффективности применения программы по фитбол-гимнастике в работе с дошкольниками 6-7 лет. В задачи исследования входил анализ литературных источников, на основе которого были подобраны контрольно-измерительные материалы, осуществлен контроль за исходными показателями общих координационных способностей, далее была разработана программа по фитбол - гимнастике с целью улучшения двигательной координации детей и изучена её эффективность.

Исследование проводилось на базе МАДОУ - детский сад №7 города Тюмени с сентября 2017 года по октябрь 2018 года. В нем приняли участие дети контрольной группы в количестве 25 человек, занимающиеся по традиционной программе детского сада «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, 2014), а с детьми экспериментальной группы (в количестве 26 человек) одно физкультурное занятие в неделю проводилось с использованием фитбол-гимнастики.

В результате входной диагностики (табл. 1) был выявлен преобладающий низкий и средний уровень развития ОКС у детей обеих групп (достоверность различий не обнаружена). Что, на наш взгляд, крайне недостаточно для эффективного обучения детей двигательным действиям. Более наглядно результаты педагогического тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Средне-групповые показатели развития ОКС дошкольников 6-7 лет в начале исследования (экспериментальная и контрольная группы)

ОКС	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t расч.	P
	Исходный показатель	Уровень развития	Исходный показатель	Уровень развития		
	M±m		M±m			
Челночный бег 3×10 м (с)	11.28±0,9	ниже среднего	11.34±0,9	ниже среднего	4.05	> 0,05
Прыжок в длину (см)	101,08±2,4	средний	102,96±2,2	средний	0,19	> 0,05
«Бег змейкой»	32.3±0,58	средний	30.3±0,83	средний	2.0	> 0,05
Поза Ромберга (с)	6.5±0,59	ниже среднего	6.9±0,54	ниже среднего	0.51	> 0,05

Полученные результаты констатирующего этапа исследования стали основанием для разработки программы совершенствования координационных

способностей. Разработанная программа по футбол-гимнастике «Весёлые мячи» ставит целью содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни средствами футбол-гимнастики. Задачи программы:

*Оздоровительно-коррекционные:* формировать и закреплять навык правильной осанки; содействовать профилактике плоскостопия. *Образовательные:* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; стимулировать развитие таких разновидностей координационных способностей как равновесие, ориентировку в пространстве, ритм. *Воспитательные задачи:* воспитывать трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели. Программа применялась в работе с детьми экспериментальной группы в период с сентября 2017 по май 2018 года, предусматривала одно занятие в неделю продолжительностью 30 мин, структура занятия традиционная.

В ходе проведения сравнительного этапа педагогического эксперимента и последующего анализа итоговой диагностики было выявлено улучшение результатов детей обеих групп. Однако введение экспериментального фактора повлияло на полученные результаты в развитии координационных способностей в пользу детей экспериментальной группы (табл.2).

Таблица 2.

Сравнение уровневых характеристик развития общих координационных способностей детей 6-7 лет (ЭГ и КГ)

ОКС	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t расч.	P
	Исходный показатель	Уровень развития	Исходный показатель	Уровень развития		
	M±m		M±m			
Челночный бег 3×10 м (с)	11.7±0,09	средний	10.8±0,29	выше среднего	2.9	< 0,05
Прыжок в длину (см)	112,32±1.36	средний	130.04±1.31	высокий	4.98	< 0,05
«Бег змейкой»	25.2±1.52	средний	24.2±0,31	высокий	2.2	< 0,05
Поза Ромберга (с)	8.93±0,29	средний	10.6±0,41	высокий	3.34	< 0,05

Отметим, что в результате применения разработанной программы по футбол-гимнастике у детей старшего дошкольного возраста наблюдалась большая заинтересованность к физкультурным занятиям, что проявлялось в высоком интересе к выполнению предлагаемых физических упражнений на мячах, что не могло не отразиться на положительной динамике изучаемых координационных проявлений.

### **Выводы:**

1. Для гармоничного развития детей дошкольного возраста большое значение имеют хорошо развитые координационные способности, которые являются необходимыми предпосылками для успешного обучения и ведут к большей пластичности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, к экономному расходованию энергетических ресурсов.

2. Разработанная программа с использованием средств фитбол-гимнастики для развития координационных способностей включает разнообразные физические упражнения, подвижные игры с использованием фитбола, которые реализуются в учебной и физкультурно-оздоровительной работе.

3. Эффективность разработанной методики доказана достоверным улучшением показателей координационной подготовленности дошкольников 6-7 лет, входящих в экспериментальную группу по сравнению с детьми контрольной группы, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

### **Литература**

1. Домаева Т.П. Использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и стимулирования здоровья дошкольного возраста / Т.П. Домаева // Наука и образование в современных условиях сборник материалов X Международной науч.-практ. конф.- Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова,- 2017. – С. 508-512.

2. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа / Н.Е. Веракса, Т.С. Коморова, М.А. Васильева. – М.: Мозайка-Синтез, 2014. -368 с.

3. Галимова, А.Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А.Г. Галимова, В.М. Цинкер // Вестник БГУ. – 2014. – №13-1. – С.51-56

4. Егорова М.А. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементами скалолазания с использованием скалодрома / М.А. Егорова // Амурский научный вестник. – Изд-во: Комсомольск-на-Амурс. – 2016. - № 2. – С. 5-13.

5. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учеб. пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во:Юрайт, 2017. – 228 с.

6. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: Из-во: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.

7. Налобина, А.Н. Влияние фитбол-гимнастики на психомоторное развитие и вегетативные функции детей первого года жизни с перинатальным поражением центральной нервной системы / А.Н. Налобина, А.Г. Патюков // ОНВ. – 2012. – №1 (105). – С.187-191

**ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТРЕНЕРУ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**  
**REQUIREMENTS FOR THE SPORTS SCHOOL COACH: A COMPARATIVE ANALYSIS**

*Загородникова Анастасия Юрьевна, аспирант 1 курса,  
Московский педагогический государственный университет,  
г. Москва, Россия*

*Zagorodnikova Anastasia Yuryevna  
Graduate student 1 course,  
Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia  
[anastasiazagorodnikova@mail.ru](mailto:anastasiazagorodnikova@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассмотрены требования нормативных правовых актов и требования, предъявляемые к тренеру спортивной школы, сформулированные родителями юных спортсменов. Представлены основные группы требований. Проведён сравнительный анализ выявленных требований.

**Abstract.** The article discusses the requirements of regulatory legal acts and the requirements for a sports school coach, formulated by the parents of young athletes. The main groups of requirements are presented. A comparative analysis of the identified requirements.

**Ключевые слова:** родители юных спортсменов, требования, предъявляемые к тренеру спортивной школы, нормативные правовые акты.

**Index terms:** parents of young athletes, the requirements for a sports school coach, regulatory legal acts.

**Введение.** Тренер – это такой человек, который, в большинстве случаев, оказывает большее влияние на воспитание и развитие ребенка как личности, чем родители и учителя [1]. Со времени зачисления детей в спортивную школу и до выпуска из неё проходит достаточно много времени. Из чего следует, что на протяжении 9-10 лет тренер постоянно взаимодействует со спортсменом, что не может не отразиться на становлении личности ребенка. Учитывая вышеперечисленное, не каждый родитель согласится отдать ребенка в спортивную школу, или разрешить юному спортсмену продолжить профессионально заниматься спортом, объясняя такое поведение недоверием к тренерам, неуверенностью (родителей) в профессионализме тренера и его личностных качествах.

В этой связи, перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить требования, предъявляемые к тренеру, прописанные в нормативных правовых актах;
- 2) выявить требования, предъявляемые к тренеру спортивной школы, по мнению родителей юных спортсменов;
- 3) выделить основные группы требований.



**Исследовательский материал и методы.** Для решения первой задачи исследования, нами был проведён качественный контент-анализ нормативных правовых актов (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»); Приказ Министерства спорта РФ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»; Проект Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению соответствующих категорий»; Профессиональный стандарт «Тренер»; ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура), в которых указаны требования, предъявляемые к спортивному тренеру.

Для решения второй задачи исследования, нами был организован опрос 80-ти респондентов, в роли которых выступили родители юных спортсменов, занимающихся в спортивных школах г. Москвы.

**Результаты исследования.** К основным требованиям, предъявляемым к тренеру спортивной школы, указанных в нормативных правовых актах, можно отнести:

- квалификационные требования (к уровню профессионального образования; стажу (опыту) работы по специальности; направлению подготовки; профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей);
- требования к коммуникативной культуре (способность осуществлять деловую коммуникацию, в устной и письменной формах; способность осуществлять социальное взаимодействие);
- требования к физической подготовленности (способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Посредством качественно-количественного контент-анализа были выявлены следующие группы требований, предъявляемых родителями к тренеру спортивной школы и его профессиональной деятельности (рис.):

- лично-деловые (44 %): быть профессионалом; любить свою профессию; наличие морально-этических, нравственных, эстетических и качествах; постоянно самосовершенствоваться; быть требовательным; предъявлять адекватные требования к спортсменам; быть внимательным; быть терпеливым; быть уверенным; быть лидером; быть доброжелательным; любить детей; быть исполнительным и трудолюбивым; быть ответственным; быть объективным; быть оптимистичным; отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и т.д.); отсутствие судимости; отсутствие стремления заработать больше денег; быть стрессоустойчивым; быть целеустремленным;

- функциональные (26 %): индивидуально подходить к каждому спортсмену; прививать интерес к спорту и мотивировать обучающихся к достижению высоких спортивных результатов; доступно и понятно объяснять; агитировать к здоровому образу жизни и заинтересовать; не форсировать развитие физических возможностей ребёнка; хвалить спортсменов при достижении результата; наличие измеримых достижений занимающихся (звания, награды); наличие чёткого тренировочного плана; систематический мониторинг результатов; обучать теории спорта (объяснить спортсмену цель тренировки); соблюдать технику безопасности; быть нацеленным на реальный результат; не выделять кого-то конкретно из команды (не ставить его в пример); опираться на опыт советских тренеров и учителей;

- квалификационные (18 %): наличие высшего образования в области физической культуры и спорта; знать возрастную психологию, анатомию и физиологию; знать теорию и методику преподаваемого вида спорта; знать педагогику (наличие высшего педагогического образования); наличие опыта работы с детьми; периодически повышать квалификацию; уметь оказывать первую медицинскую помощь, знать медицинский минимум; наличие спортивного звания «мастер спорта»; свободно владеть русским языком;

- к коммуникативной культуре (8 %): уметь налаживать контакт с занимающимися; уметь налаживать контакт с родителями; не употреблять матные слова; свободно владеть русским языком; поставленный голос для проведения занятий в больших помещениях;

- к внешности (4 %): быть в хорошей физической форме; быть опрятным.

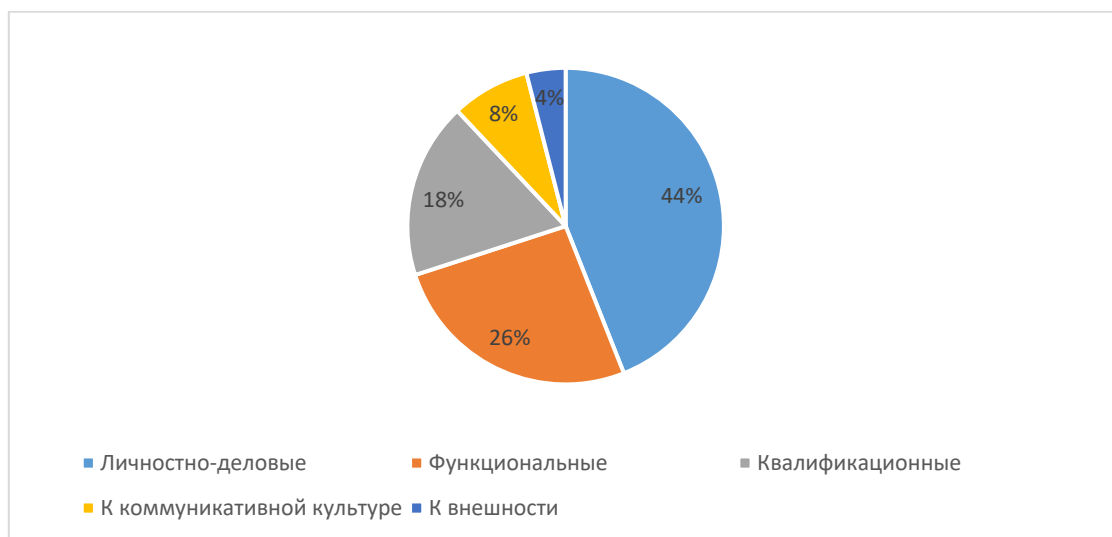


Рис. Требования, сформулированные родителями юных спортсменов, предъявляемые к тренеру спортивной школы

**Заключение.** Таким образом, в требованиях, сформулированных родителями юных спортсменов, помимо требований, указанных в нормативных правовых актах, содержатся требования к личностным качествам тренера спортивной школы, а также к его внешнему виду. Именно на личностно-деловые

качества тренера родители юных спортсменов, в большей степени, обращают своё внимание.

Можно предположить, что соответствие указанным требованиям позволит разрешить проблему межличностных отношений между тренером и родителями, и как следствие, может способствовать росту количества систематически занимающихся в спортивных школах.

Настоящее исследование не является завершённым, перспективы дальнейших научных изысканий, мы видим, в детальном изучении рассматриваемой проблемы.

### Литература

1. Груздева, Н.А. Ведущая роль тренера в воспитании спортсменов / Н.А. Груздева, Л.Т. Показанникова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIV Международной научной конференции 19-20 апреля 2018 г. – Белгород: БГТУ. 2018. – С. 59–63.

2. Гурьев С.В. Влияние занятий спортом на волевою сферу личности // С.В. Гурьев. NovaInfo.Ru. 2018. Т. 1. № 77. С. 327-331.

3. Корольков А.Н. Спортивные мысленные образы: индивидуальные, специальные и общие // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 236-239.

УДК: 796.01: 378+17

### СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НРАВСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА SUBJECTIVE EVALUATION OF MORAL PROBLEMS OF MODERN SPORT BY STUDENTS-ATHLETES

*Заколотная Елена Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент  
Белорусский государственный университет физической культуры,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*Zakolodnaya Elena Evgenevna*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Belarusian State University of Physical Culture,*

*Minsk, Republic of Belarus*

*707elena@tut.by*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и практические материалы по вопросу нравственных проблем современного спорта. Усилия тренера должны быть направлены на совершенствование нравственных качеств собственной личности и его воспитанников для сохранения физического и психического здоровья спортсмена. Нравственная оценка свободы выбора поведения будущего тренера в его профессиональной деятельности определяет поведение спортсмена в различных ситуациях.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the moral issues of modern sports. The efforts of the coach should be aimed at improving the moral qualities of himself and his pupils to preserve the physical and mental health

of the athlete. The moral assessment of the freedom to choose the behavior of the future coach in his professional activities determines behavior of an athlete in various situations.

**Ключевые слова:** нравственная оценка, свобода выбора, поведение, будущий тренер, профессиональная деятельность.

**Index terms:** moral evaluation, freedom of choice, behavior, future coach, professional activity.

Успех в учебно-воспитательной деятельности любого учебного заведения зависит в первую очередь от профессиональной деятельности педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом определяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно, чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности. Только общечеловеческое духовное богатство будет оставаться неиссякаемым источником нравственного развития личности [2].

Подготовка педагога в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной, как никогда раньше требует развития нравственных качеств личности. Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора: помочь человеку в сложной ситуации или нет, отдать последний кусок хлеба голодному или отнять последний кусок у голодного и т. д. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, атлету приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсмен не всегда готов [1, 2].

Современное общество предъявляет повышенные требования к мировоззренческой подготовке личности и ее социальным качествам. Особое внимание обращается на гуманистическую направленность мировоззрения, содержание внешней активности человека и его способности осуществлять жизнедеятельность в соответствии с принципами и нормами, принятыми в обществе и государстве. Спортсмены, профессионально занимающиеся этим видом деятельности, являются представителями конкретного общества и гражданами государства и в равной степени пользуются предоставленными им правами человека и гражданина наряду с представителями других категорий людей. Поэтому спортсменам сегодня необходима высокая интеллектуальная и мировоззренческая подготовка, сформированные нравственные качества личности, высокий уровень общей и профессиональной культуры [3].

Внутренняя свобода выбора определенного поведения имеет первостепенную важность в связи с вопросом об ответственности педагога за свои действия. Поскольку человек для достижения поставленной цели свободен

в выборе нравственных или безнравственных средств, он несет ответственность за свой выбор и поступки.

Противоречия в профессиональном спорте достигли своего апогея. Отстранение сборной команды России от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года перечеркнуло четырехлетний труд многих спортсменов. Главное обвинение, которое звучало в адрес российских атлетов – допинг.

Сегодня принято считать, что употребление допинга – это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведется для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

Практически нет олимпийских видов спорта, в которых не были бы зарегистрированы случаи употребления запрещенных препаратов. При этом распространение допинга находится в прямой зависимости от специфики вида спорта и эффективности использования в нем стимулирующих препаратов, уровня конкуренции и коммерциализации каждого из видов, качества контроля за применением допинга, характера санкций, принципиальности федераций и организаторов соревнований. Однако среди специалистов и спортсменов, работающих в подавляющем большинстве видов спорта, все шире распространяется мнение о невозможности добиться результатов современного уровня без применения запрещенных препаратов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает [4].

**Цель исследования** заключалась в изучении субъективной оценки нравственных проблем современного спорта студентами-спортсменами Белорусского государственного университета физической культуры.

**Методы исследования.** Исследование осуществлялось с использованием: анализа и синтеза научно-методической литературы; анонимного анкетирования, опроса. Анкетный опрос проводился в ноябре-декабре 2018 года в Белорусском государственном университете физической культуры (БГУФК) на учебных занятиях по учебной дисциплине «Педагогика». В исследовании приняли участие 334 студента БГУФК (179 женщин и 155 мужчин), из которых: 30 кандидатов в мастера спорта, 53 мастера спорта, 6 мастеров спорта международного класса, остальные студенты имели спортивную квалификацию от третьего до первого взрослого разряда.

**Результаты исследования.** В анонимной анкете было предложено ответить на 4 вопроса: Ваше отношение к применению допинга: положительное/отрицательное (нужное подчеркнуть); если положительное отношение, то в каких случаях Вы считаете возможным его применение? если отрицательное то, какие, на Ваш взгляд, должны быть применены санкции к

спортсмену? Вы использовали допинг для улучшения Ваших спортивных результатов: да/нет/иногда (нужный подчеркнуть).

В результате исследования установлено, что 16,8 % студентов положительно относятся к применению запрещенных препаратов, что они и отразили в следующих ответах на вопросы анонимной анкеты:

можно употреблять запрещенные препараты, если профессионально заниматься спортом; для того, чтобы выступать в равных условиях, так как сейчас большинство спортсменов использует допинг; когда спортсмен готов к установлению нового рекорда; когда необходимо достичь максимально возможного результата; для восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок; применять допинг следует во всех случаях; для улучшения общих физических качеств (выносливость, быстрота, силы); для преодоления генетического предела развития физических качеств и увеличения мышечной массы; поддержка организма при изнурительных тренировках; лишь бы сильно не навредить здоровью; спорт высших достижений – это и есть соревнования ученых по производству допинга, который не обнаружат; без допинга человек не сможет проявить сверхспособности своего организма и познать свои возможности; если тренировки не приносят желаемый результат; только в спорте высших достижений и не нужно применять к спортсмену никаких санкций; для достижения быстрого успеха.

На четвертый вопрос (Вы использовали допинг для улучшения Ваших спортивных результатов: да/нет/иногда (нужный подчеркнуть)) 22 студента (6,5%) ответило положительно. В основном это мужчины (18 человек) в возрасте 18-26 лет высокой спортивной квалификации.

В связи с обострением борьбы на международной арене все большее значение приобретает вопрос о спортивной этике, то есть о нравственных правилах, которые вытекают из идеи здорового, честного соперничества. Некоторые студенты-спортсмены в выборе между честной победой и славой, материальным благополучием любой ценой, выбирают славу и материальное благополучие (что следует из беседы с ними). Это опасный путь, который избирает будущий тренер, поскольку модель его поведения может стать ориентиром и примером для подражания. Безнравственный поступок – это взрыв осколочной гранаты, а не укол шпaги. Если даже сравнить его с уколом, то это укол отравленного оружия, где боль и опасность не локализованы раной, а заражают кровь и разносят ее по всему организму. Часто спортсмен, побеждая соперников на соревнованиях (в том числе и с помощью запрещенных средств) не может справиться с проблемами собственного поведения: ленью, агрессивностью, высокомерием, завистью, недоброжелательным отношением к другим. Для будущего специалиста в сфере спортивной деятельности нравственное поведение не менее важно, чем его компетентность в избранном виде спорта. И, кроме настойчивых упражнений в нравственных поступках, никакой допинг в решении этих проблем помочь не может. На совершенствование нравственного поведения спортсмена наряду с повышением

его спортивного мастерства и должны быть направлены усилия современного тренера.

Формирование у спортсмена нравственных качеств личности, как и физических (силы, выносливости) требует самоотдачи и проявления воли. Главное, чтобы будущий педагог в сфере спортивной деятельности был в своем развитии и, в целом в профессиональной педагогической деятельности, гармонически развитым (нравственно, умственно, физически и др.)

**Выводы.** При подготовке специалистов в области физической культуры и спорта и других сферах необходимо осуществлять целенаправленную работу по «вооружению» молодых людей системой гуманитарных знаний, формированию духовно-нравственных качеств, соответствующих взглядов и убеждений в данном направлении. Главная задача профессиональной подготовки сегодня – сочетать формирование индивидуальной, ответственной, творческой личности выпускника с его высоким профессиональным уровнем. Высшая школа призвана выпускать из своих стен не только интеллектуально подготовленных, но и готовых к духовно-нравственному росту специалистов. Развитие физических качеств с помощью спортивной деятельности необходимо уравновесить нравственным развитием личности.

Усилия будущего современного тренера должны быть направлены, в первую очередь на совершенствование нравственных качеств собственной личности, а также его воспитанников для сохранения здоровья спортсмена. В нравственных поступках нужно постоянно упражняться так же усердно, как и при подготовке к главным соревнованиям сезона.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшее исследование предполагает выявить субъективную оценку тренеров по различным видам спорта о нравственных проблемах современного спорта.

#### **Литература**

1. Визитей Н. Идея Олимпизма и реалии современного мира / Н. Визитей, В. Манолаки // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 1. С. 43–47.

2. Кобринский М.Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М.Е. Кобринский, Е.Е. Заколотная // Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. Минск: БГУФК, 2015. 265 с.

3. Скобрев И.А. Духовность личности российского спортсмена как показатель его гражданской позиции (социально-философский анализ): дисс. канд. филос. наук: 09.00.11 / И.А. Скобрев. – Москва, 2014. – 165 с.

4. Фармокология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]; под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. Л-ра, 2010. – 640 с.

УДК 373.2.

## МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ METHODS OF SETTING CORRECT POSTURE

*Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель  
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

*Vitaly V. Zotin, senior lecturer*

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

[vitaly4622@mail.ru](mailto:vitaly4622@mail.ru)

**Аннотация.** Предложена методика постановки правильной осанки в рамках традиций восточной двигательной культуры.

**Annotation.** The technique of correct posture within the traditions of Eastern motor culture is proposed.

**Ключевые слова:** осанка, лордоз, мышечный тонус.

**Key words:** posture, lordosis, muscle tone.

В восточных гимнастических и оздоровительных системах (ВГОС) полагают, что главный энергетический канал человека проходит по всему позвоночнику вплоть до тазово-крестцовой области. Поэтому крайне важно, чтобы позвоночник был прямым, и с естественными изгибами позвоночника мирятся как с неизбежным злом.

Во ВГОС исходным положением для выполнения многих упражнений является так называемая базовая стойка, имеющая три варианта – узкий, нормальный и широкий. Различаются эти варианты шириной постановки ног – в узком варианте ноги расставлены на ширину стопы (кулака), стопы обеих ног параллельны, в зависимости от морфологических особенностей занимающегося допускается некоторый разворот стоп носками наружу; в нормальном варианте ноги расставлены на длину голени (или длина стопы + ширина кулака); в широком варианте ноги расставляются на такую ширину, чтобы угол разведения бедер составлял 90 градусов и больше (так называемая поза «всадника»).

Во всех вариантах базовой стойки специфичным является то, что центр коленного сустава должен располагаться строго над точкой юй-цюань – “точкой укоренения”, что обуславливает некоторое подгибание ног в коленях. При этом проекция общего центра тяжести (ОЦТ) тела должна находиться на линии, соединяющей точки юй-цюань обеих стоп.

Во ВГОС постановка правильной осанки делается следующим образом: занимающийся становится к вертикальной планке (угол косяка, торец двери, выступающий угол стены и т.п.) так, чтобы касаться ее только позвоночником. По этой причине, нельзя использовать вертикальные плоскости (стена, панель двери и т.п.) – будут мешать ягодицы, мышцы спины и лопатки. Далее принимается узкая или нормальная базовая стойка, так, чтобы проекция ОЦТ находилась на прямой, соединяющей точки укоренения обеих стоп. Допускается некоторое смещение проекции ОЦТ в сторону пяток; в любом случае проекция ОЦТ не должна выходить за пределы внешнего контура стоп. В таком



положении – обязательно касаясь планки затылочным выступом, седьмым шейным позвонком и крестцовой областью – стремятся уменьшить шейный и поясничный лордоз.

Для уменьшения шейного лордоза стремятся тянуться вверх затылочным выступом, при этом одновременно подбородок несколько подтягивают к шее, плечи расслаблены и нормально развернуты.

Уменьшение поясничного лордоза отчасти обеспечивается правильной постановкой ног в базовой стойке, а также небольшим смещением таза вперед. Существуют три взаимосвязанных ощущения, индицирующие правильную постановку поясничной области:

- 1) ягодицы поджаты;
- 2) сфинктер слегка напряжен;
- 3) легкое упругое напряжение в мышцах передней стенки живота ниже пупка – в области дан-тянь.

Эти ощущения контрастны по отношению к ощущениям в других мышечных группах и легкодоступны для самостоятельного контроля за правильной осанкой.

Зафиксировав правильную стойку и уяснив методы самоконтроля, учащийся занимается ходьбой, сконцентрировав внимание на новых мышечных ощущениях и периодически подходя к планке для контроля позвоночника, либо держа палку, прижатой к позвоночнику. Цель – наработать новый мышечный тонус корсетных мышц для поддержания правильной осанки. При этом при ходьбе будет отмечаться несколько семенящий характер шага из-за естественного его укорочения.

Следует отметить, что практикование ВГОС без постановки правильной осанки превращается в пустое подражание и копирование внешней экзотической формы, по эффективности не превосходящей обычной утренней гимнастики и этим, свое оздоровительное начало, ограничивающей.

### **Литература**

1. Алябьева Н. В. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Мурманск.,2004.

2. Зотин В.В., Солдатов Н.А. Комплексный подход к реабилитации студентов с повреждением опорно-двигательного аппарата// Форум молодых ученых. - 2018. - №5-3 (21). - С.275-278

3. Зотин В.В. Гимнастика и ее основные виды/Мельничук А.А., Сагатаева А.А.//Аллея науки. - 2018. - №5 (21). - С.979-981

4. Якимина Е.П. Влияние осанки на здоровье человека. Возможность и условия ее коррекции средствами физической культуры // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(32).

**РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
THE ROLE OF STUDENT MOTIVATION FOR A HEALTHY  
LIFESTYLE**

*Зименкова Анастасия Владимировна, студент,  
Чуб Яна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Zimenkova Anastasiya Vladimirovna, student,  
Chub Yana Vladimirovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia*

[Zimenkova264@gmail.com](mailto:Zimenkova264@gmail.com)

[uralbasket@bk.ru](mailto:uralbasket@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы здорового образа жизни студента, а также его мотивации. Определены уровни формирования здорового образа жизни. Подведены итоги анкетирования студентов и выявлены факторы мотивации студента к здоровому образу жизни.

**Abstract.** The article deals with the problems of a healthy lifestyle student, as well as his motivation. The levels of formation of a healthy lifestyle and its factors are determined and the results of the student survey are summed up and the factors motivating the student to a healthy lifestyle are identified.

**Ключевые слова.** Мотивация, здоровый образ жизни, студент, здоровье, физическая культура.

**Index terms:** Motivation, healthy lifestyle, student, health, physical culture.

В настоящее время вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) звучит всё чаще и чаще, появляется всё больше людей, страдающих сердечнососудистыми и другими хроническими заболеваниями. Современные студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие специалисты и будущие родители. Поэтому, их здоровье является залогом благополучия всей страны. Следовательно, необходимо привлекать молодежь к спорту и мотивировать их к здоровому образу жизни.

Цель работы: выявить роль мотивации здорового образа жизни студентов.

Под понятием «здоровый образ жизни» понимается такой образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма человека в целом [1]. Существует аксиома, что для того, чтобы наслаждаться счастливой жизнью, необходимо иметь крепкое здоровье. Однако для того, чтобы иметь крепкое здоровье, стоит им заниматься и способствовать его укреплению.

Здоровый образ жизни студентов взаимосвязан с условиями, качеством и стилем их жизни.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни студентов не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ реализуется на нескольких уровнях [1]:

- социальном (пропаганда в социальных сетях и СМИ, а также участие в массовых мероприятиях, таких как «Кросс наций», «Лыжня России»);
- инфраструктурном (формирование условий в сферах жизнедеятельности);
- личностном (желание быть здоровым).

Основные факторы, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- соблюдение режима дня (труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом);
- двигательная активность (включает систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе);
- разумное использование методов закаливания;
- рациональное питание.

В виду высокой учебной занятости, бытовой неустроенности, тяжелым материальным положением, студенту непросто перейти на здоровый образ жизни, для этого у него должна присутствовать некоторая мотивация.

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация здорового образа жизни – это побуждение, вызывающее активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и к пространству агрессивности в опасных формах [2].

Существует несколько видов мотивации к здоровому образу жизни:

- мотив сохранения (цель – сохранить то, что уже есть, студент просто не совершает тех действий, которые могут причинить вред своему здоровью);
- предотвращение болезни (желание избежать походов в поликлинику и плохого самочувствия часто является мощным стимулом для здорового образа жизни);
- работоспособность (болезни часто являются серьезным препятствием в учебе и карьере, ведь работодатель скорее примет на работу здорового человека, чем того, кто имеет проблемы со здоровьем);
- удовольствие от хорошего самочувствия (в этом случае человеку приносит удовольствие его здоровое состояние и способность физически совершенствоваться, заниматься спортом).

Для того, чтобы выявить, что студенты знают о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и в чем состоит их мотивация, в ходе исследования нами было разработано и проведено анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

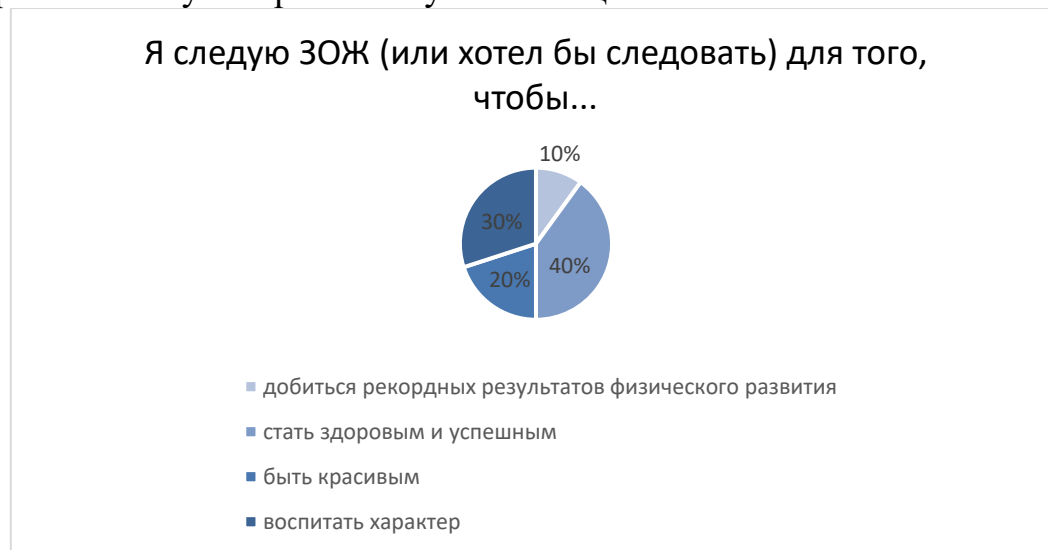


Рисунок. Цель студента в следовании ЗОЖ

Всего в опросе приняли участие 49 человек. Из них 24 девушки и 25 молодых людей в возрасте от 19 лет до 21 года.

Проанализировав ответы на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» были получены следующие результаты: 80% выбрали верный вариант «Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья». Это означает, что большинство студентов имеют представление о ЗОЖ, а главное знают, что это такое.

На вопрос «Я следую ЗОЖ (или хотел бы следовать) для того, чтобы...», студенты ответили следующим образом (рис.): большинство студентов выбрали ответ «стать здоровым и успешным». Исходя из этого ответа, можно сделать вывод о том, что в большей степени мотивирует студентов.

Далее вопрос «Оцените по 10 бальной шкале насколько ваш стиль жизни отвечает здоровому образу жизни»:

- 29 участников опроса выбрали отметку 7;
- 6 участников выбрали отметку 8;
- 4 студента выбрали отметку 6;
- 10 участников выбрали отметку 5.

Итак, результаты исследования показали, что студенты чаще рассматривают следование ЗОЖ как способ добиться хорошего здоровья (40%) и внешнего совершенства (30%). Личностное развитие интересно единицам (всего 10%). В данном случае можно сказать, что, безусловно, мотивация играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Но какой бы ни была мотивация, все же важно следовать здоровому образу жизни. Результаты исследования могут помочь в этом. Тем более что средний балл, на который сами

студенты достаточно высоко (семь баллов) оценивают свой образ жизни как здоровый.

Подводя итоги данной работы, можно сказать, что формирование здорового образа жизни студентов является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья молодежи.

Необходимо отметить особую роль мотивации здорового образа жизни в формировании студентов с сильной волей и железным характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения.

#### **Литература**

1. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Издательский центр «Академия»; 1997
2. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: П.; 1987.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN PERSONS WITH THE PECULIARITIES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT**

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Радченко Ольга Сергеевна, магистрант,  
Петух Ольга Владимировна, магистрант,  
Белорусский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences,  
Associate Professor,  
Olga Radchenko, master student,  
Rooster Olga Vladimirovna, master student,  
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,  
Minsk, Republic of Belarus  
kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты у лиц с особенностями психофизического развития для оценки уровня статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми людьми. Установлено значительное снижение уровня показателей у лиц с особенностями психофизического развития, чем у здоровых, что доказывает потребность больных в дополнительном целенаправленном развитии.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, ориентация в пространстве, особенности психофизического развития, дети, тестирование.

**Annotation.** The article describes the adapted tests in persons with special needs of psychophysical development to assess the level of static and dynamic balance, spatial orientation and coordination abilities. The data of the comparative analysis with healthy people are given. A significant decrease in the level of indicators in persons with special features of psychophysical development than in healthy ones was found, which proves the need for additional purposeful development of patients.

**Key words:** adaptive physical culture, coordination abilities, orientation in space, features of psychophysical development, children, testing.

**Введение.** Основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у человека сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных лиц – лица с психофизическими нарушениями [1]. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [2].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования, показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции двигательных и психических нарушений [4].

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях психофизического развития и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [3]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью человека, а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Необходимо учитывать личностные особенности страдающего особенностями психофизического развития. Это позволяет вести систематическую, целенаправленную работу по коррекции его поведения, эмоционально-волевых проявлений с целью его социальной адаптации.

**Цель и задачи исследования.** Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР).

**Методы исследования.** В эксперименте приняли участие 20 лиц с особенностями психофизического развития. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых людей того же возраста. Основной задачей нашего исследования явилось определение развития

равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у лиц с особенностями психофизического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы лиц по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в стойке.

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (сек) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Испытуемый должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Испытуемый, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длина – 3 м, ширина – 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в сек.).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде испытуемый становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения.

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Массажная подушка». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

**Результаты исследования.** Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития и у здоровых, но без данной патологии (см. табл.).

Сравнение уровней развития равновесия лиц с особенностями психофизического развития (НПФР) и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НПФР	Здоровые лица	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001



После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушениями психофизического развития наблюдаются значительные особенности в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Сравнительный анализ развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже, чем у лиц того же возраста, но без данной патологии. На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития равновесия: данные здоровых приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов лиц с особенностями психофизического развития выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

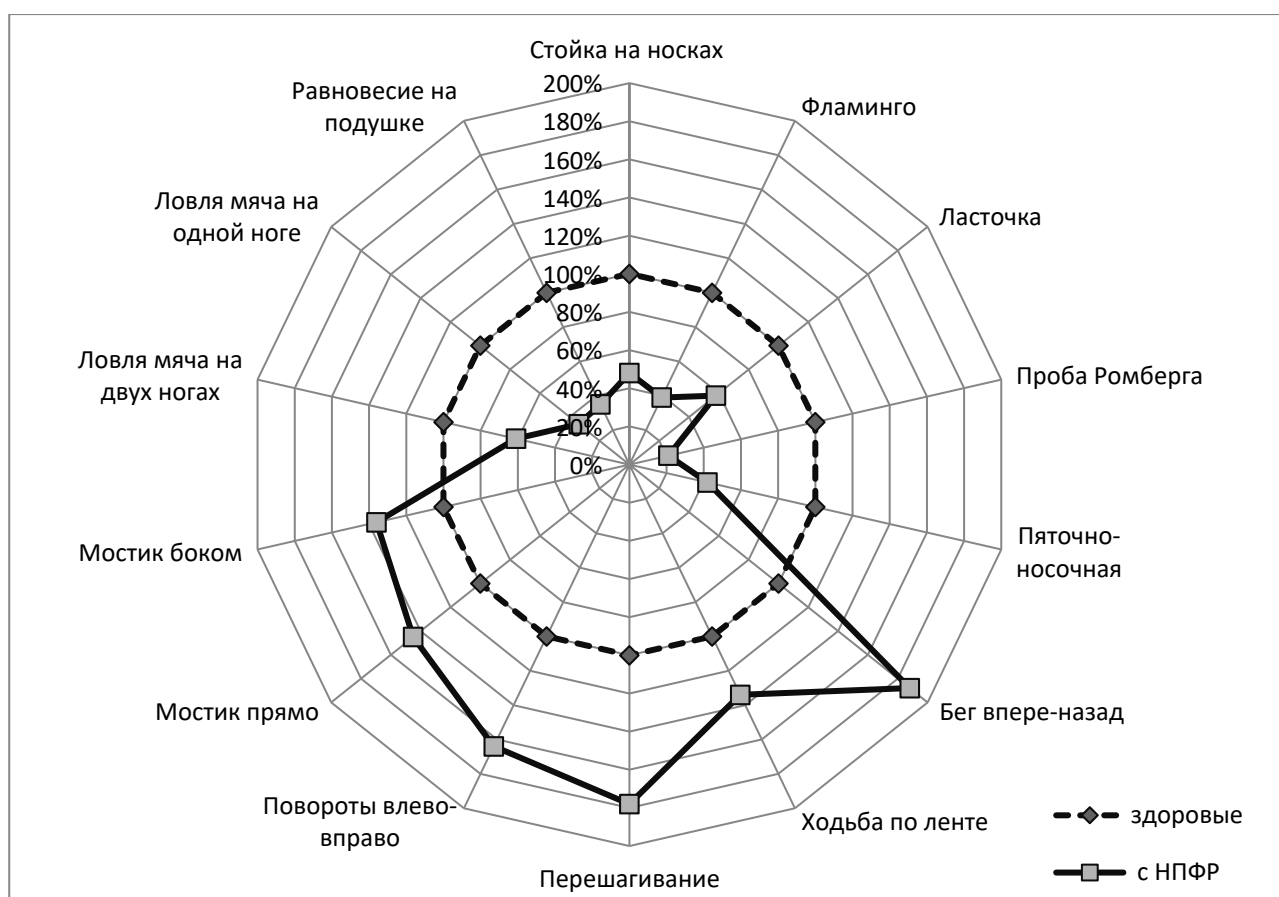


Рис. Уровни развития (в %) показателей развития равновесия у здоровых лиц и у лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР)

Как видно из данных графика, все показатели, связанные со временем выполнения тестов лица с особенностями психофизического развития, выполняют на 40–80% медленнее, лиц с нарушениями были на 20–40% меньше по сравнению со здоровыми. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционной программы по развитию лиц с особенностями психофизического развития.

По полученным в ходе исследования результатам можно заключить, что уровень развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физкультуре.

#### **Выводы.**

1. В результате изучения было установлено, что у лиц с особенностями психофизического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития, включавшая комбинации движений в различных положениях, упражнения с массажной подушкой и элементы креативных телесно-ориентированных практик.

#### **Литература**

1. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами АФК / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. М.: Советский спорт, 2004. 104 с.

2. Волкова Л. С. Логопедия: учебное пособие / Л. С. Волкова. М.: ВЛАДОС, 2003. 278 с.

3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / Н. Л. Литош. М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 140 с.

4. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2007. 608 с.

УДК 376.016:796 - 053.5

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ METHODOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN WEAKEN CHILDREN**

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Зыбина Полина Юрьевна, бакалавриант,  
Белорусский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Kalyuzhin Vladimir Georgievich,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Zybina Polina Yurievna, bachelor,  
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,  
Minsk, Republic of Belarus  
kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты для слабовидящих детей при оценке уровня статического и динамического равновесия, мелкой моторики рук и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми детьми. Установлено значительное

снижение уровня показателей у слабовидящих детей, чем у их здоровых сверстников. Это доказывает потребность в дополнительном развитии координационных способностей на занятиях адаптивной физической культурой.

**Annotation.** The article describes adapted tests for visually impaired children in assessing the level of static and dynamic balance, fine motor skills and coordination abilities. The data of the comparative analysis with healthy children are given. There was a significant decrease in the level of indicators in visually impaired children than in their healthy peers. This proves the need for additional development of coordination abilities in the classroom adaptive physical culture.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, мелкая моторика рук, слабовидящие дети, тестирование.

**Key words:** adaptive physical culture, coordination abilities, fine motor skills of hands, visually impaired children, testing.

**Введение.** Зрительный анализатор является основным источником информации, получаемой из окружающего мира человеком. Свет воспринимаемый глазом оказывает воздействие на кору и подкорковые центры (структуры) головного мозга, что в свою очередь способствует выработке гормонов эндокринными железами, а тем самым влияет не только на физическое, но и на психическое развитие ребенка.

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью развития координационных способностей детей с депривацией зрения для их полноценной адаптации и интеграции в общество. Направленная и систематическая работа у дошкольников с различной патологией зрения, позволяет значительно развить координированность движений, повысить двигательную активность.

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач различной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [2]. Координация движений – преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, превращение их в управляемые системы.

Наиболее серьезные отклонения моторики, вызванные нарушениями зрения, распространяются на сферу координационных проявлений. Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развитие физических способностей, и как следствие ведут к значительному снижению двигательной активности.

Важным средством развития моторной функции является предметно-манипулятивная деятельность, которая находится в основе развития двигательных функций рук и ног. Дети 5–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

Уровень развития мелкой моторики является одним из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. У большинства детей не развиты мелкая моторика рук и тонкие движения пальцев. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6–7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу [2].

**Цель работы.** Проблема развития координационных способностей, в том числе мелкой моторики является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

**Методы исследований.** Было выполнено тестирование детей. Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

**Тест «Расстегивание пуговиц».** Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками, причем пуговицы находятся в петельках соответствующего размера. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Окончанием теста считается момент, когда ребенок расстегнул все пуговицы. Оценка теста: учитывается время, затраченное на выполнение задания.

**Тест «Закручивание крышек».** Оборудование: стол, синий прямоугольник из пластика размерами А4, с наклеенными в произвольном порядке двенадцатью горлышками от пластиковых бутылок, двенадцать белых крышек от пластиковых бутылок, блюдце, секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком, на столе расположен синий прямоугольник с пластиковыми горлышками, блюдце, в котором находятся двенадцать пластиковых крышек. По команде ребенок начинает закручивать крышки на горлышки. Окончанием теста принят момент, когда ребенок закрутил двенадцатую крышку. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

**Тест «Закрепление прищепок».** Оборудование: стол, трафарет из плотного желтого картона в виде «солнышка» диаметром 150 мм (на трафарете стрелками отмечены места для закрепления прищепок), 20 больших прищепок, секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком на столе расположены трафарет и блюдце с десятью прищепками. По команде ребенок начинает закреплять прищепки на отмеченные стрелками места по периметру трафарета. Оценка теста: учитывается время выполнения задания.

**Тест «Ощупывание предметов».** Оборудование: стол, мешок с девятью кубиками от конструктора «Lego®» (по три кубика с одним, двумя и тремя коннекторами). Методика: задание выполняется ведущей рукой. На столе перед ребенком расположен мешок с девятью кубиками от конструктора по типу «Lego®». Ребенок ощупывает предмет, находящийся в мешке и называет

количество коннекторов. После того как ребенок указал количество коннекторов на кубике, он его извлекает и показывает инструктору. Так повторяется до того момента, пока не закончатся все предметы в мешке. Оценка теста: учитывается время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Шнуровка». Оборудование: стол, деревянный диск с 6 отверстиями для шнуровки, шнурок, секундомер. Методика: задание выполняется двумя руками. Ребенку требуется пропустить шнурок через все отверстия в диске предназначенные для шнуровки, выполняя шнуровку диска по типу «крест–накрест». Окончанием считается момент времени, когда шнурок вытянут из последнего отверстия в диске. Оценка теста: учитывается время выполнения.

Тест «Заполнение фишками». Оборудование: стол, 25 фишек, желтая перфорированная обойма из игры «Энигма», секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком на столе расположены фишки, а также обойма для размещения в ней фишек. По команде ребенок берет фишки и заполняет нижние два горизонтальных ряда в обойме, стараясь не допускать возникновения трех и более элементов в вертикальных рядах. Окончанием теста считается момент времени, когда полностью заполнен второй ряд. Оценка теста: учитывается время, затраченное на выполнение задания.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Проба Ромберга «пяточно-носочная». Оборудование: секундомер. Методика выполнения: испытуемый должен стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны, пальцы рук разведены. Оценка теста: время нахождения в равновесии в секундах.

Проба Ромберга «Аист». Оборудование: секундомер. Методика выполнения: испытуемый ребенок стоит на одной ноге, вторая согнута в колене, при этом пятка второй ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки разведены в стороны, глаза закрыты. Оценка теста: время равновесия.

Тест «Кубики». Оборудование: два резиновых кубика размерами 50×50 мм объединенных малярной лентой, секундомер. Методика выполнения: испытуемый должен удержать на голове конструкцию из двух кубиков, установленных один на одном, при этом испытуемый находится на полу сомкнув стопы, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время нахождения в равновесии в секундах.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Доска». Оборудование: инвентарная опорная доска размерами 300×15×3 см, темная повязка, секундомер. Методика: ребенку одевают темную маску. Он должен самостоятельно стать на доску и пройти ее, определяя при помощи тактильной чувствительности стоп свое положение на доске. Оценка теста: учитывается общее время в секундах выполнения задания.

Тест «Ходьба по борцовскому поясу с мячом». Оборудование: борцовский пояс шириной 4 см, длиной 3,5 м, фитбол диаметром 40 см, секундомер. Методика выполнения: испытуемый идет прямо по зафиксированному на полу

борцовскому поясу, удерживая перед собой фитбол ограничивая им обзорность. Оценка теста: фиксируется время прохождения.

Тест «Ходьба по гимнастической скамейке правым боком». Оборудование: гимнастическая скамейка длиной 4 метра, секундомер. Методика выполнения: испытуемый проходит по гимнастической скамейке правым боком, направление взгляда вперед. Методист страхует ребенка. Оценка теста: фиксируется время прохождения в секундах.

Тест «Катание мяча вокруг себя в положении сидя». Оборудование: резиновый мяч диаметром 25 см, секундомер. Методика: ребенок стоит на полу на коленях, в руках ребенка резиновый мяч. По команде «Начали» ребенок начинает перекатывать по полу мяч вокруг себя 5 раз. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ

Тест «Полоса препятствий». Оборудование: полоса препятствий длиной 3 метра (мяч тряпичный диаметром 45 см, картонная коробка высотой 30 см, инвентарные ворота для пролезания шириной и глубиной – 40 см, высотой 60 см, обруч диаметром 20 см. Методика: ребенку необходимо пройти полосу препятствия, а именно – обойти мяч, переступить через препятствие, пролезть под инвентарными воротами на четвереньках и перепрыгнуть обруч. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Броски кубиками в обруч». Оборудование: обруч диаметром 60 см, 10 резиновых кубиков размерами 5×5×5 см. Методика: ребенок выполняет 10 бросков кубиками, стремясь забросить мяч в обруч. Обруч расположен на высоте 90 см от пола. Расстояние до обруча – 2 метра. Оценка теста: количество заброшенных кубиков.

Тест «Катание пупырчатого мяча ведущей рукой по скамейке». Оборудование: пупырчатый резиновый мяч диаметром 10 см, гимнастическая скамейка, секундомер. Методика выполнения: испытуемый, идя боком используя только ведущую руку прокатывает мяч по гимнастической скамейке. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

**Результаты исследований.** Мы провели сравнительную характеристику уровня развития координационных способностей у 32 здоровых детей 5–6 лет и детей с депривацией зрения (ДЗ) того же возраста.

В таблицах 1–2 приведены полученные данные уровня развития координационных способностей у здоровых и исследуемых детей. Анализ таблицы 1, показал – развитие координационных способностей у здоровых детей существенно выше чем у детей с патологией зрения.

Таблица 1.

Сравнение развития схватывающей способности кисти, точной дифференцировки движений пальцев и зрительно-моторной координации

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с ДЗ	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Расстегивание пуговиц, с.	30,1±0,57	22,3±0,53	10,0	3,65	<0,001
Закручивание крышек, с.	16,0±0,49	11,2±0,38	7,80	3,65	<0,001
Закрепление прищепок, с.	70,3±1,22	58,3±0,79	8,26	3,65	<0,001
Ощупывание предметов, с.	90,7±2,08	64,8±1,07	11,0	3,65	<0,001
Тест «Шнуровка», с.	47±1,01	33,1±0,72	11,1	3,65	<0,001
Заполнение фишками, с.	36,5±0,74	29,7±0,45	7,79	3,65	<0,001

Таблица 2.

Сравнение развития равновесия и пространственной ориентации

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с ДЗ	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Проба Ромберга, пят.-носоч., с.	17,8±0,45	25,1±0,47	11,2	3,65	<0,001
Проба Ромберга, поза аист, с.	13,8±0,64	19,1±0,51	6,46	3,65	<0,001
Тест «Кубик», с.	9,5±0,72	14,3±0,45	5,67	3,65	<0,001
Тест «Досточка», с.	15,3±0,76	9,2±0,47	6,85	3,65	<0,001
Ходьба по поясу с мячом, с.	11,4±0,42	8,3±0,45	5,08	3,65	<0,001
Ходьба по скамейке, с.	12,1±0,34	6,7±0,56	8,01	3,65	<0,001
Катание мяча вокруг себя, с.	28,5±0,66	22,1±0,46	7,83	3,65	<0,001
«Полоса препятствий», с.	12,94±0,47	8,38±0,39	7,50	3,65	<0,001
Броски кубика в обруч, раз	6,56±0,31	8,75±0,43	4,14	3,65	<0,001
Катание мяча по скамейке, с.	11,13±0,6	7,94±0,51	4,05	3,65	<0,001

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что дети с депривацией зрения имеют выраженное отставание развития координационных способностей по сравнению со здоровыми сверстниками.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития координационных способностей у здоровых детей 5–6 лет и исследуемых детей. При этом результаты здоровых детей приняты за 100%, а результаты детей с депривацией зрения – в процентах, пропорционально их величине.

Как видно из графика все показатели, связанные со временем выполнения тестов, исследуемые дети выполняют на 40–80% хуже, чем здоровые дети, а показатели, связанные с количественными характеристиками, на 20–40% меньше у детей с депривацией зрения по сравнению со здоровыми детьми.

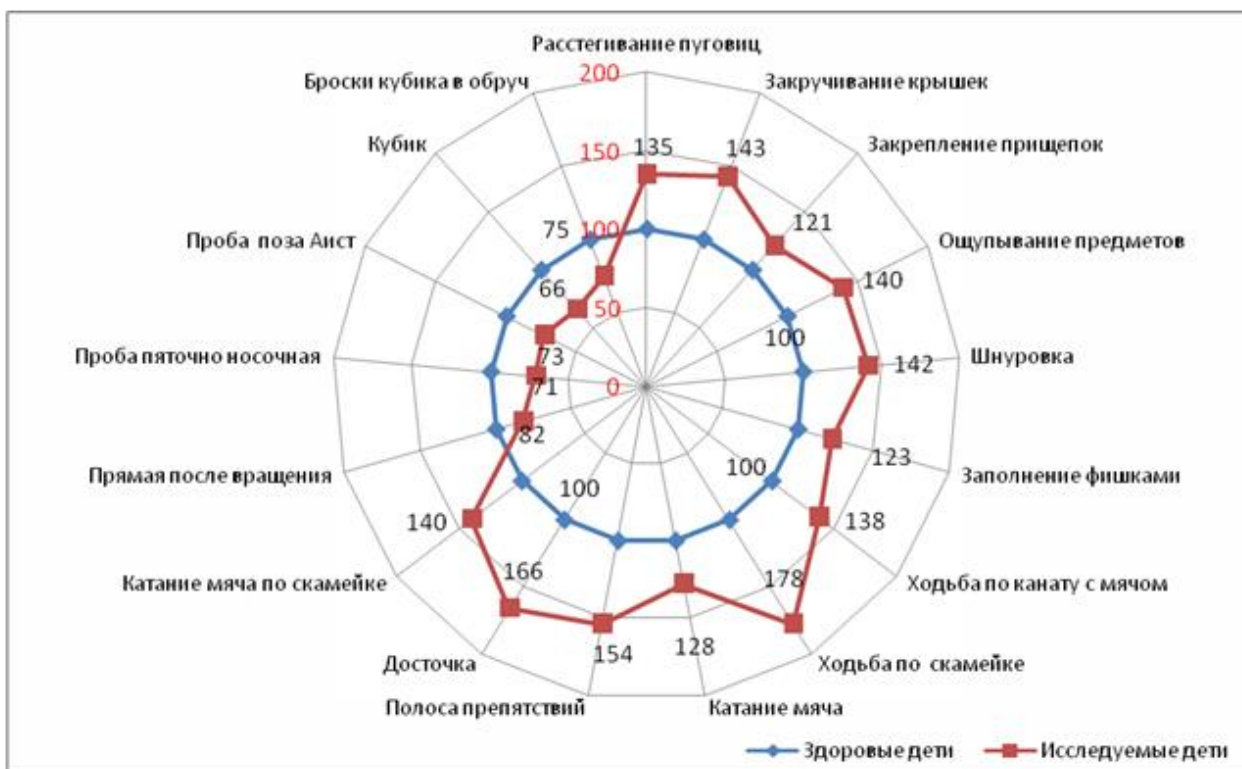


Рисунок. Показатели уровня развития координационных способностей у здоровых детей и детей с депривацией зрения

Дети с патологией зрения быстрее утомлялись (увеличение ЧСС, изменение окраски лица), что указывает на необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку в части определения объема физической нагрузки в пределах занятия.

### Выводы.

1. Слабовидящие дети по сравнению со здоровыми сверстниками имеют статистически достоверно более низкий уровень развития координационных способностей.

2. При составлении тестов необходимо учитывать особенность восприятия окружающего мира детьми с патологией зрения, так как многие задания являющиеся простыми для зрячего ребенка являются невыполнимыми для слабовидящего либо слепого ребенка

3. Наибольшее различие в результатах выполнения тестов между здоровыми и слабовидящими детьми отмечено в заданиях, которые основаны на использовании мышечно-суставного чувства при выполнении физических упражнений и передвижении в пространстве.

### Литература

1. Калюжин В. Г. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с депривацией зрения / В. Г. Калюжин, И. С. Сапранович // Здоровье современного человека: материалы I Междунар. студ. науч.-практ. конф.. Донецк: ДИФКС, 2015. С. 549–553.



2. Солнцева Л.И. Психолого-педагогические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности / Л.И. Солнцева. М.: ВОС, 1999. 77 с.

УДК 376.016:796 + 615.825

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ  
METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL  
CULTURES AT PERSONS WITH VISUAL DISORDERS**

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,*

*Ярмольчик Анастасия Сергеевна, магистрант,*

*Сакович Людмила Александровна, магистрант,*

*Белорусский государственный университет физической  
культуры и спорта,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*Kalyuzhin Vladimir Georgievich,*

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,*

*Yarmolchik Anastasia Sergeevna, undergraduate,*

*Sakovich Lyudmila Aleksandrovna, master student,*

*Belarusian State University of Physical culture and sports*

*Minsk, Republic of Belarus*

*kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты у лиц с нарушениями зрения для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Приводятся сравнения уровня развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения по сравнению со здоровыми сверстниками. У лиц с нарушениями зрения уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых людей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Annotation.** The article describes adapted tests in persons with visual impairment to assess the level of development of grasping ability of hands, precise differentiation of finger movements and visual-motor coordination in the "eye-hand" system. The comparison of the level of fine motor skills in persons with visual impairment compared to healthy peers. In persons with visual impairment, the level of development of fine motor skills of hands is much lower than in healthy people of the same age and needs additional targeted development in the classroom for adaptive physical culture.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, нарушения зрения, дети, тестирование, мелкая моторика.

***Index terms:*** adaptive physical culture, coordination abilities, visual impairment, children, testing, fine motor skills.

**Введение.** К категории лиц с нарушениями зрения (НЗ) относятся люди с заболеваниями как: миопия, гиперметропия, астигматизм, нистагм, амблиопия, катаракта, глаукома, ретролентарная фиброплазия. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У лиц с нарушениями зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [1]. Фактор времени наступления утраты зрения имеет особое значение для психофизического и физического развития слабовидящего и слепого человека. Чем раньше наступила слепота, тем более заметны психофизические особенности и своеобразие развития.

Многие физические лица с нарушениями зрения имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности, моторики пальцев и кистей рук, общей моторики. Происходит это потому, что люди с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания, как средства замещения недостаточности зрительной информации. Из-за отсутствия или резкого снижения зрения человек не может спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормально видящих людей [2].

Особенности развития слепых и слабовидящих людей обусловлены системным характером нарушения зрения и вторичным отклонением в развитии слепых и слабовидящих лиц. Психическое развитие слепого и слабовидящего человека по темпам и качественным характеристикам отличается от развития зрячих людей. Нарушение зрительных функций приводит к тому, что визуальное восприятие выразительных движений затруднено, полностью или частично исчезает потребность человека в подражании [4].

Вследствие малой двигательной активности мышц человека с нарушениями зрения движения у них оказываются вялыми или слишком напряженными. Всё это сдерживает развитие тактильной чувствительности, моторики рук и общей моторики отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности людей, на их интеллектуальном и физическом развитии [3].

Моторика человека с патологией зрения отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они неловки в навыках самообслуживания, отстают от сверстников по ловкости и точности движений, у них с задержкой развивается готовность руки к письму. Мышечные возможности руки человека с патологией зрения требуют особой тренировки и коррекции. Упражнения для кисти и пальцев позволяют корригировать движения, воздействовать на все мышцы руки, тренировать мышечные усилия и точность двигательных реакций. Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития человека и, особенно, для развития речи,

а также является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга [5].

**Цель работы.** Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у лиц с нарушениями зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание мелкой моторики рук у человека с нарушениями зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы людей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

**Материал и методы.** Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат россыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Человек должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы Ø 33 мм; две пуговицы Ø 15 мм), а на другом – пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед человеком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде человек должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера, затем расстегнуть. Окончанием теста считается момент, когда человек застегнул и расстегнул все пуговицы. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Найди пару». Оборудование: 2 мешочка одного цвета и размера (размер мешочка 20×20 см), 3 ключика от конструктора «Полесье»<sup>®</sup> одинакового цвета и диаметра (Ø 32 мм), 3 круглых ластика одного диаметра (Ø 15 мм), 3 металлических гайки (Ø 1 см), 20 каштанов, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед физическим лицом лежат два мешочка, в каждом из них находятся один ключик от конструктора, ластик, гайка и 10 каштанов. На столе лежит набор предметов в следующей последовательности: ключик от конструктора, ластик, металлическая гайка. Человек должен сначала правой рукой последовательно вынуть из правого мешочка аналогичные из ряда предметов, лежащих на столе, а затем вынуть такие же предметы левой рукой из левого мешочка. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять Ø 30 мм; пять Ø 25 мм; пять Ø 20 мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см, Ø 0,2 см), секундомер.

Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Человек должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 мин. Оценка: учитывается количество собранных счетных палочек за 1 мин.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см., 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Человеку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой человек придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется время задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, Ø 0,7 см), секундомер. Методика: человек должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки человеку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: человеку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе физическое лицо ведущей рукой должен

сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 человек с нарушениями зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых лиц того же возраста. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук у людей с нарушениями зрения и у здоровых лиц проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения и у здоровых людей того же возраста, но без данной патологии (см. табл.).

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушениями зрения наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

#### Сравнение уровней развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НЗ	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
«Укладывание спичек», с	4,4±3,33	28,9±0,80	4,18	3,65	<0,001
«Застегивание пуговиц», с	45,8±3,33	36,5±1,10	2,62	2,04	<0,05
«Найди пару», с	77,1±6,70	51,3±1,65	3,51	2,75	<0,01
«Пуговички», с	49,7±1,99	42,3±0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6±1,41	34,9±0,95	3,53	2,75	<0,01
«Пальчиковый бассейн», с	42,7±3,55	34,3±1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1±0,73	13,2±0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0±4,52	83,6±1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9±5,41	57,0±1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5±4,60	66,3±1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7±1,86	58,7±1,25	3,66	3,65	<0,001

На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики здоровых людей и лиц с нарушениями зрения. При этом результаты здоровых людей были приняты за 100%, а результаты лиц с нарушением зрения были выражены в процентах по отношению к соответствующим значениям у здоровых сверстников.

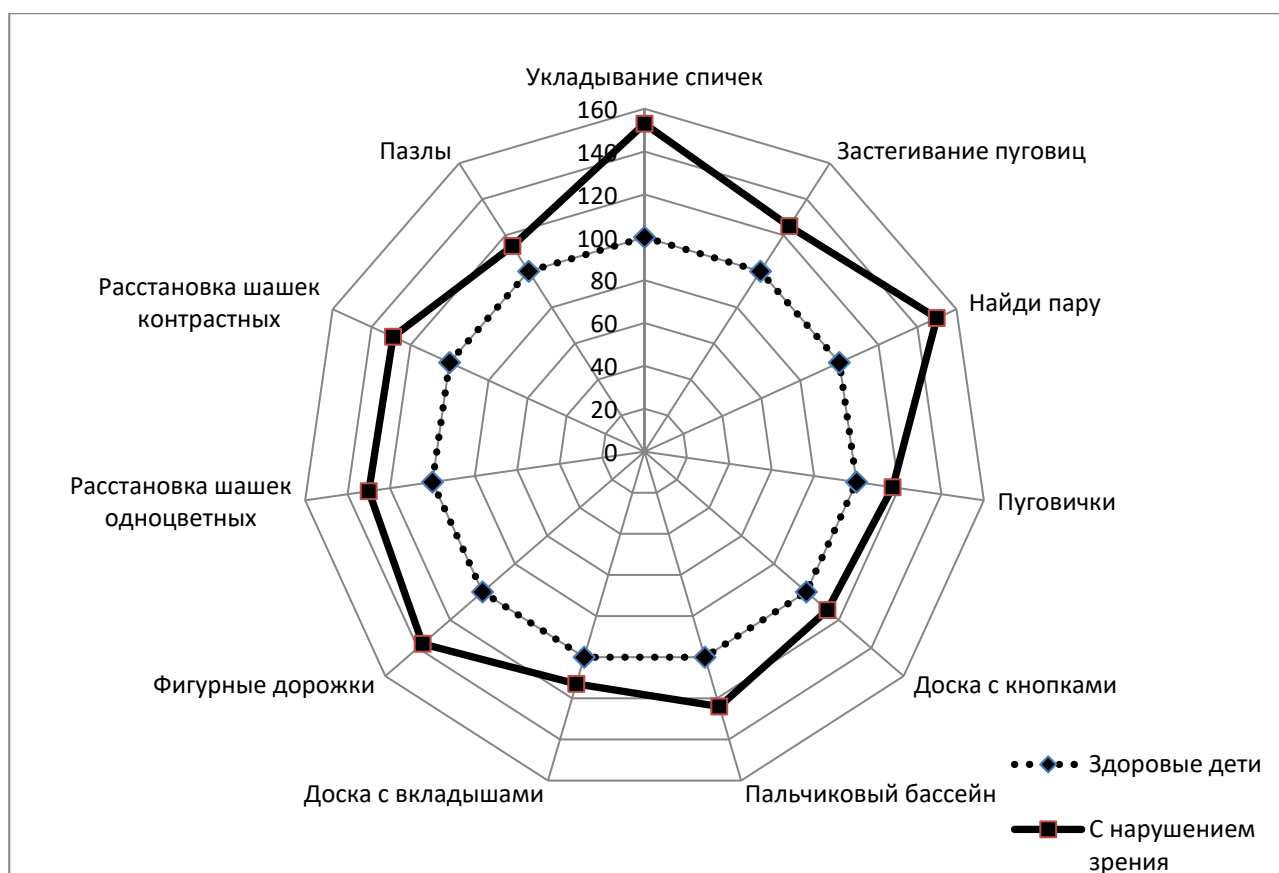


Рисунок. Уровни развития (в %) показателей мелкой моторики здоровых людей и лиц с нарушениями зрения

Как видно из данных графика, все показатели, связанные со временем выполнения тестов лица с нарушениями зрения, выполняют на 20–60% медленнее, чем здоровые люди. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у лиц с нарушениями зрения.

**Вывод.** В результате изучения было установлено, что у лиц с нарушениями зрения уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых людей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

#### Литература

1. Аветисов Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. М.: Медицина, 2002. 284 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А. Г. Литвак. СПб., 2006. 336 с.
4. Ткаченко Т. А. Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков / Т. А. Ткаченко. М.: ЭКСМО, 2011. 48 с.

5. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. М.: Советский спорт, 2004. 108 с.

УДК 378.14

**УЧЕБНЫЙ КУРС «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА» В СФЕРЕ ЗОЖ**  
**TRAINING COURSE «SOCIAL WORK WITH DIFFERENT POPULATION GROUPS IN SPORT, PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE» AND ITS IMPORTANCE IN THE TRAINING OF MASTERS IN THE DIRECTION OF TRAINING «SOCIAL WORK» IN THE FIELD OF HEALTHY LIFESTYLES**

*Карасева А. С.*

*Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва*

*г. Саранск, Россия*

*S. Karaseva. Mordovian State University, Saransk*

*[karaseva.alena@inbox.ru](mailto:karaseva.alena@inbox.ru)*

**Аннотация.** В статье анализируются аспекты здорового образа жизни.

**Annotation.** The article analyzes the main aspects of healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** социальная работа, здоровый образ жизни.

**Key words:** social work, healthy way of life.

ЗОЖ включает следующие компоненты: 1) сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности; 2) активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье; 3) формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам; 4) бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте; 5) сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы [2, с. 14].

Стремясь создать оптимальные и наиболее эффективные технологии социальной работы, связанные с формированием ЗОЖ клиентов, специалисты разрабатывают базовые модели, которые позволяют обеспечить единые методические подходы в данном виде деятельности, учесть специфику профессиональной социальной работы с различными контингентами населения

в отдельных областях медицины или системе социальной защиты. К сожалению, здоровьесберегающих технологий в современной российской социальной работе явно недостаточно. Этому немало причин [1, с. 73].

В рамках профиля магистерской программы «Социальная работа в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни» в Мордовском государственном университете имени Н. П. Огарева на кафедре социальной работы преподается курс «Социальная работа с разными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни», который направлен на формирование системных представлений о содержании и методах социальной работы с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни, а также на приобретение знаний и умений для оказания социальной помощи различным категориям клиентов в данной сфере [3, с. 124].

Основными задачами курса являются: – формирование знаний и представлений о разных формах социальной работы с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни; – овладение общими методами и технологиями социальной работы с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни; – изучение и осмысление региональных особенностей социальной работы с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни (на примере Республики Мордовия); – овладение студентами практическими навыками работы с различными группами населения в целях повышения эффективности социальной работы в конкретном социуме.

Учебная дисциплина «Социальная работа с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни» относится к дисциплинам профессионального цикла базовой (общепрофессиональной) части. Данный курс читается после ряда общепрофессиональных дисциплин. Программа курса предназначена для подготовки магистров по социальной работе, формирует научно-исследовательские и технологические навыки, дополняет, обогащает и углубляет проблематику теории и практики социальной работы. Данная дисциплина в сочетании с другими профессиональными дисциплинами призвана готовить магистров, способных выполнять разнообразные виды профессиональной деятельности в сфере социальной работы в целом.

В результате изучения дисциплины «Социальная работа с различными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни» магистрант должен знать:

- основы социальной культуры современного общества; основные тенденции и проблемы развития социальной работы;
- теоретические, нормативно-правовые основы социальной работы;
- основные понятия, категории и термины, относящиеся к данному курсу;
- технологии, методы, приемы и специфические направления оказания помощи различным группам населения; а также уметь использовать социокультурные основы в социальной поддержке населения;



- использовать профессиональные знания в решении проблем социального оздоровления личности, общества, государства, в совершении психосоциальной, структурной и комплексно ориентированной социальной работы;

- давать объективную оценку социальным явлениям и процессам, учитывать специфику анализируемого явления, социального факта, логически обосновывать высказанное положение, понимать потребности общества, личности, группы в решении возникающих проблем, использовать разнообразный инструментарий как механизм регулирования социальных действий;

- использовать методы и технологии проведения индивидуальной и групповой работы с клиентами различных групп населения по решению социальных проблем.

Так, например, в рамках данного курса магистры рассматривают следующую тематику: специфика социальной работы с детьми в сфере организации здорового образа жизни; социальная работа с инвалидами в сфере физкультуры и спорта; формы и методы социальной работы с пожилыми людьми в сфере физкультуры и здорового образа жизни; особенности социальной работы с молодежью в сфере спорта и физкультуры; здоровый образ жизни как профилактика девиантного поведения; особенности социальной работы с профессиональными спортсменами; социальная работа со спортсменами и членами их семьи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; особенности социальной работы с тренерами и спортивными судьями; формы и методы социальной работы с болельщиками.

Таким образом, курс «Социальная работа с разными группами населения в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни», является одним из основных, в рамках профиля магистерской программы «Социальная работа в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни». В перечень образовательных технологий включены различные образовательные интерактивные формы обучения. Значение курса определяется целью и задачами курса, а также перечнем овладения компетенций.

### **Литература**

1. *Абдулахамидова Б.Н.* Социальная работа и формирование здорового образа жизни / Б.Н. Абдулахамидова // Отечественный журнал социальной работы. – 2011. – № 4. – С. 73-77.

2. *Вайнер Э.Н.* Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология – 1998. – № 3. – С. 13-14.

3. *Савинов Л.И.* Из опыта подготовки магистров социальной работы на кафедре социальной работы Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева / Л.И. Савинов, Е.В. Камышова // Отечественный журнал социальной работы. – 2013. – № 4. – С. 121-127.

УДК 797.21-053.6(470) (045)

**ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ИНСТИТУТОВ УДГУ  
UNSPORTING INSTITUTIONS OF UDMURT STATE UNIVERCITY  
SWIMMING COMPETITION RESULTS DYNAMICS**

*Кононова Ольга Владимировна, Исупова Екатерина Владимировна  
ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,  
г. Ижевск, Россия*

*Olga Vladimirovna Kononova, Ekaterina Vladimirovna Isupova  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Udmurt State  
University»  
Izhevsk, Russia  
[kononolya@mail.ru](mailto:kononolya@mail.ru)*

**Аннотация.** Спортивные соревнования – отличный мотиватор самосовершенствования и регулярных занятий физической культурой. Статья посвящена участию в соревнованиях по плаванию студентов Удмуртского государственного университета.

**Summary.** Sporting events are an effective incentive for self-improving and regular physical activity. This article is about Udmurt University' students taking part in swimming competition.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, плавание, студенты, улучшение результатов.

**Key words:** competitive activities, swimming, students, improving the results.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью занятий физической культурой и спортом. В системе физического воспитания студентов УдГУ большое внимание уделяется спортивным соревнованиям - прекрасному средству пропаганды здорового образа жизни общества. Проведение ежегодных спортивных спартакиад является эффективной формой организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы кафедры физического воспитания УдГУ. Соревнования — это форма деятельности, которой присущи борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата, что стимулирует студентов к физическому совершенствованию и регулярным занятиям физической культурой.

Составной частью спартакиады студентов УдГУ являются соревнования по плаванию. На протяжении многих лет в Удмуртском государственном университете ежегодно в апреле проводится первенство по плаванию среди студентов неспортивных институтов. В процессе соревнований определяются победители в личном и командном первенстве. Программа соревнований для юношей и девушек включает следующие дистанции: 50 м баттерфляй, 50 м в/стиль, 50 м на спине, 50 м брасс и эстафета 4 x 50 м вольный стиль, смешанный состав (2 девушки + 2 юноши).

К участию в соревнованиях допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и предварительную плавательную подготовку. В соревнованиях в основном принимают участие студенты, занимающиеся в основных группах специализации плавание. Группы комплектуются из студентов, имеющих лучшую плавательную подготовленность на основе конкурсного отбора.

В таблице 1 приведены средние результаты студентов, занимавших первые места в периоды с 2009 по 2013 и с 2014 по 2018 годы (в секундах).

Таблица 1

Годы	Девушки				Юноши			
	50м батт.	50м на спине	50м брасс	50м в/ст.	50м батт.	50м на спине	50м брасс	50м в/ст.
2009-2013	34,21	35,53	39,65	28,86	27,48	29,15	32,35	24,84
2014-2018	34,97	36,09	41,61	30,37	26,45	30,48	31,15	24,18
Изменение результата	-0,76	-0,56	-1,96	-1,51	1,03	-1,33	1,20	0,66

В соответствии с данными, представленными в таблице, прослеживается ухудшение результатов у девушек на всех дистанциях. При этом наибольшее ухудшение отмечается на дистанциях 50 м вольным стилем и 50 м брассом. Падение результатов вольным стилем составило 1,51 с, а брассом еще больше - 1,96 с. Средние результаты девушек с 2014 по 2018 годы соответствуют на дистанциях 50 м вольным стилем и 50 м на спине второму взрослому разряду, а на дистанциях 50 м баттерфляем и 50 м брассом лишь третьему взрослому разряду.

У юношей ситуация совершенно другая. У них улучшение наблюдается на трех дистанциях из четырех. Так на дистанции 50 м баттерфляем средний результат улучшился на 1,03 с, на дистанции 50 м вольным стилем на 0,66 с. А наибольшее улучшение отмечено на дистанции 50 м брассом на 1,20 с. Результат в брассе составил 31,15 с. При этом результаты юношей соответствуют 1 взрослому разряду, кроме результата в плавании на спине, который был ухудшен, и соответствует 2 взрослому разряду.

В эстафетном плавании 4 x 50 м вольным стилем (смешанный состав) за последние десять лет наблюдается улучшение результатов, но оно незначительное. Так, если в 2009-2013 годах средний результат команды, занимавшей первое место, составил 2.00,93 с, то в 2014-2018 годах команда победила с результатом 2.00,71 с. Как видим, разница составила всего 0,22 с.

Интересны факты, что в период с 2009 по 2018 год, команда ИПСУБ праздновала победу в эстафетном плавании семь раз, дважды это удалось ИЭиУ, и один раз победа досталась ИГЗ.

По результатам личного первенства и эстафеты подводятся итоги в командном первенстве. Лучшие результаты в командном первенстве отображены в таблице 2.

Таблица 2

Место	ИПСУБ	ИЭиУ	ИМИТиФ	ИЯЛ	ИГЗ	ИНГ	ИППСТ
1	6	3	1	0	0	0	0
2	0	3	2	0	3	1	1
3	2	1	0	2	3	0	2

В таблице 2 показано, сколько раз институт становился победителем, либо занимал 2, 3 место в командном первенстве в период с 2009 по 2018 годы. Институты, не представленные в таблице, победных и призовых мест не занимали. Это, в основном, институты с небольшим общим количеством студентов.

Командное выступление за свой институт воспитывает чувство единства и сплоченности в достижении общей цели. Общаясь с единомышленниками, можно чему-то научиться или, возможно, самому стать примером для других.

С 2012 года в Удмуртской Республике проводятся ежегодные Универсиады среди студентов образовательных организаций высшего образования. В них принимают участие такие вузы, как УдГУ, ИжГТУ, ИГМА, ИжГСХА и другие. Студенческая команда УдГУ побеждает в этих соревнованиях, либо завоевывает призовые места.

Помимо этого, сборная команда УдГУ с 2016 года ежегодно принимает участие во Всероссийском фестивале студенческого спорта.

В дебютном 2016 году наша команда пловцов заняла 9 место из 18 участвующих команд. В личном первенстве лучшими результатами были у юношей 3 место на дистанции 100 м брассом (1.06,97), у девушек 4 места на дистанциях 100 м на спине (1.12,15) и 50 м вольным стилем (28,83).

В 2017 году сборная команда УдГУ по плаванию заняла 19 место из 29 участвующих команд. При этом лучшее место в личном зачете было лишь девятое у юношей на дистанции 100 м брассом (1.06,45), но результат оказался лучше прошлогоднего.

В 2018 году команда наших пловцов добилась наилучшего результата и заняла 8 общекомандное место из 28 команд-участников. Лучшие достижения в личном первенстве 4 место у девушек на дистанции 50 м на спине (32,31) и в комбинированной эстафете 4x50 м 7 место (2.00,00) из 20 участвующих команд.

Анализ результатов первенств УдГУ свидетельствует о положительной динамике плавательной подготовленности у юношей. У девушек, к сожалению, результаты снизились. Это могло произойти и по той причине, что в рассматриваемый период времени, в УдГУ не поступили пловчихи, имеющие высокие спортивные разряды. Наилучшие результаты как в личном, так и в командном первенстве демонстрируют студенты ИПСУБ. Очень радует, что студенты-пловцы УдГУ вышли за рамки внутри вузовских первенств, и теперь побеждают в республиканских и участвуют во всероссийских студенческих соревнованиях. Участие в более значимых соревнованиях таких, как Универсиады среди студентов образовательных организаций высшего образования и Всероссийский фестиваль студенческого спорта, несомненно,

повышают стремление студентов к самосовершенствованию и регулярным тренировкам.

### Литература

<https://books.google.ru/books?isbn=9668335821>

УДК 309.01

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО  
КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ  
SPORTS TRAINING, IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING  
ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVELS**

*Корнецкий Э.К., студент*

*Зотин В.В., старший преподаватель*

*СибГУ им. Академика М.Ф. Решетнева.*

*г. Красноярск, Россия.*

*Kornetskiy E.K., student*

*Zotin V.V. senior lecturer*

*SibGUim. Academician M.F. Reshetnev.*

*Krasnoyarsk, Russia.*

[kornetskiyed2000@mail.ru](mailto:kornetskiyed2000@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физической подготовки человека. Автор рассматривает цели и задачи правильной тренировок. А также Задача тренера перед спортсменом.

**Abstract:** The article deals with the issues of physical fitness of a person. The author considers the goals and objectives of proper training. As well as the task of the coach before the athlete.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, физическое развитие человека, физическая культура, правильная подготовка.

**Keywords:** Health, healthy lifestyle, motivation, physical development of a person, physical culture, proper training.

Спортивная тренировка является одной из главных составляющих частей подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для улучшения спортивных качеств у человека, усовершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена.

Цель спортивной тренировки: увеличение уровня подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях между спортсменами различного уровня и класса. Процесс спортивной подготовки осуществляется в течении нескольких лет, всё это зависит от возраста

спортсмена, пола, индивидуальных особенностей, отклонений по здоровью, уровня подготовки и вида спорта.

Спортивная тренировка нужна для разрешения так задач как:

- Увеличение степени развития качеств опорно-двигательной системы, возможность выполнения основной нагрузки в данном виде спорта.

- Получение знаний и техники в данном виде спорта.

- Подготовка к психическим нагрузкам.

- Получение опыта на практике для успешных результатов в соревновательном направлении.

Задачами тренера перед спортсменом являются: помощь, внимательное наблюдение, мотивация, контроль за правильностью выполнения физических упражнений, фиксация результатов, контроль за здоровьем, рациональное распределение нагрузки, подготовка к соревнованиям различного уровня, повышение своей квалификации для преподнесения новых знаний, контроль за питанием и сном.

Помощь способствует развитию выносливости и упорности. Поддержка и страховка спортсмена позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, обходя психологические барьеры страха.

Контроль за правильностью выполнения упражнений влияет на постановку правильной техники выполнения элемента или целого упражнения. Тем самым способствует развитию тех групп мышц, которые должны быть задействованы при выполнении данного упражнения. Помимо этого, правильная техника снижает травмоопасность у спортсмена и благодаря этому не вынуждает пропускать тренировки.

Фиксация результатов позволяет провести анализ изменения уровней силовых, пластичных и выносливых качеств. Следовательно, тренер делает вывод и корректирует занятия, сделав акцент на отстающие показатели.

Во время подготовки к соревнованиям тренер обязан сконцентрировать своё внимание на всех недостатках спортсмена, помочь ему обойти стресс. Морально настроить подопечного перед соревнованиями, дать выгодную установку на матч или же тактику победы над соперником, например, проанализировать команду соперника и выявить её слабые места.

Контроль за питанием, сном и здоровьем являются тремя составляющими успешного развития спортивных качеств. Питание спортсмена должно быть по времени, рациональным и разнообразным, что положительно повлияет на работоспособность, мышечный рост и процесс восстановления. Также, как и питание здоровый сон влияет на восстановление организма, минимальная продолжительность сна должна составлять не менее восьми часов. Здоровье спортсмена должно находиться под пристальным контролем как спортивного врача, так и его самого. Врач производит длительное наблюдение за спортсменом, делая различные анализы и проводя медицинские осмотры, выписывает комплекс недостающих витаминов в организме. В случае травмы он обязан провести срочный осмотр и в короткие сроки разрешить проблему, если травма не несёт за собой серьёзные осложнения и длительное лечение.

Тренеру необходимо повышать свою квалификацию, посещая различные мастер-классы, изучая научно-спортивную литературу, беседуя с более опытными тренерами.

Спортивные тренировки должны быть систематическими, пропуск занятия несёт за собой регресс. Но тренер всегда должен контролировать процесс восстановления организма спортсмена. Перетренированность может понести за собой плохие последствия. Если спортсмен соблюдает расписание тренировок, его результаты будут незамедлительно расти, тем самым повышая уровень подготовки. Помимо этого, человек тратит меньше энергии, если он подготовлен правильно.

Неотъемлемой частью тренировок является мотивация тренера. Преподаватель должен оказывать психическое воздействие на спортсмена, увлекать тренировками, поддерживать и помогать в трудных или непонятных ситуациях. Тренер должен прививать спортсмену соревновательный дух, находить ему конкурентов для того, чтобы у того появилось желание повышать свои навыки. Это является главным принципом, что заставляет быть в поиске и находить более эффективные методики тренировок для развития уровня подготовленности.

Во время спортивных тренировок в организме человека начинают проявляться изменения это называется «тренировочный эффект». Существует 3 типа тренировочного эффекта: ближайший, отставленный, кумулятивный:

- Ближайший- данный эффект появляется во время определённого занятия. Его суть состоит в том, что во время выполнения физических упражнений и на начальном этапе восстановления в организме спортсмена происходят биохимические изменения.

- Отставленный- данный эффект со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это подводит организм спортсмена к увеличению функциональности.

- Кумулятивный- данный эффект показывает результат суммирования ближайших эффектов спортивных тренировок, проявляющийся в улучшении и получении физических навыков. Характеризуется изменением биохимических и функциональных изменениях в организме спортсмена.

Спортивная тренировка – это многосторонний процесс, лишь совокупный подход расположит спортсмена для получения самых высоких результатов. Также, как и тренировочный эффект, методы тренировок можно разделить на три типа: наглядный, словесный и практический. Эти методы применяются в разных комбинациях, все это зависит от определённых условий и поставленных целей тренировки.

Наглядный – данный метод основывается на расширении представления о двигательных действиях. Осуществляется при помощи наглядного примера, то есть при выполнении определённых физических упражнений или их частей самим педагогом, или же более квалифицированным спортсменом. Помимо этого, используются учебные видеоматериалы, схемы игровых площадок для изучения новых тактических приёмов.

Словесный – данный метод основывается на устном принципе, например, рассказ материала, лекция, анализирование и обсуждение материала. Полученные знания остаются в голове у спортсмена, после чего он может применять их на практике.

Практический – данный метод обычно разделяется на два подтипа: для освоения техники выполнения физического упражнения и для усовершенствования качеств движения спортсменом. Человек применяет свои теоретические знания на практике и получая из этого результат.

Тренировочные нагрузки и их распределение. Одной из основных задач спортивного тренера является распределение физической нагрузки на организм спортсмена. Нагрузка должна быть сбалансирована, по мере освоения программы определённого направления нагрузка должна увеличиваться постепенно. Правильное распределение пиковых нагрузок становится мощным методом воздействия на организм спортсмена. Во время протяженного этапа тренировок рост нагрузки преимущественно должен быть волнообразным или же ступенчатым, это обеспечит большую эффективность от занятий. После того как проходит этот этап, необходимо уменьшить нагрузку, а затем понемногу увеличивать до более высокой отметки по сравнению с предыдущими пиками.

#### **Литература**

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуализация подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

3. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научнометодические основы многолетней подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. – 2008. – №4.–С.16–19.

4. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта//сб.тр. науч.практ.конф."Инновационные технологии в подготовке спортсменов" . - Москва,2014. - С.21-24.

5. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - 2017. - №6. - С.7-

6. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2003. – 49 с.



**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТРАНЫ**

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE SOCIO-  
ECONOMIC DEVELOPMENT OF THE COUNTRY**

*Касьяненко Алла Николаевна, старший преподаватель,*

*Стафеева Валерия Валерьевна, студент*

*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)*

*г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Kasyanenko Alla Nikolaevna Scientific leader,*

*Stafeeva V.V. student*

*RSUE (Rostov State University of Economics, Rostov-on-Don*

*[sportakadem@inbox.ru](mailto:sportakadem@inbox.ru)*

**Аннотация.** В статье раскрываются точки соприкосновения экономики и спорта, приведены примеры влияния показателей физической культуры и спорта на экономические показатели.

**Abstract.** In the paper some common grounds of economics and sports have been shown, examples of influence of physical training and sports indicators on economic indicators have been given.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, социально-экономическое развитие, экономика.

**Key words:** physical training, sports, social and economic development, economy

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что одним из самых эффективных способов совершенствования личности является физическая культура. Она не только развивает человека физически, но и способствует удовлетворению его социальных потребностей в общении, развлечении и отдыхе, самовыражению, социальной активности. Физическая культура включает в себя совокупность духовных ценностей, моральное, нравственное, интеллектуальное развитие.

Неотъемлемая часть физической культуры – спорт. Это действенное средство воспитания личности, ее межличностных отношений, умений работать в команде, стремления достижения высоких результатов и побед. Результаты такого рода культурной деятельности крайне полезны для личности, общества и государства в целом, ведь его социально – экономический успех напрямую зависит от духовных и физических качеств его народа. А привить нужные качества поможет именно физическое воспитание.

Все передовые страны мира могут похвастаться не только развитой экономикой, но и качественным образованием. Именно образование является залогом их успеха и процветания. Физическое воспитание – неотъемлемая часть качественного образования.

Мы можем наблюдать такое явление на примере Японии – страны, с наиболее развитой экономикой. Япония занимает лидирующее место не только в экономике и новейших технологиях, но и в образовании. Она входит в топ 10 стран, чьи системы образования признаны лучшими в мире. Несмотря на только начальное обязательное образование, в этой стране уровень грамотности равен 99,9% населения. Следовательно, ровно столько же процентов граждан активно занимаются и физическим воспитанием. Ведь в Японии здоровье и физическое благополучие людей – часть менталитета, культуры и национальной идеи. Государство поддерживает и развивает стремление граждан к физической активности, уделяется огромное внимание физическому воспитанию подрастающих поколений.

Обязательны уроки физкультуры и спорта в школе. Кроме этого, почти в каждой школе есть внеурочные часы занятий спортом, очень много спортклубов и игр. Регулярно проводятся школьные спортивные соревнования и физкультурно-оздоровительные экскурсии.

В средней школе спортклубы становятся обязательной частью образования. Интересно так же и то, что каждый вид спорта в школах преподает учитель, специализирующийся на нем. В клубах ученики не только занимаются спортом, но и сама выражаются, добиваются успехов, конкурируют друг с другом, учатся не сдаваться и стремиться к своей цели, побеждать.

Такую обстановку создает профессионал своего дела – преподаватель физической культуры, тренер, наставник. Благодаря такому подходу японцы со школьной парты укрепляют свое здоровье, развивают как физические данные, так и положительные нравственные, личностные, социальные качества, необходимые гражданам для будущего страны.

Отличительной чертой профессии преподавателя физической культуры в Японии является заработная плата. Это одна из самых почитаемых должностей, а, следовательно, и очень высокооплачиваемая. Зарплаты учителей физкультуры сопоставимы с зарплатами директоров и руководящих должностей в крупных организациях и на заводах. Почему так? Японцы понимают, что учитель в ответе за подрастающее поколение, и только он может положительно повлиять на будущее нации. А учитель физической культуры ответственен еще и за здоровье нации.

Основной чертой традиционных японских боевых искусств является духовное и физическое воспитание. Искусство **сериндзи кемпо** несет философию о том, что основной целью сенсея (учителя) является не борьба, а стремление создать счастливое общество, в котором царит справедливость и добро. А помочь слабому можно только, если сам обладаешь силой. Изменяя мир в лучшую сторону – начни с себя. Необходимо не одержать победу, а не сдаться, а значит, победить самого себя.

Сегодня соревнования предоставляют собой показательные выступления и демонстрация мастерства техник, а не сражение. Что касается нашей страны, то на протяжении всей истории и наша экономика, и наше образование переживали как взлеты, так и падения. Перед Россией вновь и вновь возникала

острая необходимость в развитии промышленности, техники, науки, образования, военного дела. Петром 1 проводились реформы, оказавшие значительное влияние на развитие военной подготовки солдат и физической культуры и спорта. С начала 19 века, передовые представители прогрессивной русской педагогической мысли (А.Н. Радищев, Н.И. Новиков, Г.С. Сковород, В.Г. Белинский, В.Н. Татищев, М.В. Ломоносов и других) высказывались о необходимости и пользе физического воспитания в учебных заведениях наряду с другими предметами.

Но, к сожалению, эти идеи не поддерживались и отрицались царским правительством. Ситуация в стране стала ухудшаться. Это касалось и русской армии. Наши исторически сложившиеся и вполне успешные методы тренировок и обучения войск стали заменяться иностранными методами. Суворовские методы военно-физического воспитания предаются забвению. Иностранные методики ослабили нашу армию. Существенные недостатки такой системы привели к поражению России в Крымской войне.

Совершенно другая ситуация сложилась при СССР. Образование, физическая культура и спорт стали национальным достоянием. Правительство проявляет заботу о здоровье и о физическом развитии подрастающих поколений, заботится о его будущем. В программе КПСС отмечено: «В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду... возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь». Физическое образование должно быть действенным средством гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции, неотъемлемой частью образа жизни.

В.И. Ленин хотел видеть молодежь бодрой и жизнерадостной, богатой духовно и развитой физически: «Борьба, работа, учеба, спорт, мечта, веселье: вот области, в которых молодежь должна проявить себя во весь размах».

В беседе с К. Цеткин, В.И. Ленин отметил, что «молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт, гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, – разносторонность духовных интересов... и все это по возможности совместно!» М.И. Калинин считал физическую культуру одним из главных предметов в школе.

Такие цели и поддержка государства привели к высочайшим результатам. Не было необходимости слепо следовать иностранным методам образования, весь мир ровнялся на СССР. Президент США Дж. Ф. Кеннеди, 4 октября 1957 года в день запуска СССР первого искусственного спутника Земли, сказал: «Космос мы проиграли русским за школьной партией». Советская школа смогла подготовить огромное количество молодых людей, которые смогли освоить сложную боевую технику в кратчайшие сроки, смогли за короткое время пройти ускоренные курсы в военных училищах и стать хорошо подготовленными командирами Красной Армии и патриотами своего Отечества.

Запад неоднократно отмечал успехи и достижения советского образования, особенно в конце 50-х годов. Образование в СССР было на высшем

уровне и было доступным и всеохватным, фундаментальным и разносторонним, профессия учителя считалась почетной, к ней относились уважительно.

Сейчас же ситуация в нашей стране плачевна. Россия давно уже уступила лидерство в образовании. Мы вновь равняемся на иностранные государства и разрушаем свои устои. Зарплаты преподавателей в нашей стране по официальным данным очень низкие, а на практике же все гораздо хуже. Государство не ценит работу учителя, не оплачивает по достоинству их труд.

Все меньше спонсируется спорт, в школах отсутствуют бесплатные кружки и спортклубы. Из-за этого страдают дети и последующие поколения. Крайне мало оборудованных для занятия спортом помещений, парков, стадионов свободных и бесплатных. Все это сказывается и на экономике страны. Падает выносливость и работоспособность граждан, снижается их физическая активность и ухудшается здоровье.

Вывод: государству следует помнить, что образование и физическая культура не только развивают физические данные человека, его нравственные и моральные качества, но и способствует развитию оборонного и экономического потенциала страны. И чтобы поднять экономику страны – необходимо поднять ее образование и физическое воспитание. Необходимо принять меры по улучшению данной ситуации в стране.

#### **Литература**

1. Оливова Вера. Люди и игры: у истоков современного спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.

2. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Просвещение, 1982. –287 с.

3. Соколов И.А. Тенденции развития физической культуры и спорта на региональном уровне (На примере Московской области): Диссертация: 13.00.04 Малаховка, 2003 143 с. РГБ ОД, 61:04-13/831

УДК 376.23

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УрФУ**

### **APPLICATION OF METHOD OF M. FELDENKRAIS FOR MUSCULOSCELETAL SYSTEM (ODE) STUDENTS HAVE SPECIAL COLLEGE GRADUATE MEDICAL GROUP (URFU)**

*Каткова О.В., старший преподаватель*

*Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б. Н.*

*Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Katkova O.V., Senior Lecturer*

*Ural Federal University named after the first President of the Russian Federation B.*

*N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia*

*Кадочникова Ю.В., инструктор по физической культуре*

*БМАДОУ «Детский сад №39», г. Березовский, Россия*

*Kadochnikova U., instructor in physical culture  
BMADOU "kindergarten No. 39, Berezovsky, Russia  
julya.kadochniko@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение метода М. Фельденкрайза для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Также рассматриваются результаты исследования, направленные на выявление оценки состояния подвижности позвоночного столба.

**Abstract.** This article discusses how to use the Feldenkrais m. for prevention of diseases of the musculoskeletal system. Also discusses the results of a study aimed at identifying the condition assessment of motility of the vertebral column.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, метод М. Фельденкрайза, специальная медицинская группа, физическое качество гибкость, профилактика.

**Index terms:** musculoskeletal system, m., Feldenkrais method, special medical group, the physical quality of flexibility, prevention.

В УрФУ около 30 % студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, отнесены к специальной медицинской группе. Наиболее распространенными у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата.

Учебный процесс в вузе сопряжен с длительным нахождением в статической позе, а отсутствие должной двигательной активности приводят к быстрому утомлению и снижению работоспособности. Студенты, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, как правило, имеют низкий уровень физического развития. Все это свидетельствует о необходимости применения специальных коррекционных мероприятий на занятиях физической культурой.

В настоящее время большинство студентов вузов не видят интереса к данному предмету. Поэтому для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики в свои занятия, чтобы заинтересовать студентов. Нами был применен инновационный метод М. Фельденкрайза, который направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены, или функция которых нарушена вследствие имеющейся патологии. Цель данного метода заключается в создании в теле способности эффективно выполнять движения не за счет увеличения мышечной силы, а благодаря возрастающему пониманию того, как тело работает. Метод М. Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которыми обладают маленькие дети. Данная методика направлена на работу с определенными группами мышц и помогает занимающемуся найти более эффективный способ движений и устранить не нужные мышечные напряжения и неэффективные позы, ставшие привычными за долгие годы [1].

В методике М. Фельденкрайза используется большое количество разнообразных упражнений, меняющихся от занятия к занятию. Рекомендуется

начинать с более простых движений, постепенно соединяющихся в более объемные и сложные.

Опираясь на метод М. Фельденкрайза, нами был разработан комплекс физических упражнений коррекционной направленности для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Нагрузку в упражнениях на развитие гибкости позвоночного столба в течение года мы повышали за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Повторный метод являлся ведущим в развитии подвижности суставов. С каждым повторением упражнения на гибкость, амплитуда движения увеличивалась за счёт сознательного выполнения упражнения. Мы добивались расширения границ возможного: превращения невозможного в возможное, трудное в легкое, а легкое в простое [3].

Для определения динамики в развитии подвижности позвоночного столба с использованием методики М. Фельденкрайза нами было проведено исследование, в котором приняло участие 53 студентки 1 курса с диагнозом нарушение опорно-двигательного аппарата. Подвижность позвоночного столба определялась по тесту Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова [5]. Методика проведения теста определялась степенью наклона туловища вперед из положения сидя на полу. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до трети пальца руки, исследуемого. Исследование проводилось в 4 этапа. Первый этап: на первом курсе в сентябре. Второй в апреле, в конце первого курса. Третий этап в сентябре второго курса и четвертый этап в конце второго курса в апреле.

На первом этапе в группе исследуемых студенток был выявлен средний начальный уровень степени наклона туловища вперед, который составил 8 см.

На втором этапе, после применения метода М. Фельденкрайза все студентки по субъективным ощущениям отметили легкость и свободу во всем теле благодаря релаксирующему действию системы упражнений, снимающих излишнее напряжение. Результаты теста показали положительную динамику и составили в среднем 12 см.

На третьем этапе после трехмесячного перерыва в тренировке гибкости, результаты теста показали отрицательную динамику в среднем на 10%. Поэтому упражнения на гибкость, должны включаться в учебные занятия и равномерно распределяться в течение всего года.

На четвертом этапе тесты вновь показали положительную динамику и составили в среднем 13,5 см.

Применяя методику М. Фельденкрайза, мы добились расслабляющего действия на мышцы, упражнения развили гибкость, улучшили их тонус. Достижение положительной динамики в результатах на гибкость дало возможность увеличить диапазон движений всего опорно-двигательного аппарата. И позволило мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

В результате проведенной работы мы сделали следующие выводы:

- система специальных упражнений по методу М. Фельденкрайза благоприятно влияет на коррекцию нарушений осанки;

- способствует формированию навыка правильной осанки;
- эффективно воздействует на двигательные и функциональные возможности организма.

### Литература

1. Бубновский С.М. Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2014. – 512 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / В.И. Дубровский – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2001. – 608 с.
3. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов / А. Лукаш – СПб.: Наука и Техника, 2007. – 304 с.
4. Развитие гибкости: методические указания / сост. В. П. Шлыков. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. – 28 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

### МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURES IN CHILDREN WITH HEAVY SPEECH DISORDERS

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Апанасевич Снежана Сергеевна, магистрант.*

*Белорусский государственный университет физической культуры  
и спорта, г. Минск, Республика Беларусь*

*Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences,  
Associate Professor,*

*Apanasevich Snezhana Sergeevna, undergraduate.*

*Belarusian State University of Physical Culture and sports*

*Minsk, Republic of Belarus*

[kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by)

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Так же в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, тяжелые нарушения речи, дети, младший школьный возраст, тестирование, мелкая моторика.

**Annotation.** The article describes adapted tests for persons with speech disorders to assess the level of development of grasping ability of hands, precise differentiation of finger movements and visual-motor coordination in the "eye-hand" system. The article also provides the content of correctional and developmental programs for the development of fine motor skills in children with severe speech disorders.

**Keywords:** adaptive physical culture, coordination abilities, severe speech disorders, children, primary school age, testing, fine motor skills.

**Введение.** В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [3].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины связанные с окружающей средой. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями. Статистические данные так же определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи. В Республике Беларусь в 2010 году зафиксировано большое количество детей до 17 лет, имеющих тяжелые нарушения речи – 65648 человек [2].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [1].

**Цель и задачи исследования.** Цель работы – определение уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:



1. Определить особенности развития координационных способностей у детей 7–8 лет с тяжелыми нарушениями речи.

2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Методы исследования.** Уровень развития мелкой моторики рук определялся по трём направлениям: схватывающая способность кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук, зрительно-моторной координация в системе «глаз–рука».

Уровень развития мелкой моторики у взятых нами под наблюдение детей школьного возраста определялся по следующим тестам:

### **Тесты для определения СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ КИСТЕЙ РУК:**

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (, цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

### **Тесты для определения ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК:**

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко

бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнорядной в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепка». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

### **Тесты для определения**

#### **ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В СИСТЕМЕ «ГЛАЗ–РУКА»:**

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком (см. рисунок 1). Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Результаты исследования.** Дети 7–8 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи, которых проведено тестирование уровня развития мелкой моторики до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития мелкой моторики нами так же были обследованы 20 здоровых детей 7–8 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с нарушениями речи, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	Тфакт.	Ткрит.	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропаала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

Как видно из данных, приведенных в таблице 1, уровень развития схватывающей способности кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук и взаимодействия в системе «глаз–рука» у детей с ТНР был, статистически достоверно ниже, по сравнению с теми же показателями здоровых детей того же возраста.

Это однозначно свидетельствует о необходимости проведения с больными детьми, имеющими речевые нарушения, дополнительные занятия по АФК по специально разработанной нами для них коррекционно-развивающей программе (КРП), направленной на развитие мелкой моторики.

Разработанная нами КРП построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие мелкой моторики у детей с ТНР.

Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые проходят в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Первый этап – начального разучивания включает в себя:

1. Пальчиковая гимнастика (3 минуты)
2. Самомассаж кистей (3 минуты)
3. Упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты)
4. Игровой метод (6 минут)

Второй этап – углубленного разучивания включает в себя:

1. Пальчиковая гимнастика (3 минуты)
2. Самомассаж кистей (3 минуты)
3. Упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты)
4. Игровой метод (6 минут)

Третий этап – результирующий включает в себя:

1. Пальчиковая гимнастика (3 минуты)
2. Самомассаж кистей (3 минуты)

3. Упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты)

4. Игровой метод (6 минут)

Каждое занятие, входящее в программу, решает несколько задач: повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование сенсорных и тактильных ощущений; развитие мелкой моторики рук; развитие пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

#### **Выводы.**

В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста.

Дети с тяжелыми нарушениями речи нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

#### **Литература**

1. Калюжин В. Г. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / В. Г. Калюжин, С. С. Апанасевич // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практич. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. – С. 131–136.

2. Калюжин В. Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. – Тула: ТулГУ, 2018. – С. 203–209.

3. Калюжин В. Г. Проблемы реабилитации детей с тяжелыми нарушениями речи / В. Г. Калюжин, С. С. Апанасевич // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию каф. «Социальные технологии» Восточно-Сибирск. гос. ун-та технологий и управления (6–7 дек. 2018 г.) / отв. ред. Ю. Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2018. – С. 135–137.

УДК 796

**ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА АЛТАЙСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
INDICATORS OF HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF  
STUDENTS OF THE PHARMACEUTICAL FACULTY OF THE ALTAI  
STATE MEDICAL UNIVERSITY.**

*Ковалева Диана Викторовна, Марцефей Алина Алексеевна,  
Лобыгина Наталья Михайловна, доцент  
Алтайский Государственный Медицинский университет, г. Барнаул, Россия  
Kovaleva Diana Viktorovna,  
Martsefey Alina Alekseevna,  
Lobygina Natalia Mikhailovna, Associate Professor  
Altai State Medical University, Barnaul, Russia  
[lobygina@bk.ru](mailto:lobygina@bk.ru)*

**Аннотация:** Статья содержит исследовательский материал по анализу показателей здоровья и физической подготовки студентов АГМУ. Обнаружено, что студенты изначально обладают невысоким уровнем здоровья, вследствие чего, показатели физической подготовки занижены. Данные показатели, а также уровень здоровья студентов имеют тенденцию к снижению. Рекомендуется уделить больше внимания пропаганде здорового и активного образа жизни среди студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовка, студенты, мониторинг

**Abstract:** The article contains research material on the analysis of health indicators and physical development of students of ASMU. It was found that students initially have a low level of health, as a result, physical fitness indicators are underestimated. These indicators, as well as the level of students' health, are tending to decrease. It is recommended to pay more attention to promoting a healthy and active lifestyle among students.

**Keywords:** health, physical training, students, monitoring

**Введение.** Обучение в медицинском университете представляет долгий, сопряженный с большой умственной нагрузкой, процесс. Студенты таких вузов непосредственно проводят за учебой, помимо академических часов, около трети дня. Превалирующая часть свободного времени протекает в отсутствии физической деятельности. Такой дисбаланс между интеллектуальной и физической сферами может оказать значительное влияние на здоровье студентов.

В настоящее время благополучие страны связывают с достойным уровнем и качеством жизни населения, направленным на реализацию человеческого потенциала. Озабоченность состоянием здоровья граждан уже давно приняла национальный характер. Так, объявленная еще в 2005 году программа «Здоровье», в совокупности содержит проект по укреплению здоровья и

снижению уровня заболеваемости. Модель данного проекта мы решили внедрить в наше исследование. Она состоит в изначальном мониторинге физического состояния студентов фармацевтического факультета Алтайского Государственного Медицинского Университета, а также анализа их общей физической подготовленности для построения дальнейших рекомендаций по повышению физического состояния студентов.

**Цель работы:** выявить изначальный уровень здоровья и показатели физической подготовленности студентов 2015 года поступления, отследить изменения показателей за 2016 и 2017 года.

**Задачи исследования:**

1. По результатам медицинских осмотров студентов, поступивших на обучение в АГМУ в 2015 году, выявить количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в динамике за 2015-2017 года.

2. По результатам функциональных показателей выявить общий уровень физической подготовленности студентов за 2015 – 2017 года.

3. Внести коррективы и рекомендации в планирование работы со студентами медицинского университета.

Для решения поставленных задач исследования нами были использованы теоретические методы, тестирование по показателям физической подготовленности, опросный метод и методы математического анализа.

**Результаты исследования.** Для решения первой задачи были проанализированы итоги медицинского осмотра студентов в количестве 43 человека за 2015 год поступления. Результаты анализа показали, что 39,5 % (17 человек) были отнесены к специальной медицинской группе, в 2016 данный показатель составил 41,6 % (15 человек) из 36, в 2017 – 45,7% (16 человек) из 35, т.е. количество студентов, имеющих проблемы со здоровьем с каждым годом увеличивалось.

Мы полагаем, что основными причинами такой тенденции выступает снижение общей сопротивляемости организма на фоне психо - эмоционального напряжения, спровоцированного возрастающей интеллектуальной нагрузкой, и ряд сопутствующих факторов – неправильный режим питания и сна, недостаточная физическая активность, хроническая усталость, недосыпание.

Для решения следующей задачи были проведены общие тесты по показателям: гибкость, сила, скоростно-силовых характеристик, в сочетании с результатами предшествующих лет.

В тестировании приняли участие студенты основной и специальной медицинских групп - 11 юношей, 32 девушки – 2015 год; 6 юношей, 30 девушек – 2016 год, 6 юношей, 29 девушек – 2017 год. Контрольные нормативы принимались в начале учебных годов в сентябре (табл. 1,2).

Согласно табличным данным, все показатели оказались заниженными по сравнению с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения.

Результаты нашего исследования можно объяснить недостаточным изначальным уровнем физического развития абитуриентов, и как следствие,

ухудшением общего состояния здоровья студентов фармацевтического факультета.

Таблица 1

Средние показатели общей физической подготовленности юношей по тестам

№ п/п	Тест	2015 г.	2016 г.	2017 г.
1.	«Прыжок». Прыжок в длину с места толчком двух ног (характеристика скорости и силы)	см		
		200,1	198,6	198
2.	«Подтягивание». Из виса на перекладине (качество силы)	кол-во раз		
		8,2	7,6	7,1
3.	«Отжимание». В упоре лежа сгибание и разгибание рук за 25 с (скоростно-силовая характеристика)	кол-во раз		
		22,2	20,5	19,6
4.	«Пресс». Из положение «лежа на спине», руки за головой, поднимание туловища за 30 с (на тренажере) до положения «сидя» (скоростно-силовая характеристика)	кол-во раз		
		18,9	18,7	19,2
5.	«Гибкость». Из основной стойки наклон вперед (качество гибкости)	из 5 баллов		
		2,8	3,1	3,4

Таблица 2

Средние показатели общей физической подготовленности девушек по тестам

№ п/п	Тест	2015 год	2016 год	2017 год
1.	«Прыжок». Прыжок в длину с места толчком двух ног (характеристика скорости и силы)	см		
		157,2	156,5	160,65
2.	«Отжимание». Из упора лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук (качество силы)	кол-во раз		
		5,2	5,8	5,75
3.	«Пресс». Из положения «лежа на спине», руки за головой, поднимание туловища за 1 мин до положения «сидя» (характеристика скорости и силы)	кол-во раз		
		22,6	28,75	24,2
4.	«Гибкость». Из основной стойки наклон вперед (качество гибкости)	из 5 баллов		
		3,9	4,0	4,1

Для более подробного изучения причин, повлекших ухудшение здоровья студентов, был проведен опрос об этиологии заболеваний у самих обучающихся. Среди заболеваний, в связи с которыми студентов назначили в специальную медицинскую группу, были обнаружены заболевания опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, различного рода нарушения

функционирования внутренних органов. Согласно множественным подходам к этиологии заболеваний данного рода к факторам, вызвавшим ухудшение здоровья студентов, можно отнести сокращение физической активности и переход к более пассивному образу жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать *следующие выводы:*

- Из поступивших в 2015 году студентов значительная часть (39, 5 %) имели проблемы со здоровьем и зачислялись в специальную медицинскую группу

- Из анализа трехлетнего наблюдения следует, что количество студентов с различными заболеваниями имеет тенденцию к повышению

- Опросным методом было выявлено, что основной причиной ухудшения здоровья является недостаточный уровень физической активности

Выходом из сложившейся ситуации послужит увеличение активного времяпровождения достигнутое, главным образом, благодаря укреплению в сознании студентов необходимости и особой важности занятий спортом.

Наряду с этим необходимо постоянно вести работу по воспитанию у студентов негативного отношения к вредным привычкам, т.е. формировать у них мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Паршикова Н.В., Изаак, С.И., Коваленко, Г.В. Спорт в международной системе координат: новые вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. - С. 94-96.

2. Бабичева И. В. Исследование объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 1021-1024.

3. Приказ минспорта России от "19" июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы»

УДК 790.00

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS MEANS OF REHABILITATION OF YOUNG PEOPLE**

*Кондратьева Кристина Сергеевна, студент Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак, Россия*

*Kondratyeva Kristina Sergeevna, student of Sterlitamak branch  
Bashkir state University, Sterlitamak, Russia*

[kks1505@yandex.ru](mailto:kks1505@yandex.ru)

**Аннотация.** Данная статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта среди



современного молодежного поколения. А также способы популяризации спорта среди населения.

**Abstract.** This article contains theoretical and methodological materials on the development of physical culture and sports among the modern youth generation. As well as ways to promote sports among the population.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, здоровый образ жизни, мотивация, экономика.

**Index terms:** physical culture, sport, youth, healthy lifestyle, motivation, economy.

Современные реалии 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 добавляются 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 нормативы, 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. Девушек 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, табата, сайкл,

бодибилдинг, аэройога, стретчинг, кроссфит и т.д. Но, к сожалению, такие виды спорта не всем доступны и не все категории населения имеют средства для абонеента в спортивный зал, бассейн и т.д., а кому-то попросту не хватает мотивации заниматься спортом в домашних условиях. Соответственно, 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.

Нельзя не 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. В здоровом теле – здоровый дух!

#### **Литература**

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

2. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.

УДК 796

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА  
THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «IT IS READY TO LABOR  
AND DEFENSE» AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT  
OF A HEALTHY SOCIETY**

*Королёва Д.А.*

*Нижегородский института управления – филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации,  
г. Нижний Новгород, Россия*

*Koroleva D.A.*

**Аннотация.** Данная статья посвящена рассмотрению всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «готов к труду и обороне» как ключевого звена в процессе развития массового спорта. Описан исторический опыт реализации комплекса «ГТО». Автором сделаны выводы о применении данной технологии в современных условиях.

**Annotation.** This article is devoted to the consideration of the All-Russian sports complex «It is ready to labor and defense» («RLD») as a key element in the development of mass sports. The historical experience of the implementation of the «RLD» complex is described. The author made the conclusions about the usage of this technology in modern conditions.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительный комплекс «готов к труду и обороне», массовый спорт, здоровый образ жизни.

**Keywords:** All-Russian sports complex «It is ready to labor and defense» («RLD»), mass sports, healthy lifestyle.

В современных условиях особо остро встаёт вопрос о здоровом образе жизни и физической активности населения. Неблагоприятная экологическая обстановка, невысокий социально-экономический уровень граждан приводят к ухудшению здоровья человека. Это подтверждают статистические данные продолжительности жизни населения в России на 2018 год (средний возраст 72,4 года). [1] Данный показатель достаточно низкий по сравнению с показателями стран Европы и Ближней Азии.

Можно сказать, что одной из основных причин низкой продолжительности жизни является пассивное поведение граждан в отношении занятия спортом. Согласно опросу, ВЦИОМ ежедневно занимаются спортом только 17% россиян, в то время как этот показатель достигает 40-60% граждан экономически развитых государств. [4]

Одним из решений вопроса привлечения населения к здоровому образу жизни стало Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года об утверждении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО), главной целью которого является повышение качества и продолжительности жизни населения. [5]

Действующий сегодня комплекс ГТО сменил уже существовавшую ранее программу физической подготовки в СССР. В 1930 году ЦИК поручил разработать программу физической подготовки. С 1934 года заветные значки могли получить и дети. Крупные изменения произошли в 1940-х годах, когда смягчались требования к сдаче нормативов, уменьшилось количество тестов и появилось право выбора.

Активность людей с годами только увеличивалась, и уже к 1976 году около 220 миллионов человек стали обладателями значков ГТО. Спад физической активности произошел в 1990-х гг. в связи с нарастанием экономических и социальных проблем у россиян.

В наши дни происходит активное стремление государства создать здоровое общество, и поэтому в Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года были сформулированы основные направления развития: распространение массового спорта и повышение конкурентоспособности российского спорта в мире. [3] Последнее направление имеет большой успех сегодня благодаря победам наших спортсменов в международных соревнованиях и проведению крупных мероприятий мирового уровня на территории Российской Федерации. Всё это стимулируют граждан на занятие спортом.

Популяризация массового спорта осуществляется за счет воспитания населения и обеспечения доступности физической культуры. Государство выделяет средства на строительство физкультурно-оздоровительных комплексов, проводит различные спортивные мероприятия. И все же, наиболее действенным инструментом сегодня является программа «ГТО».

ВФСК «ГТО» представляет собой полноценную программу физического воспитания, которая нацелена на развитие массового спорта в РФ. Основными принципами комплекса являются: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля и учет региональных особенностей и национальных традиций. [2]

Анализируя практику сдачи комплекса «ГТО», можно заметить, что принцип добровольности не всегда выполняется в образовательных организациях, когда учащихся принуждают к сдаче нормативов. Необходимо стимулировать подрастающее поколение самим участвовать в спортивных мероприятиях. А принцип доступности реализуется с успехом, так как многие организации поддерживают направление здорового образа жизни и иногда сами проводят спортивные мероприятия.

Оказать содействие в реализации принципа оздоровительной и личностной направленности могут работники системы фитнес-клубов, так как эта индустрия имеет большой потенциал в развитии массового спорта. Занятия в спортивных клубах позволяют гражданам развивать свои физические возможности во всех направлениях. Последние принципы комплекса, можно сказать, обеспечиваются в полной мере. Проведение любых спортивных мероприятий всегда контролируется медицинскими работниками, а особенности и традиции учитываются в регионах.

Немаловажным фактором обеспечения правильной сдачи программы «Готов к труду и обороне» является объективность судей. К сожалению, не всегда нормы комплекса принимают компетентные люди. В связи с этим целесообразно было бы обучать специалистов, принимающих участие в подготовке и принятии комплекса «ГТО».

Реализация программы «Готов к труду и обороне» несомненно, полезна в создании здорового и спортивного общества. Однако интересен опыт и других стран по пропаганде здорового образа жизни. За рубежом не существует как таковых аналогов «ГТО», но есть похожие системы. Например, в Германии Олимпийская спортивная конфедерация вручает почетные значки за высокое достижение в плавании, стрельбе, конькобежном спорте и других дисциплинах. Интересен тот факт, что немецкие значки отличия по некоторым дисциплинам сегодня могут получать и иностранцы.

Тестирование в Германии необязательное, но знаки отличия необходимы при поступлении на службу. Похожие на нормативы комплекса «ГТО» в США являются спортивные достижения Скаутского движения. При успешной сдаче определенных нормативов скаутам присваиваются узлы и нашивки. В Израиле существует целое общественное движение «Цофим», которое занимается пропагандой спорта. Принципы сдачи показателей сходны с российскими, но сдающим необходимо перед этим пройти системную подготовку.

В других странах сдача спортивных нормативов является неотъемлемой частью жизни общества. Так, например, без успешного выполнения физических упражнений граждане не могут поступить на службу, в учебное заведение, получить водительские права или просто не будут уважаемы в обществе.

Можно сказать, что для обеспечения полной вовлеченности граждан в программу «ГТО» необходимо системно подойти к пропаганде здорового образа жизни, доступно объяснить достоинства участия, создать положительный образ комплекса как способа самосовершенствования.

Анализ опыта других стран дает понять, что необходимо создавать такие условия, при которых спорт будет являться неотъемлемой частью жизни каждого человека и всего общества в целом.

### Литература

1. Демография//Федеральная служба государственной статистики URL:[http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#) (дата обращения: 06.02.2019).

2. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 11.06.2014 № 540 // Консультант Плюс: справочно-правовая система.

3. Распоряжение Правительства РФ «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития на период до 2020 года (с изм.08.08.2009)» от 17 ноября 2008 № 1662-р Собрание законодательства РФ.2008. №47. Ст.5489.

4. Россияне стали вести более спортивный образ жизни // Всероссийский центр изучения общественного мнения URL: <https://wciom.ru/index.php?id=238&uid=9275> (дата обращения: 06.02.2019).

5. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. №172 // Консультант Плюс: справочно-правовая система.

**СКОРОСТНОЙ МИНИ-ГОЛЬФ КАК НОВАЯ ЗРЕЛИЩНАЯ ФОРМА  
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
SPEED MINIGOLF AS NEW SPECTACULAR FORM OF COMPETITIONS**

*Корольков Алексей Николаевич, кандидат технических наук, доцент;*

*Лысов Евгений Александрович, магистрант;*

*Лангуева Ольга Васильевна, студент*

*Московский городской педагогический университет,*

*г. Москва, Россия*

*Korolkov Alexey Nikolaevich, Candidate of Technical Sciences, associate professor;*

*Lysov Evgeny Aleksandrovich, Undergraduate;*

*Langueva Olga Vasilyevna, student*

*The Moscow city pedagogical university, Moscow, Russia*

[KorolkovAN@mgpu.ru](mailto:KorolkovAN@mgpu.ru)

**Аннотация.** Определены тенденции развития современного мирового спорта. Дана характеристика «новых» видов спорта в программе Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр. Проведен анализ скоростного мини-гольфа как новой формы проведения соревнований по спортивному мини-гольфу.

**Abstract.** Trends in the development of modern world sports are defined. Characteristics of the "new" sports in the program of the Olympics and the Winter Olympic Games presented. The analysis of high-speed mini-golf as a new form of holding competitions in sports mini-golf has been conducted.

**Ключевые слова:** зрелищность, массовость, физическая культура, гендерное равенство, гонка преследования, урбанизм.

**Index terms:** entertainment, mass character, physical culture, gender equality, the pursuit, urbanism.

Спорт, как социокультурное явление, претерпевает определенные изменения в соответствии с эволюцией цивилизации. Тенденции развития современного спорта определяются изменением образа жизни населения, тесно связаны с информатизацией и урбанизацией, технологичностью и алгоритмичностью современной жизни. Такие изменения обуславливают изменение правил проведения соревнований в классических и национальных видах спорта, возникновение и развитие новых видов спорта, трансформацию и возобновление различных архаичных видов соревновательной деятельности. Характерными тенденциями таких изменений является постоянное обновление программы Игр Олимпиады и программы зимних Олимпийских игр [1, 5, 7]. Международный Олимпийский комитет принимает решение о включении «нового» вида спорта в Олимпийскую программу исходя из более чем 30 критериев [2]. В результате анализа многих публикаций, посвященных «новым» олимпийским видам спорта, к таким критериям можно отнести:

- Медийную зрелищность соревнований [2, 4, 7].
- Пространственную и историческую распространенность вида спорта [5].

- Экстремальность действия [4].
- Увеличение гендерного равенства [5, 7].
- Вовлечение молодежи в спортивную деятельность [6].
- Урбанизированность спорта [6].

Характерными особенностями трансформации видов состязательной деятельности является повышение уровня конфликтности спортивных состязаний [3], проявляющееся во все более непосредственном явном сопоставлении спортивных достижений. К таким видам соревновательной деятельности относятся, относительно недавно появившиеся: лыжный спринт, командные гонки на коньках и велосипедах на треке, ски- и бордер-кроссы, параллельные гонки с выбыванием, соревнования в шорт-треке, смешанные эстафеты, многие виды профессиональных единоборств и другие виды соревнований.

Другой общей отличительной особенностью новых видов спортивных состязаний является повышение их динамичности, проявляющееся, прежде всего в сокращении или регламентации их продолжительности. Эта особенность повышает зрелищность действия и является удобным при организации медийных трансляций зрелища и рекламы.

Практически для всех новых видов спортивных зрелищ характерно увеличение влияния на исход спортивной борьбы локальных технических ошибок спортсменов, увеличение влияния случайных факторов, непредсказуемости итогов соревнований. Следствием этого является повышенное психологическое напряжение, как самих спортсменов, так и зрителей. С другой стороны, при этом, итоги соревнований часто определяются не только физическими кондициями участников, но, в большей мере и их тактической подготовленностью. Большинство новых видов спортивных соревнований, как правило, вызывает чувство сопричастности зрителей к демонстрируемому спортивному действию.

Гольф и мини-гольф, как виды спортивной деятельности, благодаря деятельности своих общественных организаций, также соответствующим образом изменяются. Две главные организации международного гольфа - R&A и USGA - с 1 января 2019 года вводят новые Правила гольфа. Всемирная федерация мини-гольфа с недавнего времени ввела в программы международных соревнований турниры соревнований пар спортсменов в формате матч-плей и соревнования смешанных пар.

Одним из направлений трансформации гольфа и мини-гольфа, в соответствии с указанными выше тенденциями, является повышение динамичности зрелища за счет сокращения времени игры, регламентации ее продолжительности путем увеличения скорости перемещения игроков во время игры. Такой формат соревнований, по своей сути, напоминает «гонки патрулей», популярные одно время в СССР, классический биатлон и «комбайн» в современном пятиборье.

Всемирная федерация мини-гольфа с 02 по 07 июля 2019 года организует первый турнир по новой дисциплине «скоростной мини-гольф» (speed minigolf)

в рамках Всемирных спортивных игр “CSIT World Sport Games 2019”, которые пройдут в Тортосе / Испания. Это событие охватит около 5000 участников в различных видах спорта со всего мира.

Регламент трехдневного турнира предусматривает медалей в 6 возрастных категориях в трех различных скоростных дисциплинах среди мужчин и женщин. Предварительные туры будут организованы с утра и до полудня. Финалы будут проводиться каждый день в вечернее время. Этим будет достигнут принцип гендерного равенства.

Принцип урбанизации достигается организаторами путем размещения дорожек для мини-гольфа в центре города на фан-фестивале, что гарантирует зрелищное мероприятие для участников и средств массовой информации.

Планируется проведение трех скоростных дисциплин мини-гольфа с использованием системы хронометрирования и поддержки трансляции, апробированные на практике.

Первый соревновательный день будет посвящен выполнению упражнения, состоящего в совершении наибольшего количества попаданий в лунку в течение одной минуты на одной дорожке. После выполнения этого упражнения участник быстро переходит на следующую лунку. Таким образом на прохождение всех 12-ти лунок каждый участник будет затрачивать не более 15-ти минут. Будут засчитываться только попадания с одного удара. Регламентом также предусмотрено участие в соревнованиях смешанных пар.

Во второй день соревнований предусмотрено прохождение каждым участником одного раунда на 12 дорожках, который может совершить только один удар на каждой дорожке. Подсчитывается количество попаданий в лунку только с одного удара, а максимальное время прохождения всего раунда составляет 120 секунд. То есть, в среднем, для прохождения одной лунки отводится всего 10 секунд. Предполагается, что за каждые 10 секунд превышения общего времени будет начисляться один штрафной балл.

Третий день соревнований проводится в формате «гонки преследования». В каждой гонке участвует два участника, располагаемые на противоположных дорожках, расположенных симметрично друг другу. Расположение участников на старте подобно расположению спортсменов, участвующих в командных гонках преследования на коньках или велосипеде, то есть располагаются на диаметрально противоположных сторонах трека с середины внутренней прямой. Спортсмены стартуют одновременно: первый игрок с первой дорожки, а соперник с седьмой. Каждый игрок может перейти к следующей дорожке только после попадания в лунку. Цель этого вида соревнований – догнать противника. Победителем матча становится тот, кто первым попадет в лунку оппонента.

В отличие от классического мини-гольфа игра на всех дорожках всеми участниками осуществляется с использованием одного официального мяча Чемпионата и присутствие тренеров в игровой зоне не допускается. Этим достигается одинаковость условий для всех спортсменов.

Размеры игровой зоны с 12-тью дорожками для игры составляют 20x25 метров, что сравнимо с размерами двух теннисных кортов, расположенных



вплотную друг к другу. Размеры игровых дорожек меньше обычных. Такие геометрические особенности игровой зоны обеспечивают ее должную мобильность и удобство в организации соревнований по скоростному мини-гольфу в условиях любого мегаполиса.

Таким образом, современное развитие гольфа и мини-гольфа осуществляется в соответствии с существующими тенденциями развития мирового спорта, обеспечивая его зрелищность, массовость, урбанистичность, и гендерное равенство участников.

К перспективам дальнейших исследований в этом направлении можно отнести определение объема и интенсивности двигательной активности в скоростном мини-гольфе, влияния занятий скоростным мини-гольфом на развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов.

### Литература

1. Близневский, А.Ю., Близневская, В.С. Перспективы видов спорта на включение в программу зимних олимпийских игр / А.Ю. Близневский, В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 71-73.

2. Германов, Г.Н. Олимпийское образование: Учебное пособие для академического бакалавриата. Том. 2. Олимпийские зимние игры / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина // М.: Изд-во «Юрайт», 2018. — 493 с.

3. Гурьев, С.В. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи // С.В. Гурьев. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск, 2018. С. 159-162.

4. Лебедь, Ф. Метод построения двухмерного таксономического пространства для классификации игр и видов спорта /Ф. Лебедь // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 18-26.

5. Мельникова, Н.Ю., Никифорова А.Ю. Эволюция экстремальных видов спорта на летних и зимних олимпийских играх / Н.Ю. Мельникова, А.Ю. Никифорова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 104-109.

6. МОК включил новые дисциплины в программу зимних ОИ и утвердил расписание Игр-2020 в Токио / <https://tass.ru/sport/5385985> [Электронный ресурс]. Режим доступа: 02.02.2019.

7. Муравьев, С.В. Волны, скалы, доски. Новая гибкость олимпийской программы / С.В. Муравьев // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2016. № 4 (21). С. 14-17.

8. Платонов, В. Программа олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 4. С. 60-70.

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА  
THE SCANDINAVIAN WALK AND HER IMPACT ON HUMAN HEALTH**

*Костюков Д.Д., Зотин В.В.*

*Сибирский государственный университет науки и технологий*

*имени академика М.Ф Решетнева*

*г. Красноярск, Россия*

*Kostyukov D.D., Zotin V.V.*

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology*

*Russia, Krasnoyarsk*

*[kostyukovden@mail.ru](mailto:kostyukovden@mail.ru)*

**Аннотация.** В отличие от обычной ходьбы, бега или катания на велосипеде, скандинавская ходьба обеспечивает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Она включает в себя всю аэробную нагрузку, при этом, не имея побочных недостатков, таких, как нагрузка на колени и суставы; что очень важно для пожилых людей и детей. Массовый, оздоровительный спорт на свежем воздухе с точечной нагрузкой на мышцы, напоминает лыжную ходьбу без снега, с роллерными палками. Скандинавскую ходьбу также называют «северной ходьбой» и «финской ходьбой».

В данной статье ставится задача показать положительный эффект влияния скандинавской ходьбы на здоровье человека и ее все большую популярность в наше время.

**Annotation.** Unlike normal walking, running or cycling, Scandinavian walking provides a simultaneous load on the hands, shoulders and press. It includes all aerobic workload, while not having side disadvantages, such as the load on the knees and joints; which is very important for the elderly and children. Mass, wellness sport in the fresh air with a pinpoint muscle load, resembles ski walking without snow, with roller sticks. Scandinavian walking is also called "Nordic walking" and "Finnish walking".

This article aims to show the positive effect of the Nordic walking influence on human health and its increasing popularity in our time.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, спорт, здоровье, финская ходьба, северная ходьба, ходьба с палками.

**Key words:** Scandinavian walking, sports, health, Finnish walking, Nordic walking, walking with sticks.

Скандинавская ходьба зародилась в 1940-х годах и изначально была предназначена для обучения профессиональных финских лыжников, чтобы они могли тренироваться летом. Прогулка с палками стала популярна только в конце 1990-х годов, когда её начало активно продвигать финское спортивное сообщество.

Наибольшее влияние в популяризации нового направления в спорте оказали немецкие ученые. Врачи провели исследования, доказывающие огромный оздоровительный эффект спортивной скандинавской ходьбы.

При ходьбе с палками, задействованными являются почти все виды мышц – более 90 процентов, а при беге -70 процентов и работают лишь икроножные мышцы.

Главным преимуществом скандинавской ходьбы от обыкновенной можно назвать значительное уменьшение нагрузки на тазобедренные и коленные суставы, а также пяточные кости. Поэтому данный вид спорта рекомендуют при болезнях суставов нижних конечностей и подагре. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при нормальной ходьбе. По мнению врачей, также тренируется и сердечная мышца, так как в несколько раз увеличивается частота сердечных сокращений. Достаточно хорошо ходьба влияет на работу лёгких, дыхательный объём которых увеличивается на 30 процентов. Развивается чувство равновесия, координация движений, улучшается осанка. Так же наблюдается понижение холестерина в крови и нормализуется обмен веществ. Всё это приводит к омоложению организма.

Врачи советуют скандинавскую ходьбу при сколиозе и остеохондрозе, бронхиальной астме, болях в плечевых суставах, шее, спине, при болезни паркинсона, неврозах, депрессии, бессонницах, лишнем весе, ожирении; для профилактики следующих заболеваний: остеопорозе, атеросклерозе, артериальной гипертензии.

Скандинавская ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы, чем более активные занятия вроде бега или аэробики, а также помогает снизить риск возникновения остеопороза. Так как проходит ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, то она способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Техника скандинавской ходьбы с палками напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг - правая рука и левая нога вперед, и т.д.

Во время ходьбы нужно сначала становиться на пятку, а после на носок, при этом движения должны быть плавными, без рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад. Амплитуда движения рук определяет ширину шага и общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка понижается, а если нужно сделать

ходьбу более быстрой, то амплитуду движения рук увеличивают. Важно подобрать такую скорость ходьбы, которая давала бы наилучший значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы рассматривает различные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, длинный и короткий шаг, также пробежки на малые дистанции и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

Темп ходьбы может быть разным в зависимости от состояния натренированности человека (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание необходимо держать равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Важно совмещать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага – вдох, на 3-5 шагов – выдох, на подъеме на 2-3 шага – вдох, на 3-4 шага – выдох). Шаг на подъемах должен быть коротким, в пути не советуют разговаривать и курить. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты для отдыха (щадящий режим – через 150-200 метров, щадаще-тренирующий – через 300-500 метров, тренирующий – через 600-800 метров), во время которых советуют выполнять 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. В конце прогулки полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 минут.

Скандинавская ходьба - наиболее яркое явление в сфере фитнеса, необходимая составляющая здорового образа жизни, которая привлекает своей доступностью, подходящая для любого возраста человека и его физической подготовки. Финской ходьбой можно заниматься весь день и при этом наблюдать за красотой природы. Это экологический вид отдыха с большой пользой для здоровья.

Это уникальные тренировки на свежем воздухе, в комплекс которых входят упражнения на укрепление и растяжение мышц, которые позволяют достигать отличной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга. Также это и различные лечебные движения, стимулирующие избавление от большинства недугов. Не зря эту ходьбу используют спортсмены-лыжники во время летнего периода, имитируя лыжный бег, и многие спортсмены с травмированными суставами - для развития и поддержания нужной спортивной формы. Ее советуют также в качестве тренировки пациентам, у которых имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, кардиологические заболевания и многим другим.

На данный момент скандинавская ходьба с палками пользуется заслуженной популярностью. У тех, кто занимается данным видом спорта, может быть разный стимул. Кому-то скандинавская ходьба может помочь похудеть, кому-то — исправить осанку и улучшить выносливость или восстановиться после различных заболеваний.

Проанализировав, можно сказать, что скандинавская ходьба оказывает большой оздоровительный эффект и она заслуженно популярна в наше время среди людей разного возраста.

### Литература

1. Зотин В.В, Антоненко М.Н, Иванова Ф.А. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания вуза // Форум молодых ученых, 2017. №6 (10). -с.46-48
2. Зотин В.В, Черничовская Е.А Скандинавская ходьба для пожилых людей // сб.тр. науч. практ. конф. «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». -Омск, 2017. -с. 162-164
3. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. А. Линдберг 2015 г.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. – СПб.: Питер. 2013.

УДК 371.7

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MODERN CONDITIONS OF ACTIVITY OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Красильников Александр Андреевич, студент,*

*Ломовцева Анна Витальевна, к.э.н., доцент*

*ГОУ ВПО «Нижегородский институт управления — филиал РАНХиГС», г.*

*Нижний Новгород, Россия*

*Krasilnikov Alexander Andreevich*

*Student, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management - branch  
RANEPA», Nizhny Novgorod, e-mail: alexander\_krasilnikov99@mail.ru*

*Scientific director: Lomovtseva Anna Vitalievna*

*Ph.D., Associate Professor, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management –  
branch RANEPA», Nizhny Novgorod, Russia*

*[vnyata@mail.ru](mailto:vnyata@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся образовательных учреждений, изучены основные здоровьесберегающие технологии и выявлена необходимость их применения на практике.

**Annotation.** This article discusses the main factors that negatively affect the health of students of educational institutions, studied the basic health-saving technologies and identified the need for their application in practice.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, здоровье, образовательные организации.

**Keywords:** health-saving technologies, educational environment, health, educational organization.

В современном образовании в последние годы стали прослеживаться негативные тенденции, среди которых наиболее тревожным является ухудшение общего состояния здоровья, в частности, физического, психического и нравственного, детей, обучающихся в общеобразовательных, специальных и высших учебных заведениях. В связи с этим проблемы сохранения здоровья учащихся, приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни и создание условий, способствующих укреплению и сохранению физического здоровья детей, являются весьма актуальными на сегодняшний день.

Годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние, поэтому, ссылаясь на возрастные характеристики и сложность образовательного процесса в контексте психофизиологических особенностей отдельного индивида, встает вопрос о сохранении здоровья обучающегося и поддержания здоровой образовательной среды.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Понятие здоровьесберегающей образовательной среды можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, в рамках которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

С каждым годом, по подтверждениям медицинских обследований, физическое здоровье школьников и студентов стабильно идет на спад. Самые распространённые отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, органов дыхания, нервной системы и психической сферы, а также расстройства зрения. Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания: язвенная болезнь, гастродуоденит, сколиоз, близорукость средней и высокой степени. [2]

Основными факторами, на наш взгляд, оказывающими негативное воздействие на здоровье студентов ВУЗов являются:

1. Интенсификация учебного процесса, то есть необходимость в ограниченные сроки изучить, усвоить и запомнить колоссальный объем информации из разных областей знаний, что превышает возможности молодого формирующегося организма, если не вводить его в состояние психофизиологического перенапряжения. Наблюдения показывают, что студенты спят в среднем по 5 часов в сутки, а домашние задания выполняют в ночное время суток, или по выходным дням, подготовка к экзаменам проходит в дефиците времени. В таком режиме организм не успевает отдыхать и приводит к обострению психовегетивных проявлений в условиях стрессовых ситуаций;

2. Несовершенство учебных программ с точки зрения распределения нагрузки. Зачастую данная проблема выражается в учебном расписании, когда учащимся приходится в один день выполнять работу, рассчитанную на два дня.

Неоптимально составленное расписание приводит к более быстрому утомлению учащихся;

3. Переполненность учебной группы (более 20 человек) и как следствие этого невозможность индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья;

4. Недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное) и воздействие шума и посторонних звуков, хронически мешающих проведению занятий, отвлекающих учащихся и вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света; шум машин за окном; шум из мастерских от работающих станков, если аудитория находится рядом);

5. Недостаток двигательной активности учащихся. Согласно исследованиям, у студентов уходит не менее 1,5-2 часов в день на то, чтобы добраться до ВУЗа, примерно 5 часов в день на семинарские и лекционные занятия (в дефиците двигательной активности) и еще несколько часов на самоподготовку. Из-за дефицита двигательной активности у студентов, чаще всего, развивается детренированность всех систем организма, что приводит к повышению утомляемости и снижению трудоспособности;

6. Отсутствие правильного сбалансированного и витаминизированного питания студентов;

7. Низкий уровень культуры здоровья учащихся их неграмотность в вопросах здоровья.

Вследствие этого для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, в деятельность образовательной организации вводятся здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сберечь здоровье, приучить к активной здоровой жизни. [3]

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать программы и методы, включающие взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения.

К основным видам здоровьесберегающих технологий относят: физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и рекреационные мероприятия, например, кружки (театральные, спортивные и другие).

В качестве здоровьесберегающих технологий, решающих проблемы, с которыми сталкиваются практически все учащиеся можно выделить:

- 1) индивидуальное консультирование специалиста-психолога или психотерапевта;
- 2) прохождение обучающих тренингов по различным направлениям;
- 3) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия, рекреационная деятельность и т. д.).

Стоит отметить, что образовательные организации зачастую не имеют реальных данных о состоянии здоровья своих учащихся.



В данном случае бесконтрольное использование здоровьесберегающих технологий не только не дает желаемого эффекта, но и может быть привести к опасным последствиям. Интерес к методикам, способным обеспечить быстрое и эффективное оздоровление, вполне понятен, но педагоги не могут и не должны ставить перед собой задачу оздоровления или «улучшения здоровья». На наш взгляд, это задача медицинских работников. У образовательных учреждений есть свои, не менее важные, задачи – создание здоровьесберегающей среды и формирование культуры здоровья.

Если говорить о системе внедрения здоровьесберегающих технологий в целом, то необходимо формировать уровень грамотности учащихся и преподавателей, особенно преподавателей, не имеющих педагогического образования. Это позволит снизить риски неправильного подхода к учащимся, имеющим некоторые отклонения от общих нормальных показателей состояния здоровья.

Таким образом, практика доказывает необходимость применения здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны.

#### Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/about/mission/ru/>
2. Информационно – аналитическое издание фонда исторической перспективы «Столетие» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav\\_v\\_rossii\\_ne\\_ostalos\\_zdorovyh\\_starsheklassnikov\\_249.htm](http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm)
3. Ратенко С.Е., Тищенко Н.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // Концепт. - 2015. - №7.

УДК 796.011.1

#### **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Кузнецова Юлия Владимировна, кандидат биологических наук, доцент  
Кальчук Тамара Анатольевна, старший преподаватель  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, Россия  
Kuznetsova Yulia Vladimirovna, candidate of biological Sciences,  
Associate Professor  
Kalchuk Tamara, senior lecturer*



**Аннотация.** Статья содержит исследования физического и функционального состояния организма студентов первого курса, отнесенных к специальной медицинской группе с помощью вычисления функциональных и морфофункциональных индексов.

**Annotation.** The article contains studies of the physical and functional state of the body of first-year students assigned to a special medical group by calculating the functional and morphofunctional indices.

**Ключевые слова:** бюджет свободного времени, студенты специальной медицинской группы, физическое развитие, функциональные индексы, учебный процесс.

**Index terms:** free time budget, students of special medical group, physical development, functional indices, educational process.

Современный студент вынужден совмещать учебу с работой, находясь в условиях дефицита «бюджета свободного времени». [1] Интенсивный уровень жизни, связанный с автоматизацией всех процессов и, как следствие, гиподинамия подвергают его риску снижения уровня работоспособности, требуемой для эффективного обучения, и часто не совпадающей с функциональными возможностями его организма.

Процесс обучения дисциплине «физическая культура» организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов. Первым критерием распределения по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, после которого врач определяет физическое и функциональное развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Педагог по «физической культуре» должен постоянно помнить, что при неправильной организации и методике проведения занятий возможны негативные изменения в состоянии здоровья занимающихся. [3]

Данные ряда авторов наши исследования и практический опыт свидетельствуют о возможности использования измерений совокупности функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, как индикатора адаптивных реакций целостного организма. Такой подход закономерен, поскольку система кровообращения является связующим звеном между всеми органами и системами, между «управляющими центрами и управляемыми элементами» (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1997).

Оценка функционального состояния организма студенток 1-го курса УРФУ была проведена путем вычисления функциональных и

морфофункциональных индексов (Руфье, Кетле и жизненного), которые тесно связаны с уровнем физической подготовленности и прежде всего с результатами 12-ти минутного теста по К.Куперу. Студенты по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, основные заболевания: вегето-сосудистая дистония, сколиоз, миопия. Реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта, бронхиальная астма и пиелонефрит. В эксперименте приняли участие 50 девушек, находящихся в течение 1 месяца в различных условиях: 25 – занимались оздоровительной гимнастикой на открытом воздухе (группа №1), 25 – занимались в помещении (группа №2).

Анализ полученных результатов выявил общие и частные закономерности. На рисунке один представлены результаты индекса Кетле.

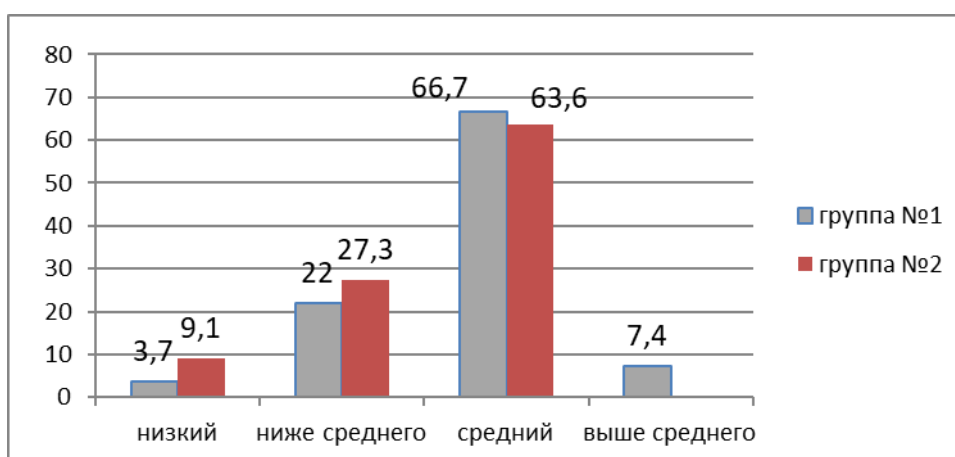


Рис. 1. Показатели индекса Кетле (%)

Средний рост студенток составил 165 см, вес 55 кг. У большинства студенток обеих групп индекс Кетле (66,7 и 63,6%) находится в пределах среднего уровня здоровья (Г.Л. Апанасенко, 2002), что свидетельствует о соответствии веса и роста, т.е. об их гармоничном физическом развитии.

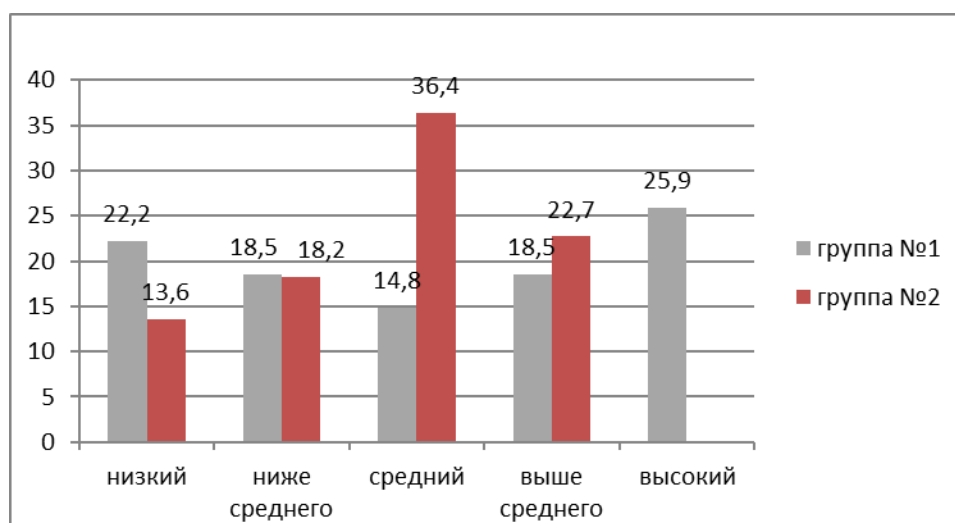


Рис. 2. Показатели жизненного индекса (%)

36,4% студенток, имеют средний уровень жизненного индекса и только 22,7% – выше среднего, в то время как у занимающихся на открытом воздухе, данный показатель находится на более высоком уровне в 25,9% случаев. Обращает на себя внимание, что почти у четверти студенток 1 группы диагностирован низкий показатель (22,2%), свидетельствующий о недостаточности жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ).

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы был рассчитан индекс Руфье (рис. 3).

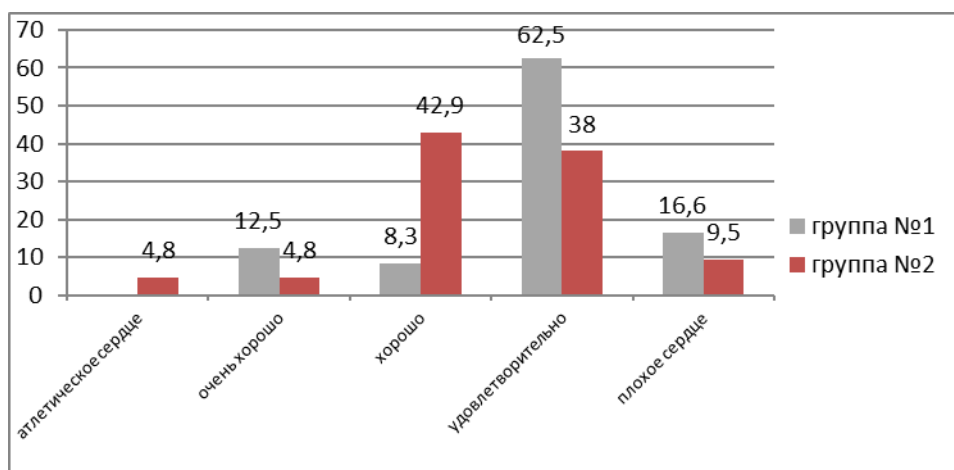


Рис. 3. Показатели Индекса Руфье (%)

Более половины студенток, занимающихся в группе №1 (62,5%) имеют недостаточный уровень адаптивных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы, свидетельствующий о сердечной недостаточности средней степени и лимитирующий физические возможности организма. Занимающиеся во второй группе показали хорошую работоспособность сердца (42,9%).

На рисунке 4 представлены результаты 12-ти минутного чередования ходьбы и бега по К.Куперу. [2]

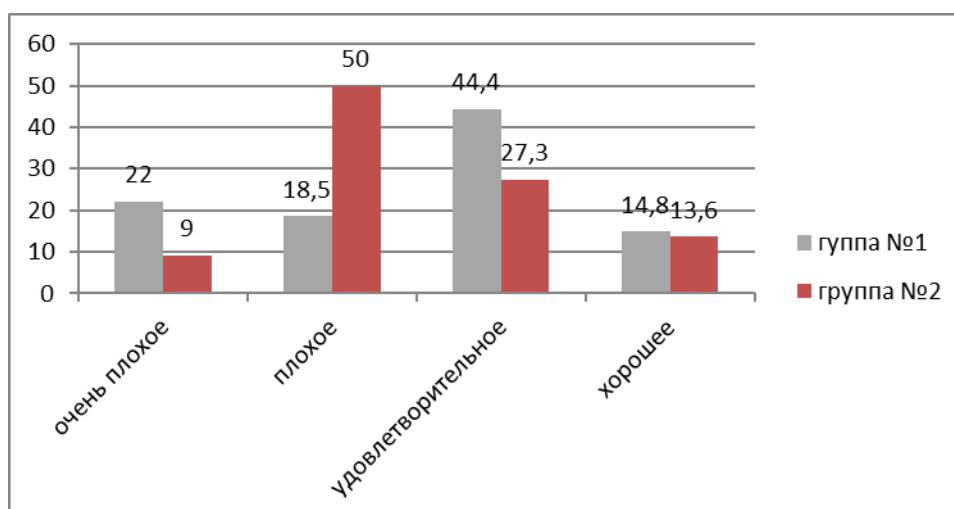


Рис. 4. Функциональное состояние студенток по тесту К.Купера (%)

В группе №1 удовлетворительное функциональное состояние – 44,4%, а почти четверть студенток этой группы имеют очень плохое состояние – 22%. У девушек группы №2 плохое физическое состояние – 50%. Результаты, представленные на рис. 4 свидетельствуют о низких аэробных возможностях первокурсниц.

Полученные данные свидетельствуют об удовлетворительном функциональном здоровье испытуемых. Студентки специальной медицинской группы №1, занимающиеся оздоровительной гимнастикой на открытом воздухе имеют сердечную недостаточность средней степени. Девушки, занимающиеся в помещении в группе №2 (50%), имеют низкие аэробные возможности.

Полученные данные будут использованы при планировании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентками специальных медицинских групп. Программа занятий будет направлена на поиск эффективных средств физического воспитания для повышения эффективности работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### **Литература**

1. Казакова К.И. Изучение бюджета времени студентов / К.И. Казакова // Современные наукоемкие технологии. – 2014. – № 7-1. – С. 40-41.
2. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физ. упражнений для всех возрастов / К. Купер. М.: «Физическая культура и спорт», 1976. – 123с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

УДК 796.011

### **К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ TO THE QUESTION OF FORMATION OF SYSTEM OF IMPROVEMENT OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

*Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук,  
Центральный филиал Российского государственного университета  
правосудия, г. Воронеж, Россия*

*Усков Валентин Михайлович, доктор медицинских наук, профессор,  
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина,  
г. Воронеж, Россия*

*Kuznetsov Boris Vyacheslavovich, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Central branch of the Russian state University of justice, Voronezh, Russia*

*Uskov Valentin Mikhailovich, Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Air Force Academy named after prof. N.E. Zhukovsky and Ya.A. Gagarin,  
Voronezh, Russia*

[boriskuzne37ov@yandex.ru](mailto:boriskuzne37ov@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни обучаемых: рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность. Приводятся результаты влияния интенсивной мышечной работы на

организм человека. Даются рекомендации по совершенствованию подходов к соблюдению здорового образа жизни обучаемыми.

**Abstract.** This article discusses the basics of a healthy lifestyle of learners: rational daily regime and adequate physical activity. The results of the effect of intensive muscular work on the human body. Recommendations for improving approaches to healthy lifestyles learners.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональный режим дня, интенсивная мышечная работа, физическая тренировка.

**Index terms:** healthy way of life, rational mode of the day, intense muscular activity, physical exercise.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Интенсивная мышечная работа способствует разрядке нервного напряжения, стимулирует многие процессы и функции организма, что имеет большое значение для предупреждения поражений сердца и сосудов. Физический труд увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизненных функций на минимальном уровне, то есть в условиях полного физического и психического покоя, довольно постоянно. Однако мы никогда не находимся в подобном состоянии. Мы двигаемся, работаем и поэтому расходует дополнительную энергию, получившую название «рабочей прибавки». Энергия, необходимая для сокращающихся мышц, возникает при распаде аденозинтрифосфорной кислоты – АТФ. Но запасы этого материала в мышцах невелики. Поэтому одновременно с распадом АТФ происходит ее образование – ресинтез. Необходимая для этого энергия образуется при расщеплении глюкозы на две молекулы молочной кислоты. Наряду с расщеплением глюкозы происходит и частичное её восстановление за счет энергии сгорания части образовавшейся молочной кислоты до конечных продуктов (углекислого газа и воды). Следовательно, в конечном итоге источником энергии мышечного сокращения является сгорание глюкозы. Есть и другой путь обеспечения энергетических ресурсов: сгорание жиров и дезаминирование аминокислот.

Экспериментальное изучение мышц при чрезмерной и умеренной работе показало, что интенсивная нагрузка, чередующаяся с продолжительным отдыхом, вызывает улучшение состояния мышечных клеток (и нервных окончаний, регулирующих работу мышц). При этом нередко возникают даже новые нервные окончания на мышечных волокнах. В случаях, когда двигательная активность экспериментальных животных ограничивалась, развивалось перерождение мышечных волокон и связанных с ними нервных

элементов. Влияние двигательной активности на нервную систему и на другие органы и ткани связано в значительной мере с тем обстоятельством, что в работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Наоборот, ограничение движений уменьшает поток этих сигналов, что сказывается на развитии и функциях мозга, а также на состоянии вегетативной нервной системы, ведающей регуляцией деятельности внутренних органов.

Обнаружено, что длительное ограничение движений вызывает сдвиги в состоянии сердца и сосудов, напоминающие те, которые возникают при старении организма. Подобные сдвиги способствуют возникновению поражений сердечно-сосудистой системы.

Строгий постельный режим на протяжении 10 суток приводит к учащению пульса, уменьшению энергии сердечных сокращений, а также к слабости, затрудняющей выполнение обычной физической работы. Электрокардиограммы свидетельствуют о возникновении кислородного голодания сердечной мышцы. Все перечисленные факты свидетельствуют о важности мышечной активности для предупреждения патологических изменений многих органов и систем. Не случайно, что уровень заболеваемости спортсменов значительно ниже, чем у лиц, не занимающихся спортом. Этот вывод подтверждается на примере общей заболеваемости, появления простудных болезней и даже травм.

Систематическая физическая тренировка улучшает механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводит к развитию коллатералей, то есть новых коронарных сосудов, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью. У лиц, занимающихся физической тренировкой, возможность возникновения кислородной недостаточности миокарда при психическом и эмоциональном напряжении значительно уменьшается.

Нужно отметить роль мышечной деятельности и в регулировании эмоциональной сферы. Чувство радости возникает тогда, когда существующие в организме средства для достижения оптимальны. В их число входят и энергетические ресурсы организма. Чем выше эти ресурсы, то есть, чем лучше развита, более тренирована, работоспособнее мышечная система, тем больше вероятность возникновения у человека в равной ситуации не отрицательных, а положительных эмоций. Житейские наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о важнейшей роли движений, мышечной работе в качестве средства, «успокаивающего» нервную систему, снимающего напряжение.

Гиподинамия создала серьезную угрозу современному человеку, вызвав к жизни, прежде всего, повышение заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, борьба с гиподинамией представляет чрезвычайно важную задачу, первоочередное решение которой необходимо для человека, живущего в условиях современной цивилизации.

### **Литература**

1. Кузнецов Б.В. Адекватная двигательная активность и рациональный суточный режим как основа здорового образа жизни обучаемых / Б.В. Кузнецов,

Т.М. Кузнецова // Общество, право, правосудие: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. Воронеж, 2018. С. 637-641.

2. Кузнецов Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. Ответственный редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2017. С. 217-221.

3. Кузнецов Б.В. Рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность как основа здорового образа жизни обучающихся / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. Т. 1. № 8. С. 349-352.

4. Усков В.М. Психолого-педагогические параллели адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением слуха / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, И.В. Теслинов // Общество, право, правосудие: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. Воронеж, 2018. С. 658-662.

5. Усков М.В. Защитная роль физической культуры в профилактике и развитии болезней сердца и сосудов / М.В. Усков, Б.В. Кузнецов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. Ответственный редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2017. С. 132-136.

УДК 796.011

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ВОЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИИ  
THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE SYSTEM  
OF PHYSICAL TRAINING IN MILITARY INSTITUTIONS OF RUSSIA**

*Кузнецова Елена Борисовна, Кузнецова Наталия Борисовна  
Воронежский государственный педагогический университет,  
г. Воронеж, Россия*

*Kuznetsova, Elena Borisovna, Kuznetsova Natalia Borisovna  
Voronezh state pedagogical University,  
Voronezh, Russia  
lenusik-kuzya@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье поднимается проблема качественной подготовки офицерских кадров. Рассматривается система физической подготовки курсантов сквозь призму времени. Описываются результаты исследований в данном направлении.

**Abstract.** The article raises the problem of quality of officer training. The system of physical preparation of cadets through the prism of time. Describes the results of studies in this direction

**Ключевые слова:** физическая подготовка, военно-учебные учреждения, наставление по физической подготовке, физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

**Index terms:** Physical training, military educational institutions, instruction in physical training, physical culture and sports complex GTO.

Система военно-образовательных учреждений в России сформировалась в начале XIX века. В 1805 г. был разработан и утверждён «План военного воспитания», по которому предполагалось создать 10 военных училищ, а также подготовительные военные школы. Первая из таких школ была образована в 1801 г. на средства и по ходатайству тульского дворянства. Выпускники указанного образовательного учреждения переводились в кадетский корпус, а негодные к военной службе поступали в дальнейшем на гражданскую службу. В начале 60-х г.г. XIX века в ходе глобальной реформы образования в российском государстве были созданы два основных типа средних учебных заведений: реальная и классическая гимназия. В процессе этой реформы военный министр Д.А. Милютин предложил реорганизовать кадетские корпуса в военные гимназии. Предполагалось превратить эти заведения из закрытых в открытые, где воспитанники содержались бы за свой счет и максимально приблизить их к гражданским учебным заведениям. В результате преобразования системы военного образования были отделены друг от друга военные гимназии и военные училища. Перед первыми стояла задача общеобразовательной и начальной военной подготовки учащихся, планирующих стать офицерами, перед вторыми – собственно подготовка офицерских кадров. Однако, в начале 80-х г.г. выяснилось, что военные гимназии, «удовлетворяя требованиям среднего реального образования и педагогическим целям воспитания, не вполне отвечают задаче профессионального военного заведения» и не в полном объёме подготавливают учащихся к переходу в военные училища. В связи с этим, встал вопрос о необходимости такой подготовки в принципе и даже шире – о возможности профессиональной ориентации будущего офицера. Поэтому было решено вновь реорганизовать военные гимназии в кадетские корпуса, а военные прогимназии закрыть [2].

Одним из первых документов, содержащих рекомендации по обучению различным физическим упражнениям юнкеров и кадетов русской армии, является Наставление для образования воспитанников военно-учебных заведений, вышедшее в 1848 г. Широко применяемым в те годы было также Руководство по изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах (1852). В 1857 г. опубликованы Правила для обучения употреблению в бою штыка и приклада, в 1861 – Правила для обучения употреблению в бою штыка. Впоследствии эти документы были переработаны и на их основе в 1870 г. было создано руководство «Обучение штыковому бою», в котором предусматривались прикладные упражнения с передвижением шагом и бегом с ударами штыком и прикладом по чучелу. В нем говорилось, что для эффективного овладения штыковым боем необходимо развивать силу, быстроту,



ловкость, морально-психологические качества. Однако данные документы нельзя в полной мере отнести к области физической подготовки, так как основное содержание их отражало вопросы боевой подготовки личного состава [4].

В годы Советской власти подготовке офицерских кадров уделялось не менее серьезное внимание. Большое значение имела подготовка допризывной молодёжи, особенно по физической подготовке. Был разработан и активно применялся физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). Он включал в себя определённый набор контрольных нормативов по различным физическим упражнениям, необходимых для развития основных физических качеств человека. Сложилась стройная система многоуровневой подготовки военных профессионалов, благодаря которой подготовка советских офицеров была одной из лучших в мире [3].

На рубеже конца XX – начала XXI века значительно снизился конкурс в военно-учебные заведения. Если в 1986 году на одно учебное место в военно-морском училище претендовало 3 кандидата, то в 1993 году только 1. Осложнено комплектование переменным составом высших военно-учебных заведений радиационной, химической и биологической защиты [6] и ряда других военных училищ. Примерно такая картина сложилась и в военизированных учебных заведениях МВД, МЧС, ФСИН и др. [5].

Для выявления структуры мотивов выбора служебно-профессиональной деятельности сотрудниками Воронежского института ГПС МЧС РФ было проведено анкетирование 1537 абитуриентов 2003–2005 гг., из которого следует, что основной мотив поступления в это учебное заведение обусловлен хорошим уровнем преподавания дисциплин, обеспечивающим возможность хорошей профессиональной подготовки, и бесплатное обучение (около 60% всех опрошенных). Однако только 32,5% кандидатов предполагали служить после окончания института в пожарных частях и других подразделениях МЧС [5].

С одной стороны, снижение конкурса в военно-учебные заведения и качества подготовленности абитуриентов обусловлены современной демографической ситуацией в стране, сокращением призывных ресурсов и физической деградацией молодого поколения, а с другой стороны, экономический спад и инфляционные процессы в государстве, недостаточность оборонного бюджета, сбои в финансировании ВС РФ привели к тому, что некогда престижная профессия офицера стала в конце XX – начале XXI века низкооплачиваемой.

В последние годы правительство страны делает всё возможное для поднятия престижа военной службы: ежегодно увеличивается военные расходы на денежное содержание военнослужащих и материально-технической базы вооруженных сил, решаются другие социальные проблемы военнослужащих. В то же время сокращение и реорганизация как войсковых соединений, так и военно-учебных заведений, обнародование недобросовестного исполнения должностных обязанностей чиновниками Министерства обороны создаёт у молодого поколения много вопросов о стабильности профессии военного. В этой

ситуации делать ставку на качественное комплектование военно-учебных заведений за счет отбора лучших кандидатов не представляется возможным.

Насколько изменится данная ситуация в ближайшие годы? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, сотрудники Воронежского авиационно-инженерного университета МО РФ в процессе выполнения научно-исследовательских работ в 2006–2007, 2007–2008 учебном годах провели опрос учащихся средних школ Ленинского района г. Воронежа. Всего опрошено 354 человека в возрасте 14–17 лет. В результате проведенного опроса выявлено, что в целом современными подростками и молодежью роль и назначение Вооруженных Сил понимается правильно. 94% опрошенных считают, что в настоящее время Вооруженные Силы нашему государству необходимы. 91% считают, что роль армии в государстве заключается в защите безопасности страны от внешнего нападения, в наведении порядка и дисциплины в стране, улаживании международных конфликтов. Однако только 25% респондентов считают, что на военную службу необходимо призывать всех граждан мужского пола. 79% опрошенных считают, что на военную службу должны призывать только тех, кто желает, или всех, кроме тех, кто учится или имеет право на отсрочку. К сожалению, следует отметить, что на вопрос «кто должен защищать Родину, когда возникает необходимость в ее вооруженной защите», только 40% респондентов считают, что выполнять эти обязанности должны все граждане, способные к их выполнению. Остальные 55% полагают, что это обязанности тех, кто призван в армию или, кто добровольно подписал контракт о военной службе [7].

По нашему мнению, отношение молодежи к службе в Вооруженных Силах и оценка современной ситуации непосредственно связаны с проблемой престижности военной службы, ее привлекательностью, социальными гарантиями, защищенностью и их обеспеченностью. 60% опрошенных считают, что в настоящее время военная служба не престижна. Следовательно, вряд ли следует ожидать в ближайшие 5 лет изменений в лучшую сторону положения дел с комплектованием курсантами военизированных учебных заведений [5].

Таким образом, решение задач качественной подготовки военных кадров для Российской армии и других силовых структур путем ужесточения отбора в настоящее время практически невозможно. Поэтому систему педагогического сопровождения учебного процесса в высших военных учебных заведениях необходимо строить принципиально на иных, по сравнению с развитыми зарубежными государствами принципах. И на одно из первых мест выходит проблема адаптации курсантов к образовательной среде военного образовательного учреждения, а также совершенствование базовой физической подготовки личного состава.

### Литература

1. Буянов В.И. Психологическая коррекция затруднений социально-психологической адаптации молодых офицеров к условиям службы в воинской части: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. / В.И. Буянов. Магнитогорск, 2002. 192 с.
2. Волков С.В. Русский офицерский корпус / С.В. Волков. М.: Воениздат, 1993. 368 с.

3. Горелов А.А., Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе военно-учебного заведения / А.А. Горелов, А.А. Обвинцев, В.Л. Кондаков // Теория и практика физической культуры. 2014. №9. С. 10-14.

4. Горелов А.А. Концептуальные подходы построения системы физической подготовки в Российской армии: монография / А.А. Горелов, А.И. Крылов, В.П. Сущенко. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. 174 с.

5. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. СПб., 2014. 214 с.

6. Морозов С.А. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений радиационной, химической и биологической защиты: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Морозов. СПб., 2000. 167 с.

7. Отчет о НИР «Разработка концепции, перспективных форм и методов профориентационной работы, формирование военно-профессиональной направленности с целью поступления в ВВУЗ», шифр: «Синтез». Воронеж: ВАИУ, 2009. 252 с.

УДК 378.14

**ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
THE ISSUES OF PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR AMONG  
STUDENTS**

*Кулько Екатерина Ивановна, старший преподаватель  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Горки, Республика Беларусь  
Kulko Ekaterina Ivanovna, senior lecturer  
Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus  
[Kulko1612@yandex.ru](mailto:Kulko1612@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье анализируются методы профилактики аддиктивного поведения в студенческой среде. Актуализируется необходимость целенаправленной работы с молодежью по вопросам пропаганды здорового образа жизни.

**Abstract.** The article analyzes the methods of prevention of addictive behavior among students. The necessity of purposeful work with young people on the promotion of healthy lifestyles is actualized.

**Ключевые слова:** профилактика, здоровый образ жизни, аддиктивное поведение, молодежь, валеологическая культура.

**Index terms:** prevention, healthy lifestyle, addictive behavior, youth, valeological culture.

Залогом успешного развития любого общества является социально-экономическое и морально-психологическое благополучие его граждан. Но жизнь любого общества характеризуется также наличием отклонений. Социальные отклонения, то есть аддикции присутствуют в каждой социальной системе. Поэтому умение выявлять причины таких отклонений, находить пути преодоления их негативных форм должно быть свойственным каждому современному человеку.

В Республике Беларусь в рамках реализации молодежной политики особое внимание уделяется социальному, культурному, духовному и физическому развитию молодежи, использованию ее потенциала для развития Беларуси, а также реализации общественно значимых инициатив. Цель проведенного исследования – изучение особенностей проявления аддиктивного поведения в среде студенческой молодежи в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», старейшем аграрном вузе республики.

По данным лаборатории социологических исследований УО БГСХА примерно у половины студентов вузов республики имеются проблемы со здоровьем. Свидетельством этому является наличие у некоторой части молодежи самых распространенных пороков современности как пьянство, алкоголизм, табакокурение, которые являются основными факторами риска для здоровья. В УО БГСХА организована целенаправленная работа по профилактике отклоняющегося поведения. В 2004 году был создан клуб «Оптималист» – клуб здорового образа жизни. Основная цель работы клуба заключается в приобщении студентов к ведению здорового образа жизни, формированию у них валеологической культуры. Это достигается путем проведения как образовательных, так и культурно-досуговых, спортивно-массовых мероприятий. Главное условие для членства в клубе – отказ от вредных привычек или постоянная работа по избавлению от них путем участия в делах клуба.

Организаторами клуба разработан проект для противодействия проявлениям аддикции в среде студенческой молодежи с использованием методики Г.А. Шичко. Сущность метода, по словам его автора, заключается в следующем: «Мой метод – педагогический, я никого не лечу, я помогаю людям перестроить сознание или, выражаясь иначе, их программу, направленную ранее на потребление спиртного и табака!.. На моих курсах пациентов не бывает – только слушатели».

Проект называется «Трезвый взгляд – наш принципиальный выбор!!!».

Цель проекта – повышение эффективности воспитательной работы по профилактике пьянства, алкоголизма и табакокурения в студенческой среде.

Задачи проекта:

1. Повышение уровня знаний студентов о вреде алкоголя, табака и других наркотических веществ;
2. Повышение эффективности профилактической работы по предотвращению и избавлению от вредных привычек;

3. Реализация практических мероприятий по организации досуга сторонников трезвого, здорового образа жизни (ТЗОЖ).

Членами клуба подготовлены разработки по темам «Алкоголь», «Табак», «Наркотики». Созданный при клубе учебно-методический кабинет укомплектован методической и научной литературой, а также аудио- и видеоматериалами по данной проблеме. Для реализации задач проекта планируется:

Организовать подготовку инструкторов – общественников по ТЗОЖ, владеющими знаниями основ собриологии (наука о трезвости) и обладающими навыками проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий коллектива.

Внедрить всеобучение студентов, начиная с 1-го курса, с целью повышения их уровня знаний об алкоголе, табаке и других наркотиках и о влиянии их на здоровье. Для этого разработаны две программы:

I. Программа «Шаг на встречу». Основной целью реализации программы является формирование у студентов сознательного отказа от употребления алкоголя, табака и других наркотиков и воспитание у них ценностно-мотивированного отношения к собственному здоровью.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

- повышение общеобразовательного уровня студентов по АТН проблеме;
- расширение просветительско-образовательного пространства по АТН проблеме;
- повышение уровня валеологической культуры студентов;
- придание этой работе плавного системного характера.

Программа состоит из 2-х разделов.

Раздел 1. Изучение основ собриологии.

Предусматривается организация всеобуча студентов по АТН проблеме. Для этого разработана соответствующая программа. Основная форма работы по изучению собриологии – проведение со студентами 1-ых курсов всех факультетов информационно-практических занятий в соответствии с разработанной программой.

Занятия проводятся в кабинете здорового образа жизни, созданного при клубе, как преподавателями, так и студентами (членами клуба), которые прошли предварительную подготовку. Используется метод «Равный обучает равного». Раздел 2. Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – это поведение человека, который отражает определённую жизненную позицию, направленно на сохранение и укрепления здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. Программа предусматривает проведение следующих мероприятий:

- чтение лекций, проведение бесед в общежитиях по семи основным условиям здорового образа жизни.

- пропагандистско-просветительская работа: индивидуальные консультации, распространение информации на бумажных и электронных носителях (книги, диски, буклеты, плакаты), участие в тематических

мероприятиях: «День здоровья», «День трезвости», «День без табака» и др., организация встреч с людьми, которые являются примером ведения трезвого, здорового образа жизни.

- проведение походов выходного дня, туристических одно- и двухдневных походов, в ходе которых комплексно решается ряд вопросов воспитательного характера;

- проведение ежегодного академического спортивно-оздоровительного слета сторонников трезвого, здорового образа жизни «Жить здорово».

II. Программа «Помоги себе сам». Цель программы – формирование у студентов группы риска убежденно-мотивированного отрицательного отношения к алкоголю и к наркотизму в целом.

Задачи программы:

- повышение общеобразовательного уровня студентов по алкогольно-табачно-наркотической проблеме;

- ознакомление с правовыми аспектами данной проблемы;

- изучение путей избавления от вредных привычек;

- содействие социальной самореабилитации данной группы студентов;

- повышение эффективности воспитательной работы по профилактике вредных привычек в студенческой среде.

Программа включает два раздела: теоретический и практический.

Ее реализация осуществляется через работу курсов по избавлению от вредных привычек, организованных при клубе.

В основу занятий положен психолого-педагогический метод Г.А. Шичко. Этот метод создан для того, чтобы человек через свое сознание, мог ослабить влияние негативных программ и подвинуть их вглубь подсознания, сформировав вместо них позитивные. Для этого проводятся занятия – беседы, на которых рассказывается: почему люди пьют, как это разрушает здоровье, кому это выгодно и т.д. С помощью метода Г.А. Шичко не лечат, а учат как правильно вести здоровый (оптимальный) образ жизни. В некотором роде – это модернизированный метод психоанализа, он помогает выработать психоиммунитет к поведению, разрушающему здоровье.

Теоретическое обучение на курсах осуществляется на ежедневных двухчасовых занятиях в вечернее время в течение семи дней. В ходе его изучаются основы собриологии, различными методами проводится тестирование на химическую зависимость от психоактивных веществ, просматриваются тематические видеоматериалы, проводятся дискуссии, студенты осваивают метод Г.А. Шичко по избавлению от вредных привычек.

Состав группы для занятий 10-15 человек. Это позволяет эффективнее проводить индивидуальное собеседование и легче контролировать выполнение заданий. Занятия проводятся согласно заранее установленного плана, который представлен в таблице:

Таблица 1.

Наименование темы занятий	Количество часов
Основы собриологии.	1
Прослушивание и обсуждение видеолекции В.Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против Святой Руси».	3
Алкогольная ситуация в Республике Беларусь. Пути избавления от алкогольной зависимости.	1
Информационно-практическое занятие «Алкоголь – наркотик № 1 по разрушению здоровья человека».	2
Самозащита от наркомании. Просмотр видеороликов о вреде алкоголя и табака. Домашнее задание: сочинение на тему: «Почему люди имеют вредные привычки?», подсчет затрат на алкоголь, табачные изделия за неделю, месяц, год.	2
Метод Г.А. Шичко. Методика написания антиалкогольного дневника, проведения антиалкогольного вечернего и утреннего аутотренинга. Домашнее задание: написать два дневника и два аутотренинга.	2
Методы тестирования на химическую зависимость от алкоголя и других психоактивных веществ. Заключение контракта с самим собой. Подведение итогов.	2
Итого	14 часов

Практический раздел программы направлен на закрепление полученных студентами положительных установок и на их жизненную реализацию путем вовлечения их в активную общественную жизнь с целью более рационального использования ими свободного времени. Для этого:

- студенты получают постоянные общественные поручения;
- участвуют в мероприятиях, проводимых клубом (туристические походы, вечера отдыха и др.);
- организуется для них целевая поездка в Свято-Успенский Пустынский мужской монастырь;
- поддерживается с ними постоянный контакт с целью контроля за процессом их социализации;
- проводятся со студентами индивидуальные консультации, осуществляется обмен учебно-методическими материалами.

Некоторые студенты, прошедшие обучение на курсах, становятся постоянными и активными участниками клуба.

Программа для студентов первого курса «Собриология» (наука о трезвости) реализуется с целью дать студентам правдивые знания по алкогольно-табачно-наркотической проблеме, что является защитой естественного права человека на полноту информации. Это поможет каждому студенту легче сделать выбор в пользу естественного поведения и здорового образа жизни.

Содержание дисциплины представлено в виде тем, которые характеризуются относительно укрупненными дидактическими единицами содержания обучения. Содержание тем опирается на приобретенные ранее

студентами компетенции при изучении естественнонаучных, социально-гуманитарных наук:

Таблица 2.

Название темы	Примерное количество часов		
	аудиторные	в том числе	
		лекции	практические занятия
История возникновения и вхождения наркотизма в жизнь людей.	1	1	
Собриология как наука.	1	1	
Причины употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ.	1	1	
Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ.	5	3	2
Нравственные и этические аспекты, организационные меры и методы решения алкогольно-табачно-наркотической проблемы.	4	2	2
Всего	12	8	4

В ходе реализации цели программы ставятся следующие задачи:

- развить навыки анализа информации о трезвом, здоровом образе жизни (ТЗОЖ);

- усвоить основные законы и закономерности собриологии;

- осветить причины, факторы и мотивы возникновения алкогольно-табачно-наркотической проблемы и показать межведомственный характер ее решения;

- изучить медицинские и социальные последствия употребления алкоголя, табака и других наркотических веществ;

- выработать у студентов стойкое убеждение в необходимости ТЗОЖ для себя и окружающих.

Сведения об итогах работы курсов подаются в деканаты факультетов и учитываются при рейтинговой оценке деятельности студента.

Ожидаемые результаты от реализации данной программы: расширение рядов сторонников здорового образа жизни посредством активизации творческой активности молодежи, с целью пропаганды здорового образа жизни, дальнейшей популяризации и развития массовых форм физической культуры и туризма. Практическая значимость проекта заключается в целенаправленной работе с молодежью по вопросам пропаганды здорового образа жизни, что является важнейшей составной частью в работе по противодействию аддиктивному поведению студенческой молодежи [2].

Студенчество является значимой частью белорусского общества. Кроме того, из числа сегодняшнего студенчества рекрутируется будущая «элита», и от состояния здоровья сегодняшних студентов во многом зависит благополучие нашего государства в недалеком будущем. Склонность к аддиктивному поведению препятствует успешному личностно-профессиональному становлению студентов, формированию востребованных обществом



специалистов и успешных, достойных граждан. Таким образом, изучение склонности к аддиктивному поведению в студенческой среде носит, несомненно, перспективный характер и является актуальным в современных условиях.

### Литература

1. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 2000. – 143 с.

2. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2010. – 184 с.

УДК 316.012

## БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА

## WELL-BEING AND HEALTH OF THE NATION - THE HIGHER VALUE OF THE STATE

*Кулько Екатерина Ивановна, старший преподаватель  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Горки, Республика Беларусь*

*Kulko Ekaterina Ivanovna, senior lecturer  
Belarusian state agricultural Academy,  
Gorki, Republic of Belarus*

[Kulko1612@yandex.ru](mailto:Kulko1612@yandex.ru)

**Аннотация.** Алкоголизм не перестаёт быть одновременно и медицинской и нравственной проблемой. Основной целью статьи определяется исследование влияния потребления алкоголя на развитие и здоровье.

**Abstract.** Alcoholism does not cease to be both a medical and a moral problem. The main purpose of the article is to study the impact of alcohol consumption on development and health.

**Ключевые слова:** алкоголизм, зависимость, антиалкогольная политика, профилактика, здоровье нации.

**Index terms:** alcoholism, dependence, alcohol policy, prevention, health of the nation.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных. Эти негативные явления по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации. Алкоголизм представляет собой одну из форм токсикомании, характеризуются пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, развитием психической и физической зависимости, абстинентного синдрома, психической, физической и социальной деградацией личности.

Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие «потребности» человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, что эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.

В молодости алкоголизм протекает в более тяжелой форме и труднее поддается лечению. Непременное условие лечения – абсолютный отказ от употребления алкоголя, как во время лечения, так и после выздоровления.

Употребление алкоголя – массовое явление, связанное с такими социальными категориями, как традиции и обычаи, с одной стороны, и общественное мнение и мода, с другой. Также потребление алкоголя связано с психологической особенностью личности, отношением к алкоголю как к «лекарству», согревающему напитку и т.п. Потребление алкоголя в определенные исторические времена принимало разные формы: религиозный обряд, метод лечения, элемент человеческой «культуры».

В странах Европы и Америки алкоголизм является самой распространённой формой токсикомании. Существует прямая связь между количеством абсолютного алкоголя потребляемого на душу населения в год и распространённостью алкоголизма в обществе. Так, во Франции, стране с наибольшим количеством абсолютного алкоголя потребляемого на душу населения (18,6 литров в год), число страдающих хроническим алкоголизмом составляет примерно 4% от общего населения страны и 13% от мужского населения (от 20 до 55 лет). В Канаде это число приближается к 1,6% от общего количества населения. По последним данным Роспотребнадзора, количество алкоголиков в России в 2016 году превысило отметку в 5 000 000 человек или 3,4 % от всего населения. Хотя в 2015г. отметились падение показателей потребления спиртного (на душу населения) с 13,6 л до 11,7 л; за текущее десятилетие (данные на декабрь 2016) этот уровень понизился с 18,2 л до 10,4 л. Согласно данным наркологического научно-практического центра (Москва), употребление алкосодержащей продукции в период с 2011 по 2016 гг. уменьшилось практически на 1/3. То есть с исходных 18 л на душу человека упало до 12,8 л в год.

Потребление спиртных напитков в той или иной стране зависит от ряда факторов: сложившихся в обществе культурно-бытовых традиций, уровня жизни населения, эффективности проводимой антиалкогольной политики, глобализации процессов в этой области.

В XIX столетии исходя из христианских традиций, уклада и уровня жизни основной части населения употребление спиртных напитков нашими земляками было не только умеренным, но и носило эпизодический характер: как правило, только по большим праздникам. Более того, как форма массового неприятия распространения алкоголя и протеста против монополии государства и

помещиков на водку и вино в середине XIX века на разных территориях стихийно возникло антиалкогольное движение. Так, в 1846-1848 гг. местом, где развернулось антиалкогольное движение крестьян, был Пружанский уезд. Вскоре оно распространилось на другие уезды Беларуси и России. В конце 50-х годов сотни тысяч сельских жителей из 32-х губерний России, протестуя против продажи водки, громили питейные заведения.

Бурное индустриальное развитие в конце XIX – начале XX века неизбежно влекло за собой укоренение в народной среде присущих многим развитым странам пороков, в том числе пьянства. Именно в этот период потребление спиртного нашими предками начало приобретать угрожающие масштабы. В начале XX века известный общественный деятель профессор Челышев М.Д., характеризуя масштабы алкоголизации народа, отмечал: «40 процентов новобранцев не годятся в военную службу. За год от опоя погибает свыше 200 тысяч человек. За год пропивается около двух миллиардов рублей, а весь урожай также приносит около двух миллиардов... Крестьяне переходят на отруб, затем продают землю, а деньги пропивают».

Конец алкогольной вакханалии положило введение в России в 1914 году «сухого закона», который просуществовал до 1925 года. В результате этого уже к началу 1915 года число пожаров в сельской местности уменьшилось в два раза, количество прогулов снизилось на 27%, производительность труда возросла на 30-50%.

Новая волна алкоголизации общества началась с 60-х годов прошлого столетия, когда уровень жизни советских граждан стал ощутимо повышаться. Именно тогда же на фоне успехов советского здравоохранения и роста продолжительности жизни в развитых странах стала снижаться продолжительность жизни мужчин.

Недостаточно эффективная антиалкогольная политика 80-х годов, падение доходов населения в 90-е годы в результате распада СССР и процессов реструктуризации явились факторами, которые позволили несколько уменьшить негативные последствия пьянства и алкоголизма, но не смогли переломить тенденцию алкоголизации общества.

Так, в результате проведения в СССР в 1984-1987 гг. антиалкогольной кампании потребление алкогольных напитков в стране сократилось на 27%. Это привело к снижению смертности от алкогольных отравлений на 56%, смертности среди мужчин от несчастных случаев и насилия – на 36%.

После сворачивания антиалкогольной кампании показатели смертности, особенно мужской, резко возросли. Этому способствовало и поступательное повышение доходов населения с конца 90-х годов. В данных условиях потребление спиртных напитков в регионе, как и в ряде сопредельных государств, приобрело устойчивый и массовый характер.

Большую тревогу вызывает распространение пьянства и алкоголизма в молодежной среде. Большинство молодых людей приобщается к потреблению алкоголя в 13-16-летнем возрасте. По данным социологических исследований, более 40% молодых людей впервые попробовали спиртное в возрасте до 18 лет.

Причем среди лиц до 30 лет таких 60%, в том числе в студенческой среде – 78%. Только 15% молодых людей ведут трезвый образ жизни, 43% употребляют алкогольные напитки эпизодически, в малых дозах, 31% – эпизодически, но выше допустимой нормы, а 11% молодых людей – систематически и в большом количестве [1].

В массовом сознании и бытовой культуре населения, особенно молодежи, сформировался устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление алкогольных напитков рассматривается как естественный, современный стандарт поведения. Спиртные напитки стали необходимой составляющей повседневной жизни сотен тысяч белорусов, представляющих различные слои общества. Их употребление превратилось в один из самых распространенных видов «отдыха», коллективного и индивидуального времяпрепровождения, способ снятия нагрузок, стрессов, получения «удовольствия», осознанного и неосознанного одурманивания сознания, ухода от действительности и разрушения будущего.

Благополучие и здоровье нации – высшая ценность государства и один из приоритетов национальной политики. Эти понятия характеризуются, прежде всего, продолжительностью жизни, показателями заболеваемости, рождаемости и смертности.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы уровень потребления спиртного не превышал 2 л чистого алкоголя на душу населения в год, и предупреждает, что если этот уровень превышает 8 л, то происходит серьезное ухудшение здоровья нации, вплоть до негативных генетических изменений и вырождению нации. Алкоголь является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

В детском и подростковом возрасте разрушительное воздействие алкоголя происходит ускоренными темпами, и даже редкие выпивки (в небольших дозах) могут вызвать расстройство центральной нервной системы. Молодой, развивающийся организм в шесть-восемь раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев. Нередки случаи смерти в результате отравления алкоголем, а также поражения им органов [1].

Алкоголизм несет прямую демографическую угрозу. Высок уровень смертности среди мужчин трудоспособного возраста. Это является причиной того, что продолжительность жизни мужчин на 12 лет меньше, чем женщин. По вине пьянства мужской половины тысячи женщин остаются одинокими и бездетными, в других случаях разрушаются семьи, а дети лишаются родительской опеки. У родителей-алкоголиков практически нет шансов родить здоровых детей. Медициной установлено, что действие алкоголя приводит к недоразвитию плода или отдельных его органов (уродствам), повышенной смертности новорожденных. Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства (в том числе нарушения

психики, умственную отсталость), заболевания органов пищеварения (главным образом печени), сердечно-сосудистой системы и т. д. Установлено, что хотя сам алкоголизм генетически не наследуется, пьющие родители передают своему потомству склонность (предрасположенность) к нему.

Злоупотребление алкоголем ведет не только к преждевременной гибели сотен людей, несчастным случаям, отравлениям и самоубийствам, но и к совершению ряда наиболее опасных преступлений. В России в состоянии алкогольного опьянения совершается более 36% всех преступлений. Именно потребление спиртного является первопричиной правонарушений в семейно-бытовой сфере.

Решением этой проблемы наряду с медицинскими и социальными работниками занимается государство в целом, гражданское общество и различные общественные институты. Одним из способов преодоления проблемы алкоголизма является эффективная профилактика и пропаганда здорового образа жизни, наглядные примеры социальных и медицинских последствий потребления алкоголя. Сегодня возрастает роль государства в решении проблем алкоголизма, особенно детского и подросткового алкоголизма, как одной из основных угроз всей нации. Продолжает оставаться актуальной проблема женского пьянства, несомненно, влияющего на демографическую ситуацию в стране, бытового пьянства и злоупотребления алкоголем в семьях и на работе. Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому кроме лечения болезни, которое на сегодняшний день не эффективно, требуется искоренять причины этой проблемы.

Профилактика алкогольной зависимости – это комплексное мероприятие, направленное на просвещение и предупреждения народа об опасности употребления спиртных напитков, разъяснительная работа по действию алкоголя на организм, а также формирование у людей негативного отношения к пьянству. Так же профилактика включает в себя меры со стороны государства, медицинских учреждений, психологов, семьи и школы, направленные на борьбу с развитием алкоголизма.

Профилактика алкоголизма в школах и учебных заведениях должна включать в себя лекции о пагубных действиях алкоголя. Чтобы в результате у подростка сформировалась отношение к жизни, в которой нет места для спиртного. Обязательно профилактика должна быть направлена и на организацию здорового досуга молодёжи. Это создание различных кружков и физкультурных и спортивных секций. Необходимо развитие и налаживание постоянной доступности стадионов, дворцов спорта, бассейнов, театров, концертных залов.

Государство должно вырабатывать у своих граждан такой стиль жизни, при котором любые праздники и торжества не подразумевали под собой пьянство. Так же нужно предпринять ограничительные меры, исключая употребление алкоголя несовершеннолетними.

## Литература

1. [15 ноября – единый день информирования "Трезвый образ жизни – залог здоровья нации"](http://www.belriem.by/ru/news/1027/10.11/)// Новость дня [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.belriem.by/ru/news/1027/10.11/> Дата доступа 5.02.2019.

2. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2000. – 143 с.

УДК 37.037(075.8)

### ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### FULL HEALTH IS PEDAGOGICAL SPHERE OF WORKING

*Купчинов Роман Иванович, доктор педагогических наук, профессор,*

*Минского государственной лингвистической университет,*

*г. Минск Республика Беларусь*

*Kupchinov Roman Ivanovich? Doctor of Education professor,*

*Minsk State Linguistic University, Minsk, Republic of Belarus.*

[r.kupchinov@yandex.ru](mailto:r.kupchinov@yandex.ru)

**Аннотация.** Показана роль физического образования как главного компонента полноценного здоровья. Рассмотрены вопросы полноценного здоровья, включающие основные компоненты: работоспособность, адаптацию, восстановление для жизнедеятельности человека.

**Abstract.** The research shows the role of physical education as a major component of full health. The article tackles the issues of staying in good health including its basic components such as performance capability, adaptation, and recovery for human life.

**Ключевые слова:** полноценное здоровье, физическое образование.

**Key words:** full health, physical education.

Сегодня проблемами здоровья занимаются преимущественно медицинские службы, ориентированные на диагностику и лечение болезни. В определенных обстоятельствах такой подход может иметь успех. Такое положение дел сформировало у большинства членов общества убеждение, что за здоровье человека отвечает медицина. К этому следует добавить твердое убеждение в этом врачей.

Попробуем ответить на вопросы: кто несет ответственность за здоровье человека? Здоровье – сфера деятельности в первую очередь медицины или педагогики?

Чтобы ответить на эти вопросы, сначала рассмотрим сферы деятельности каждой из этих наук. Медицина – совокупность наук о болезнях, их лечении и предупреждении. Педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния), образа мыслей, чувства и поведение.

Врачи знают норму и патологию, могут лечить патологию и предупреждать ее (прививки и санитарный контроль), приводить к норме и контролировать норму. Норма и отклонения от нормы понятие относительные. Поэтому с позиций медицины здоровье есть отсутствие болезней. Например, нет повышенной температуры, вам врач не выпишет справку, тем более больничный. Значит вы – здоровы.

Врачи помогают рождению высшей общечеловеческой ценности – человека, предотвращают и лечат болезни, спасают от смерти и этим отодвигают смерть, продлевают жизнь.

Педагоги физического воспитания знают норму и резервные возможности организма, могут формировать полноценное здоровье за счет использования биологического закона адаптации к двигательной нагрузке, окружающей внешней среде при соблюдении санитарно-гигиенических норм и воспитании противостояния к факторам риска для здоровья. Основным фактором формирования здоровья является двигательная нагрузка, так как низкая нагрузка не дает формирующего эффекта, сколько ее ни повторяй. Поэтому только педагогическая система и ее главный компонент физическое воспитание могут способствовать оптимальному психофизическому развитию подрастающего поколения во взаимосвязи с родительским воспитанием, создавать резервные возможности организма, поддерживать высокий уровень работоспособности на длительный жизненный период и противостоять старению организма.

Такой подход требует изменения психологии человека и общества в целом к пониманию значимости здорового образа жизни. Воспитание основа здоровья. Здоровье – сфера деятельности педагога физического воспитания.

Для понимания этого тезиса рассмотрим сферу деятельности медицины, которая занимается тремя уровнями отклонения от нормы в состоянии здоровья человека. Первый уровень – болезни излечимые оперативным вмешательством. Здесь медицина велика и добилась в последнее десятилетие значительных успехов с помощью диагностической аппаратуры и фармакологических технологий, возвращает больных со значительной патологией к норме. Второй уровень – болезни вирусного характера и незначительной патологии. При правильной диагностике лечатся медикаментозными и физиотерапевтическими методами, а также за счет саморегуляции организма и средствами народных целителей, что в большинстве случаев приводит больных к норме. Третий уровень — это отклонения от нормы постоянного характера, приобретенные в процессе жизнедеятельности человека (так называемые болезни цивилизации), которые практически не поддаются лечению лучшими медицинскими средствами. Для таких людей лучшим для нормальной жизнедеятельности является вариант компенсации отклонений от нормы за счет повышения функциональных возможностей организма в целом.

Занятия здоровьем это очень тяжелый труд, связанный с самоорганизацией человека, с умением заставлять себя делать то, что надо для счастливой жизнедеятельности, которой не бывает без здоровья, а делать, не то, что хочется. Это позволяет говорить о том, что физическое воспитание в настоящее время

является одним из главных специфических средств воспитания полноценного здоровья.

До настоящего времени в большинстве медицинской, особенно популярной медицинской литературе, в физической культуре и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет, ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1965 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает существование жизнедеятельность человека. Поэтому можно дискутировать, спорить. Такое положение является фундаментом здоровья. Такое понимание рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на "высшем уровне", адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Такое здоровье может дать человеку только физическое воспитание.

*Полноценное здоровье* – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать **на высшем уровне** независимо от обстоятельств и окружающей среды.

Рассматривая определение здоровья, следует обратить внимание, что на первом месте стоит физическая составляющая здоровья (сегодня следует говорить психофизическая). Психофизическая составляющая включает работоспособность, восстановление, которые являются результатом педагогического тренировочного воздействия, а также адаптацию к психологической и социальной окружающей среде, которая происходит в результате воспитания. Психологическая и социальная составляющие здоровья занимают в определении ВОЗ второе и третье место, что позволяет говорить, что здоровье в первую очередь педагогическая сфера деятельности.

По нашему мнению, современная гуманистическая воспитательная система должна быть целенаправлена на стимулирование здорового образа



жизни как основное, стержневое направление формирования личности подрастающего поколения.

Характеристика взаимосвязи воспитания и обучения позволяет ответить на разногласия педагогов о приоритетах воспитания и обучения: что первично? Воспитание, разумеется, шире обучения, поскольку оно имеет дело с формированием целостной личности ребенка. В таком философском плане обучение является составным компонентом – средством воспитания.

С позиций современной теории управления единый педагогический процесс понимается как воздействие на объект (процесс), которое выбрано с учетом цели (целеполагания). По вопросу о цели воспитания, как это ни удивительно, даже у классиков педагогики не существует единства взглядов.

Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Целью образования являются знания, направленные на умственное развитие человека. Целеполагание воспитания направлено на формирование здорового образа жизни.

В возрастном аспекте первично рождается тело человека, на втором – месте – душа, на третьем – разум.

Физическая и духовная составляющие – две неотъемлемые части человеческого здоровья. Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума. Разум – это способность познавать окружающий мир и себя. С его помощью человек анализирует происходящие события и явления, прогнозирует наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь. Можно сказать, что разум – это модель (программа) поведения, направленная на решение поставленных задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

Духовное и физическое начала должны постоянно находиться в гармоничном единстве, ибо это две неразрывные части общего индивидуального здоровья человека.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить – это дело совести каждого.

Психофизическое здоровье обеспечивается двигательной активностью – тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид отдыха, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. Артур Шопенгауэр считал, что, прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Он писал: «Средства к этому

несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее – усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».

Рассмотрение значения составляющих здоровья позволяет утверждать, что по законам диалектики в возрастном аспекте, воспитание должно изначально быть направлено на тело (физическое здоровье) как фундамента духовного и умственного развития. В процессе воспитания на первое место в различной деятельности (самообслуживание, учебно-трудовой, семейно-бытовой, культурно-досуговой, сексуальной, общественной) человека должен выйти разум, на второе – духовность и третье – тело. Если в процессе воспитания у человека на первом месте будет тело, на втором – разум, а третьем – душа, как правило, это плохой человек. Для женщины-матери характерно душа – разум – тело. И эта последовательность важна потому, что женщина мать есть самый главный воспитатель-педагог.

Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувства и поведение. Можно утверждать, что здоровье – воспитательная сфера деятельности в первую очередь родителей (пока ребенок мал), во взаимосвязи с учителями, педагогами и врачами. Поэтому именно родители несут ответственность за здоровье своего ребенка. Эта ответственность начинается задолго до рождения ребенка и зависит от образа жизни, который ведут будущие родители до зачатия ребенка.

Рассматривая физическое воспитание в виде педагогического процесса, всегда подразумевается то, что этот процесс в основном отражает закономерности тренировочной (тренинг [англ. training] специальный тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое воспитание от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных предметов, а ее содержательная сторона предоставляет большие возможности для воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли и характера, связанных с преодолением болевых ощущений, застенчивости, страха, самоотверженности, дисциплинированности.

### **Литература**

Купчинов Р.И. Полноценное здоровье – педагогическая сфера деятельности / Р.И. Купчинов. Минск.

УДК 316.624:37.062

**РОЛЬ ВУЗА В ДИАГНОСТИКЕ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ УО «БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»)**

**THE ROLE OF THE UNIVERSITY IN DIAGNOSTICS AND PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN THE ENVIRONMENT OF STUDENTS YOUTH (ON THE EXAMPLE OF THE PA “BELARUS STATE AGRICULTURAL ACADEMY”)**

*Курьло Ольга Владимировна, магистр психологических наук,  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Горки, Республика Беларусь*

*Kurylo Olga Vladimirovna, master of psychology,  
Belarusian State Academy of Agriculture, Gorki, Republic of Belarus  
[olka-shmolka@yandex.ru](mailto:olka-shmolka@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье проанализированы теоретический и прикладной аспект диагностики и профилактики девиантного поведения в среде студенческой молодежи вуза. Дается анализ деятельности Учреждения образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» в выявлении различных видов, а также используемые методы профилактики девиантного поведения среди студентов.

**Abstract.** The article analyzes the theoretical and applied aspects of the diagnosis and prevention of deviant behavior among students of the university. An analysis of the activities of the educational institution "Belarusian State Academy of Agriculture" in identifying various types, as well as the methods used to prevent deviant behavior among students, is given.

**Ключевые слова:** девиантное поведение, профилактика, студенты, образовательная среда.

**Index terms:** deviant behavior, prevention, students, educational environment.

В Республике Беларусь в рамках реализации молодежной политики особое внимание уделяется социальному, культурному, духовному и физическому развитию молодежи, использованию ее потенциала для развития Беларуси, а также реализации общественно значимых инициатив. Современный темп технико-технологических преобразований и возрастающий информационный поток предъявляют к молодежи, находящейся на стадии первичной социализации, новые требования. Мощными дестабилизирующими факторами являются экологические и экономические кризисы, вытеснение традиционных духовных и культурных ценностей, ослабление черт и качеств, традиционно ассоциируемых с национальной идентичностью. Потеря ориентации в ценностях и идеалах ведет к потере общесоциальной заинтересованности, способствует развитию эгоистической направленности, чувств безысходности и раздражения. Ухудшение экономического и социального положения взрослых людей

существенно отражается на положении их детей. Тенденции роста бедности, увеличения числа неполных семей, распространяющейся безработицы, алкоголизма приводят к снижению роли правовых и моральных норм в воспитании детей. В связи с этим актуализируется проблема изучения девиантного поведения в студенческой среде, а также разработки и совершенствования методов его профилактики.

Исследование девиантного поведения в студенческой среде проводилось рядом отечественных и зарубежных исследователей: Я.И. Гилинским, Ю.А. Клейбергом, Е.В. Змановской, Л.Б. Шнейдером, И.С. Коном, А.Е. Личко, А.И. Захаровым, И.А. Фурмановым, И.В. Филиппович и др. Результаты исследования свидетельствуют о том, что девиантное поведение следует рассматривать как поведение, отклоняющееся от морально-нравственных норм человеческого общежития и проявляющееся в различных формах социальной патологии. Девиантное поведение студентов является следствием негативного формирования личности под воздействием индивидуально-типологических психологических факторов формирования личности и асоциальной направленности ближайшего социального окружения. Девиантное поведение формируется под влиянием негативного формирования смысловой картины мира личности и его неспособности управлять своим поведением и эмоциональным состоянием [1,2].

Для выявления особенностей девиантного поведения в среде студенческой молодежи и методов их профилактики нами были проанализированы результаты социологического опроса, который провела лаборатория социологических исследований. Было опрошено 462 студента дневной формы обучения, обучающихся в учреждении образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия». В исследовании приняли участие обучающиеся следующих факультетов: агрономического, агроэкологического, бизнеса и права, бухгалтерского учета, землеустроительного, зооинженерного, мелиоративно-строительного, механизации сельского хозяйства, экономического. По курсам респонденты распределились следующим образом: первого – 25,9%, второго – 20,6%, третьего – 22,0%, четвертого – 19,4% и пятого курса – 12,1%; по полу 50,2% опрошенных составили юноши, 49,8% – девушки.

Опрос показал, что отрицательно относятся к несоблюдению норм морали и противоправным поступкам, имеющим место в студенческой среде, 71,8% студентов, безразлично – почти каждый четвертый опрошенный (23,8%) и 2,6% – даже приемлемо. Следует отметить, что ситуация по сравнению с предшествующими годами не улучшилась, а даже ухудшилась (в 2010 г. число студентов, отрицательно относящихся к девиантным явлениям, составляло 74,5%, в 2013 г. – 81,4%). Однако только 42,2% респондентов откровенно указали, что у них имеются вредные привычки, что несколько меньше по сравнению с предшествующими социологическими замерами (в 2010 г. – 43,0%, в 2013 г. – 43,8%). Наиболее распространенными среди студентов вредными привычками, по их собственному признанию, являются для 31,4% опрошенных сквернословие, использование в разговоре ненормативной лексики, для каждого четвертого

(25,5%) – курение и для каждого шестого (17,7%) – употребление спиртных напитков.

Анализ результатов самооценки студентами частоты проявления у них аморальных и противоправных действий показывает, что юноши совершают их вдвое чаще, чем девушки (0,158 против 0,075 соответственно). Наиболее частыми негативными явлениями в мужской половине студенчества стали сквернословие, матерщина – 0,657 (если принять абсолютное значение проявления сквернословия за 100%, то «сильный пол» сквернословит на 65,7%), употребление спиртных напитков – 0,286, курение в общественных местах – 0,242 и пропуски занятий по неуважительным причинам – 0,171. Среди девушек эти явления встречаются намного реже, чем среди юношей. Лишь в отношении употребления ненормативной лексики «слабая половина» немногим уступает «сильному полу» (0,429 против 0,657 соответственно).

По собственному признанию около 10% студентов привлекались к административной и чуть более 1% – к уголовной ответственности за совершенные аморальные поступки и противоправные действия.

Основные причины, побудившие респондентов употреблять спиртные напитки они связывают прежде всего в сложившейся «питейной традиции» проведения праздников, торжеств и различных мероприятий – 41,6%. Свое пристрастие к табакокурению и употребление наркотических средств они слабо мотивируют. Применение в общении ненормативной лексики студенты объясняют различными обстоятельствами: как резкий ответ на оскорбления своих обидчиков – 28,8%, это вошло в привычку задолго до поступления в вуз – 23,8%, для «связки» слов из-за низкой культуры общения – 20,1%, но только 13,4% опрошенных считают, что это негативное явление широко распространено в обиходе и без него никак не обойтись.

Одним из индикаторов отношения студентов к девиантным явлениям был вопрос: «Свяжете ли Вы себя брачными узами с человеком, у которого имеются устойчивые вредные привычки?». Опрос показал, что юноши были более категоричны, чем девушки, отвечая на этот вопрос: 34,8% против 25,4% соответственно ответили отрицательно, никогда. Для большинства представительниц «слабого пола» (54,4%) ответ на него вызывал затруднение.

Основные пути и мероприятия по избавлению от вредных привычек студенты видят прежде всего в регулярных занятиях физической культурой и спортом (71,4%), благотворном влиянии и поддержке любимого человека (56,3%), самоконтроле и заботе о своём здоровье (53,0%). Далее следуют в этом ранжире посещение и участие в оздоровительных акциях, направленных на искоренение вредных привычек (26,6%) и мероприятиях по профилактике и борьбе с негативными явлениями, проводимыми управлением воспитательной работы с молодёжью (24,5%), а также как одно из радикальных средств – лечение (20,6%). При этом на последнее вдвое чаще указывают девушки, чем юноши (27,6% против 13,9%).

В завершении опроса респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Как Вы считаете, достаточно ли внимания уделяется в академии нравственному и

правовому воспитанию студентов?». Опрос показал, что абсолютное большинство студентов (61,3%) считает, что этого внимания уделяется вузом вполне достаточно и только 12,2% из них – явно недостаточно. Рассчитанная по пятибалльной шкале (от 1 до 5) оценка респондентами степени эффективности проводимой в академии работы по нравственному и правовому воспитанию студентов составила 4,02 балла, что свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности ею опрашиваемых.

Полученные результаты опроса помогут скорректировать проводимую в академии воспитательную и профилактическую работу по минимизации девиантных явлений в студенческой среде и созданию оптимальных условий для правовой и нравственной социализации студентов. Это предполагает активизацию усилий по различным направлениям всех заинтересованных сторон. В качестве приоритетного направления данной работы должно стать создание системы профилактики различных видов девиантного поведения, включающей в себя целостное обеспечение процессов социализации студентов, организацию их досуга, вторичной занятости и социального самоопределения. Важным аспектом выступает здесь опережающее воздействие на ликвидацию причин возникновения девиаций в студенческой среде посредством влияния на ценностные ориентации студентов, а через них – на отношение к девиантным явлениям. В связи с этим актуальным представляется вовлечение студенческой молодежи в занятия физкультурой и спортом, в различные виды творчества и художественной самодеятельности, в социальные акции и благотворительные мероприятия, позволяющие проявить студентам лучшие свои качества.

Профилактика и коррекция девиантного поведения в студенческой среде тесно связаны с совершенствованием воспитательной работы в УВО. В целях создания в академии действенной системы социального контроля, предлагается сместить акцент с применения негативных санкций на позитивные, которые будут стимулировать у студентов интерес к учебе, способствовать развитию самоконтроля и тем самым препятствовать возникновению социальных девиаций.

Для диагностики склонности к девиантному поведению мы использовали «Методику диагностики склонности к отклоняющему поведению», нами было установлено, что у 26 человек (59%) наблюдается склонность к отклоняющемуся поведению.

Данное обстоятельство может отражать современное морально-нравственное состояние молодежи и хорошо согласуется с другими данными. 27% молодых людей полагают, что добывание денег противозаконным путем так же нормально, как и зарабатывание их. К взяткам как источнику дохода спокойно относятся 26% представителей студенчества, а еще 5% спокойно воспринимают торговлю оружием, женщинами, наркотиками.

В результате диагностики соблюдения и ориентации норм поведения с помощью шкалы «Моральная нормативность» из многоуровневого личностного опросника «Адаптивность», что из 44 студентов у 2 % (1 человек) нормы моральной нормативности лежит выше среднего. Средний уровень моральной нормативности у 57% студентов. Уровень моральной нормативности ниже

среднего у 41%. Таким образом, можно сказать, что более чем у 40 студентов уровень морали ниже среднего.

Таким образом, необходимо отметить, что отклонения от социальных норм, несмотря на большое разнообразие, имеют некоторые общие причины, поддерживающие их существование, а подчас ведущие к их росту и распространению. По своей сути они сводятся к объективным и субъективным противоречиям общественного развития, которые нарушают взаимодействие личности с социальной средой и ведут к формам поведения индивидов не согласующимся с существующей нормативной системой.

Общей закономерностью отклоняющегося поведения служит факт относительно устойчивой взаимосвязи между различными формами девиаций. Эти связи могут быть как прямыми (алкоголизм и хулиганство), так и обратными (убийство и самоубийство). Существует и зависимость всех форм проявления девиации от экономических, социальных, демографических, культурных и других факторов. Особую остроту эта проблема приобретает в переходном обществе, где все сферы общественной жизни претерпевают серьезные изменения и происходит девальвация прежних норм поведения.

По этой причине крайне важным для общественной системы в переходный период является социальный контроль за деятельностью отдельных личностей и социальных общностей, слоев, групп и т.д. В настоящее время в Республике Беларусь применяются значительные усилия, способствующие успешной социализации лиц с различными формами девиантного поведения.

Исследование склонности студентов к девиантному поведению позволило установить, 59% испытуемых наблюдается склонность к отклоняющемуся поведению. Также нами выявлен средний уровень моральной нормативности у 57% студентов, уровень моральной нормативности ниже среднего – у 41%. Полученные данные могут быть обусловлены морально-нравственными изменениями в обществе, нормы моральной нормативности лежит выше среднего.

### **Литература**

1.Змановская, Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) // Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2007. – 288 с.

2. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения // Ю.А. Клейберг. – М.: Сфера, Юрайт-М, 2004. – 160 с.

**ВИКТИМНОСТЬ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗВИТИЯ БУЛЛИНГА  
В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
VICTIMITY AS A BACKGROUND OF THE DEVELOPMENT OF BULLING  
IN THE ENVIRONMENT OF STUDENT YOUTH**

*Курьло Ольга Владимировна, магистр психологических наук,  
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Горки, Республика Беларусь*

*Kurylo Olga Vladimirovna,*

*master of psychology,*

*Belarusian State Academy of Agriculture, Gorki, Republic of Belarus*

[olka-shmolka@yandex.ru](mailto:olka-shmolka@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы о виктимности как предпосылках развития буллинга в среде студенческой молодежи. В статье проанализированы результаты эмпирического исследования склонности к виктимному поведению у представителей разных возрастных групп студентов Учреждения образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

**Abstract.** The article analyzes the theoretical and applied aspects of the diagnosis and prevention of deviant behavior among students of the university. An analysis of the activities of the educational institution "Belarusian State Academy of Agriculture" in identifying various types, as well as the methods used to prevent deviant behavior among students, is given.

**Ключевые слова:** виктимность, буллинг, студенческая молодежь, взаимодействие, группа.

**Index terms:** victimization, bullying, student youth, interaction, group.

Полноценное развитие и реализация индивидуальных способностей личности студента в группе возможны только в определенных условиях. Центральное место среди них принадлежит качеству межличностных взаимодействий в контексте психологической безопасности данной среды. Современный жизненный контент не исключает явления насилия из коммуникационных процессов в широком спектре системы формальных и неформальных отношений между людьми в студенческом коллективе. В психологии под понятие «насилие» попадает любой поступок, основная цель которого – управлять поведением партнера, навязывая ему свою волю без учета его собственных интересов, желаний, чувств и т. п. Насилие – это любой способ поведения (простой или сложный, вербальный или невербальный), используемый для того, чтобы управлять мыслями, чувствами и поступками другого, против его желания, воли или убеждений, но с психологической (а часто и материальной) выгодой для насильника. Благодаря объединению усилий и способностей, распределению функций и координации деятельности, люди не только могут выдвигать и реализовывать цели, недоступные для изолированных



индивидов, но и совершать целеполагание – наметать собственные цели и ставить перед собой задачи, т. е. осуществлять любую индивидуальную, «частную» деятельность, направленную на достижение этих индивидуальных, личных целей. В связи с чем изучение феномена насилия в студенческой среде, его вероятных детерминант, форм и проявлений представляется актуальным и востребованным, так как именно оно способно нарушить безопасность социальной среды и негативным образом сказаться на построении межличностных отношений между студентами и на развитии личности учащихся.

Буллинг – это регулярное негативное поведение одной личности по отношению к другой или к целой группе. По мнению специалистов, включает различные придирки по мелочам, часто совершенно необоснованные, негативную оценку работы или отказ от какой-либо оценки, стремление изолировать личность или группу лиц от остальных, распускание грязных слухов и сплетен. Участники интриги концентрируют свою энергию именно на процессе травли, взаимодействие и учеба как таковая отходит на задний план. В результате снижается производительность труда, возрастает эмоциональное напряжение, ухудшается социально-психологический климат и др. На сегодняшний момент не существует точной методики оценки экономического ущерба, нанесенного моббингом и буллингом.

Однако существует прямая связь между сроком пребывания человека в группе и результатами его труда, так как при наличии большого опыта нахождения в группе он лучше знает тонкости окружающих людей и поэтому показывает более высокую результативность. Производительность труда в группе студентов, недавно пришедших в группу, также ниже, чем в среднем по группе, из-за временной неприспособленности к новой социальной ситуации и в связи с проблемами социальной адаптации. Фактически, именно условия переживания стресса являются основой для становления и проявления уникальности и самобытности субъекта, поскольку их преодоление создает историю его бытия.

Также не стоит упускать из внимания тот факт, что человек, который подвергается травле, становится раздраженным, зачастую находится в подавленном состоянии и, как правило, переходит в позицию жертвы, в позицию человека, который озабочен отношением к себе, у которого появляется непреодолимый страх перед различными внештатными ситуациями, человека, который уходит в себя [1,2].

Буллинг встречается во всех обществах, в том числе древних цивилизациях и современных племенах. Он считается эволюционной адаптацией, целью которой является достижение высокого статуса и доминирования, получение доступа к ресурсам, обеспечение выживания, уменьшение стресса и получение больших возможностей для передачи своих генов. Подтверждения были обнаружены среди группы вытесняемых охотников-собирателей, испытывающих чрезвычайную нехватку средств, где подростки (и даже маленькие дети) были интенсивно вовлечены в буллинг по вопросам жизненно

важных физических ресурсов. Такого рода буллинг можно наблюдать и в погоне за профессиональным успехом или другими материальными ресурсами в сферах с большими возможностями и ограниченным доступом. Помимо того, хулиганы встречаются во всех социально-экономических и этнических группах в отличие от диагностируемых расстройств поведения.

Таким образом, распространенность и универсальность издевательств может указывать на обратное: буллинг – это адаптивный и расчетливый ответ личности на социальную среду.

В последнее десятилетие в нашей стране произошли значительные изменения, затронувшие все сферы жизнедеятельности как отдельного человека, так и общества в целом: экономическую, политическую, социальную и т. д. На современном этапе широко рассматриваются вопросы, которым ранее не уделялось должного внимания. Это относится и к проблеме отношения к жертвам преступлений, защите жертвы, восстановления ее прав, ущерба и т. д. Позиция жертвы настолько специфична, что в психологии был выделен даже особый раздел – виктимология. Психологи давно интересовались, что обобщает личность преступников – какие предпосылки, черты характера или элементы жизненного опыта приводят их к нарушению закона. В литературе часто используется термин «виктимное поведение», что, строго говоря, означает «поведение жертвы». Однако это понятие обычно используется для обозначения неправильного, неосторожного, аморального, провоцирующего и т. д. поведения. Виктимной нередко именуют и саму личность, имея в виду, что, в силу своих психологических и социальных характеристик, она может стать жертвой преступления.

Цель данного исследования – это изучение склонности к виктимному поведению у представителей разных возрастных групп студентов. В качестве гипотезы выступило предположение, что существуют специфические особенности проявления виктимности в разных возрастных группах студентов. В исследовании приняли участие 219 студентов разных факультетов дневной формы обучения Учреждения образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», из них в возрастной группе от 18 до 20 лет – 46 чел., в группе от 21 до 23 – 138 чел., и старше 23 лет – 35 чел. Для сбора эмпирических данных использовался психодиагностический метод – методика виктимности человека. Полученные результаты обрабатывались с помощью статистического пакета SPSS 17,0, в частности были проведены описательная статистика и сравнительный анализ (Т-критерий Стьюдента).

При сравнении изучаемых разновозрастных групп нами было обнаружено статистическое различие между респондентами от 18 до 20 и от 21 до 23 лет по показателям: склонность к агрессивному виктимному поведению ( $t=2,356$ ,  $p=0,019$ ) и склонность к гиперсоциальному поведению ( $t=-2,668$ ,  $p=0,008$ ). Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что представители более ранних возрастов в большей степени склонны к проявлению агрессии, они, как правило, чаще попадают в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной агрессии в форме нападения или иного

провоцирующего действия (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них более характерно намеренное создание конфликтной ситуации, в рамках которой агрессивность проявляется как по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях, так и может быть размытой, неперсонифицированной по объекту.

Респонденты более старшего возраста напротив ориентированы на гиперсоциальное поведение. Как правило, это жертвенное, социально одобряемое и зачастую ожидаемое поведение. Это люди, слишком положительное и правильное поведение которых навлекает преступные действия агрессора. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия поступков такими людьми осознаются не всегда.

Также было обнаружено статистическое различие между респондентами возрастной группы от 21 до 23 и старше 23 лет по показателям: склонность к зависимому и беспомощному поведению ( $t=-2,057$ ,  $p=0,041$ ) и реализованная виктимность ( $t=-2,149$ ,  $p=0,032$ ). На основании полученных результатов можно предположить, что респонденты возрастной группы от 21 до 23 лет более реже попадают в критические ситуации, так как, вероятно, у них уже выработан защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения может присутствовать. Чаще всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытываемый стремится вообще избегать ситуации конфликта. Респонденты старше 23 лет наиболее склонны к независимому и обособленному поведению. Зачастую стремятся выделиться из своей группы, имеют на все свою точку зрения, могут быть непримиримы к мнению других, авторитарны и конфликтны.

Таким образом, можно отметить, что респонденты более молодого возраста более склонны к проявлению агрессии, а люди, старше 23 лет, – к гиперсоциальному поведению, что обуславливают следующие показатели: склонность к агрессивному виктимному поведению ( $t=2,245$ ,  $p=0,025$ ) и склонность к гиперсоциальному поведению ( $t= - 3,163$ ,  $p=0,002$ ).

В результате проведенного исследования нами выявлены специфические особенности проявления виктимности в разных возрастных группах студентов, которые в совокупности зачастую создают ситуацию буллинга в группах, где имеются одновозрастные группы работников, потому как их склонность к агрессии, если брать во внимание более молодой возраст, или склонность к гиперсоциальному поведению в итоге приводят к конфликтным ситуациям в группе, если их поведение и взгляды на жизнь ежедневно пересекаются. В разновозрастном коллективе снижается риск конфликтных ситуаций, поскольку с возрастом люди более склонны к компромиссам, толерантнее по отношению к окружающим.

А наличие в группе молодых коллег продвигает процесс взаимодействия своими амбициями и стремлением к намеченной цели, что в общем дает положительную динамику внутриорганизационного взаимоотношения персонала.

## Литература

1. Музыченко, Д.С. Адаптационный потенциал личности, склонной к виктимному поведению в подростковом возрасте / Д.С. Музыченко // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. Вып. 7 в 2-х ч. Ч. 2 / Центр учебной книги и средств обучения РИПО; редкол.: О.С. Попова (отв. ред.) [и др.]. Минск: РИПО, 2017 – С. 141–149.
2. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. М.: Наука, 1981 – 215 с.

УДК 796.011.3

### ОЦЕНКА ВОЗРАСТА ПАСПОРТНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО ASSESSMENT OF AGE PASSPORT AND BIOLOGICAL

*Лобанова Елена Владимировна, старший преподаватель,*

*Гультяева Вера Николаевна, старший преподаватель,*

*Уральский федеральный университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Lobanova Elena Vladimirovna, senior teacher,*

*Gulytyaeva Vera Nikolaevna, senior teacher,*

*Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia*

[ekb\\_lev@mail.ru](mailto:ekb_lev@mail.ru)

**Аннотация.** В статье, по таблице В. Сухова, представлена оценка паспортного и биологического возраста студентов, занимающихся в отделении оздоровительной физической культуры и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской или подготовительной группе. Установлено, что у молодежи от 18 до 22 лет, низкие показатели физиологических резервов с должным биологическим возрастом определяют ускоренный темп старения, причиной которого, скорее всего, может является несоблюдение здорового образа жизни. В статье рассматриваются результаты обследования, направленные на выявление оценки состояния здоровья и физического развития студентов в начале первого курса и в конце второго курса.

**Abstract.** Assessment of passport and biological age of the students who are engaged in office of the improving physical culture and carried for health reasons to special medical or preparatory group is presented in article, according to V. Sukhov's table. In article, the results of inspection directed to identification of assessment of the state of health and physical development of students at the beginning of the first course and at the end of the second year are considered.

**Ключевые слова:** Здоровье, возраст паспортный, возраст биологический, физическая культура, физические упражнения.

**Index terms:** Health, age passport, age biological, physical culture, physical exercises.

Термин "биологический возраст" появился в 30-40-е годы XXв. в трудах российских ученых В. Г. Штефко, Д. Г. Рохлина. Среди отечественных ученых,

работавших над проблемой определения биологического возраста, первым был П.Н. Соколов. В 1935 году он разработал таблицу возрастных сдвигов для определения информативных признаков по степени их интенсивности. Гораздо позже, в 1975 году, Т.Л. Дубина и А.Н. Разумович опубликовали первый обзор на русском языке по биологическому возрасту.

В 80-е годы сотрудниками Института геронтологии АМН СССР под руководством В.П. Войтенко интенсивно разрабатываются методы определения биологического возраста. Проводились исследования в лаборатории онтогенеза Пермской медицинской академии Л.М. Белозерова. Академик Н.М. Амосов определял биологический возраст как уровень функциональных резервов организма.

У человека, кроме возраста, указанного в паспорте (календарный возраст или хронологический), еще можно определить биологический возраст, применив таблицу В.Сухова. Биологический возраст показывает состояние организма на данный момент его жизни. Введение понятия "биологический возраст" объясняется тем, что паспортный возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и трудоспособности человека.

Биологический возраст - это достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ним функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом той группы, которой он соответствует по уровню своего развития. Биологический возраст может опережать, либо отставать от хронологического возраста [4,5]. Другими словами, это физиологическое состояние организма, то есть показатель возрастных изменений.

До 25 лет организм человека развивается, приспосабливается к воздействию окружающей среды, и все его функции находятся на подъеме. После 25 – летнего возраста начинается ровное функционирование организма, когда внутренние и внешние силы уравновешены, - это период гармонии. Его продолжительность зависит от здоровья, которым наградили человека его предки, от воздействия окружающей среды, а, главное, от собственного отношения к себе. Если человек пренебрежительно относится к своему здоровью, например, не соблюдает режим труда и отдыха, не правильно питается, ведет малоподвижный образ жизни, то достаточно быстро он зарабатывает разнообразные недуги. Но никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Биологический возраст, в отличие от паспортного, можно изменить. Подходить к этому вопросу необходимо индивидуально – пересмотреть свое питание, отказаться от вредных привычек, заняться физическими упражнениями и соблюдать режим.

Известно, что организм мужчины достигает полного физического развития к 25-ти годам. После 30 лет, у нетренированных, уровень функциональных резервов организма начинает ежегодно понижаться примерно на 1%. Однако, кто занимается спортом, деятелен и жизнерадостен, удается не только стабилизировать достигнутый уровень, но и значительно повышать его.

У таких людей биологический возраст не обгоняет их паспортный возраст, а напротив даже отстает от него. В результате чего разница между паспортным возрастом и возрастом биологическим может составлять десятки лет. К сожалению, есть и обратные примеры, когда при юношеском паспортном возрасте, люди имеют биологический возраст на десятки лет больше. Мы считаем, что определение биологического возраста, может в большой степени способствовать мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. [3,5]

На кафедре Оздоровительной физической культуры ИФК, СиМП разработана «Карта Здоровья», которая имеется у каждого студента отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Каждый семестр в карту вносятся: антропометрические показатели, такие как рост, вес, обхват талии и голени, давление систолическое и диастолическое; функциональное состояние - проба Штенге и Генчи, индекс Руфье; и тесты по физическим подготовкам, которые не противопоказаны по медицинским показателям. Это подъем туловища в сед из положения лежа на спине, приседания на двух ногах и подтягивания на высокой перекладине для юношей. После внесения всех результатов студенты подсчитывают, и определяют свой биологический возраст по таблице В. Сухова.

Паспортный возраст, которых на момент обследования составлял от 18 до 22 лет. В результате проведенного обследования было установлено, что при выполнении всех 12 тестов, соответствия паспортного и биологического возраста не наблюдалось ни у одной из обследуемых. При исчислении среднего арифметического возраста, когда полученные по каждому тесту цифры лет складываются, затем сумма делится на число проведенных тестов, полное соответствие своему паспортному возрасту не показал ни один из обследуемых. Соответствия выполненных студентами нормативов их возрастной (паспортной) группе отмечались лишь по отдельным тестам.

Таблица 1.

Определение возраста биологического по В.Сухову на 1 курсе

№	Тесты	Результат	Возраст
1	Систолическое давление	110	30
2	Диастолическое давление	64	20
3	Проба Штенге (задержка дыхания на вдохе)	38	35
4	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	27	40
5	Приседания (раз)	57	60
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа (раз)	30	35
7	Проба Бондаревского	48	20
	Отношение силы кисти к весу(%)	42	60

9	Проба Руфье	12,4	65
0	Индекс Робинсона	94	65
11	Индекс Старра	108	20
12	Индекс грации	51	20
	биологический возраст:		39,1

Таблица 2.

Определение возраста биологического по В.Сухову на 2 курсе

№	Тесты	Результат	Возраст
1	Систолическое давление	117	35
2	Диастолическое давление	65	20
3	Проба Штенге (задержка дыхания на вдохе)	60	20
4	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	40	20
5	Приседания (раз)	100	20
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа (раз)	50	20
7	Проба Бондаревского	36	20
	Отношение силы кисти к весу(%)	46	60
9	Проба Руфье	10	65
0	Индекс Робинсона	96	65
11	Индекс Старра	103	20
12	Индекс грации	52	20
	биологический возраст:		32

Было обследовано 150 студентов в начале 1-го курса (табл.1) и через год в конце 2-го курса (табл.2). Как видно из таблиц, все обследованные студенты, показали несоответствие биологического и паспортного возраста. В некоторых показателях, биологический возраст превышал их паспортный. Индивидуально у каждого студента, биологический возраст составлял от 20 до 65 лет.

Но мы так же видим и динамику омоложения, в конце второго курса. После систематических и регулярных занятий физической культурой на протяжении четырех семестров. Проведенный анализ, наглядно показывает нам, что с помощью таких тестов, любой человек, не только, сможет, но и должен уметь самостоятельно определять свой биологический возраст. И видя, не соответствие паспортного возраста с биологическим, уметь использовать выявленные проблемные параметры и добиваться приведения их в соответствие с

паспортным возрастом или даже быть моложе его. Ведь подтянутый, человек всегда выглядит моложе.

И это доступно каждому из нас. Выделить для этого немного времени, а главное - сильное желание и решимость изменить свою жизнь к лучшему, оставаться молодым и телом, и душой. Полученные результаты, позволяют нам сделать вывод о том, что одной из главных проблем, является формирование потребности у студентов в регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями, овладение ими системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление их здоровья.

#### **Литература:**

1. Амосов, Н.М., Бендетт М.А. Физическая активность и сердце /Киев: «Здоровье», 1989. – С. 88-99.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Киев, «Здоровье» 2002г., С. 49-72.
3. Бочаров В. В. Антропология возраста / В. В. Бочаров – СПб.: Гос. Университет, 2001. – 196 с.
4. Викторов, Ф.В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) /Теория и практика физической культуры. – 1990. – С. 46-48.
5. Павловский О. М. Биологический возраст человека / О. М. Павловский – М.: МГУ, 1987. – 454 с.
4. Сергеев, В.С. Ваш биологический возраст / В.С. Сергеев //Физкультура и спорт. - 1997, - С.30-31.
5. Сухов В. Возраст паспортный и биологический // Будь здоров. 1995.10 С.8-9

УДК 330.15

### **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ OPPORTUNITIES OF USING ECO-TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

#### **TO IMPROVEMENT FROM A HEALTH OF LEARNING STUDENTS**

*Лаптиева Людмила Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент*

*УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь*

*Laptsiyeva Lyudmila Nikolayevna, Candidate of pedagogical sciences,  
associate professor*

*Establishment of education «Polessky state university», Pinsk, Belarus*

*[d1041@yandex.ru](mailto:d1041@yandex.ru), [laptiyeva@yandex.ru](mailto:laptiyeva@yandex.ru)*

**Аннотация.** Для оздоровления учащейся молодежи могут быть использованы следующие направления экотуристической деятельности: экотуризм рекреационный, учебный, экскурсионный, спортивный, комбинированный и др.



Проведение ряда организационных мероприятий (подготовка грамотных специалистов в сфере организации физической рекреации, разработка разнообразных экологических туров спортивно-оздоровительной направленности и др.) будет способствовать интенсификации развития экотуризма.

**Abstract.** For improvement from a health of the studying youth can be used the following directions of ecotourist activity: ecotourism recreation, educational, excursion, sports, combined, etc.

Realization of row of organizational actions (training of competent experts in the sphere of the organization of a physical recreation, development of various ecological tours of sports and wellness direction, etc.) will promote an intensification of development of ecotourism.

**Ключевые слова.** Экотуризм, учащаяся молодежь, оздоровление, студенты.

**Index terms:** Ecotourism, the studying youth, improvement from a health, students.

**Введение.** В последние годы использование туризма для оздоровления подрастающего поколения в Республике Беларусь приобретает все большую актуальность.

Одним из перспективных направлений туристической деятельности является экотуризм, который можно рассматривать как необходимую составляющую всех видов и форм рекреационной деятельности населения.

Путешествия в мир природы способствуют оздоровлению населения, стимулируют и удовлетворяют желание общаться с природой, воспитывают любовь к ней, благоприятствуют формированию природоохранной деятельности.

Использование природных ресурсов для укрепления здоровья учащейся молодежи, активный отдых и оздоровление на лоне природы в целом способствуют гармоничному развитию личности.

В связи с этим исследование перспективных направлений развития экологического туризма с целью оздоровления подрастающего поколения в Беларуси приобретает особую значимость.

**Материал и методика исследования.** Целью работы явилось исследование перспективных направлений использования экологического туризма в Республике Беларусь для оздоровления учащейся молодежи.

Методы исследования: анализ литературных источников и документов по проблеме исследования, опрос, беседы, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Беларусь обладает богатыми природными ресурсами для развития экотуризма. Это обширные лесные, лесозерные, лесоречные природные комплексы, включающие памятники природы, истории, культуры, архитектуры, разнообразный растительный и животный мир, природные лечебные ресурсы, охотничьи и рыболовные угодья, живописные

ландшафты с условиями для организации пешеходных, конных, велосипедных, водных туристских походов, отдыха и оздоровления в природной среде [1].

Одним из перспективных направлений туристической деятельности является вовлечение в экотуризм сети особо охраняемых природных территорий республики.

Большой интерес в плане оздоровления подрастающего поколения при проведении экотуров представляет организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Беседы со студентами факультета здорового образа жизни Полесского государственного университета, собственный опыт работы в сфере туризма и рекреации, анализ литературы позволили выделить основные направления туристической деятельности, которые в рамках экотуризма могут быть применены для оздоровления учащейся молодежи: рекреационный туризм, реабилитационный, учебный, туристско-познавательный, экскурсионный, краеведческий, научный, спортивный комбинированный и др. [2].

В таблице 1 проведен анализ возможности использования отдельных видов туризма для оздоровления учащейся молодежи.

Анализ возможности использования отдельных видов туризма для оздоровления учащейся молодежи

Направления экотуризма	Характеристика направлений	Особенности	Целевое назначение
Рекреационный	Активный или пассивный отдых на лоне природы.	Восстановление физических и психических сил человека. Носит массовый характер.	Все категории молодежи.
Лечебный (реабилитационный)	Предназначен для восстановления сил после перенесенного заболевания, а также реабилитации людей с ограниченными возможностями.	Способствует интеграции в общество лиц с ограниченными возможностями здоровья; формированию у них навыков самостоятельного поведения, - приобретение ими новых навыков самообслуживания, способствует общефизическому оздоровлению обучающихся.	Молодые люди с ограниченными возможностями и проблемами здоровья
Учебный	Предназначен для обучения согласно учебной программы.	Носит системный характер, однако не все молодые люди имеют желания обучаться согласно заданной программы.	Все категории молодежи.
Туристско-познавательный	Позволяет сочетать активный отдых с посещением культурных достопримечательностей данного региона.	Способствует гармоничному развитию личности.	Все категории молодежи.
Экскурсионный	Экскурсии в мир природы, экскурсии по экологическим тропам.	Способствуют оздоровлению, знакомству с разнообразием флоры и фауны, природоохранной деятельности.	Все категории молодежи.

		При проведении экскурсий по ООПТ требует дополнительного инструктажа по правилам поведения на этих территориях.	
Краеведческий	Способствует изучению историко-культурного потенциала страны, включает всю социокультурную среду.	Носит познавательный характер. Способствует активному отдыху в сочетании с изучением традиций, обычаев, особенностей местности.	Все категории молодежи.
Научный	Позволяет проводить научные исследования в природных условиях.	Носит познавательный характер. Способствует оздоровлению молодежи в сочетании с изучением интересующих их объектов природы.	Молодые люди, занимающиеся научными исследованиями.
Спортивный (экстремальный)	Предусматривает движение по пересеченной местности. Предполагает хороший уровень физического развития и физической подготовленности.	Способствует совершенствованию физических качеств физической подготовки. Однако не все молодые люди имеют хорошую физическую форму и готовы к данному виду деятельности	Физически развитые молодые люди.
Комбинированный	Предусматривает сочетание отдельных видов туризма.	Наиболее часто встречается. Носит массовый характер.	Все категории молодежи.

Анализ документов и литературы по проблеме исследования, собственные наблюдения позволили сделать вывод, что для интенсификации развития экотуризма с целью оздоровления молодежи необходимо провести ряд мероприятий, основными из которых являются:

- подготовка грамотных организаторов (экскурсоводов и групповодов), владеющих вопросами валеологии, экологии, физической культуры, биологии, истории и культуры своего края;

- налаженная инфраструктура, обеспечивающая привычный и полноценный отдых туристов в условиях природы, особенно иностранных;

- грамотный маркетинг, способствующий продвижению турпродукта на мировом рынке;

- хорошая реклама, позволяющая ознакомиться с природными и культурными достопримечательностями Республики Беларусь и выбрать подходящий экотур, дающий возможность сочетать оздоровление и спортивную деятельность;

- увеличение количества и качества экотуров, рассчитанных на разные категории туристов, временную продолжительность и интересы.

**Заключение.** Проведенное исследование возможности использования экотуризма в Республике Беларусь для оздоровления учащейся молодежи позволяет сделать следующие выводы:

1. Развитие экотуризма с целью оздоровления учащейся молодежи является перспективным направлением в Республике Беларусь. С этой целью в рамках экотуризма могут быть использованы следующие направления туристической деятельности: спортивный, рекреационный, реабилитационный, учебный, туристско-познавательный, экскурсионный, краеведческий, комбинированный туризм.

2. Проведение ряда организационных мероприятий, основными из которых являются подготовка грамотных специалистов в сфере организации физической рекреации; разработка разнообразных экологических туров спортивно-оздоровительной направленности, рассчитанных на спрос большого количества потребителей; хорошая реклама и др., будет способствовать интенсификации развития экотуризма.

### **Литература**

1. Лаптиева Л.Н., Индушко Г.И., Крикало И.Н. Экотуризм: состояние и перспективные направления развития в Республике Беларусь / Л.Н. Лаптиева, Г.И. Индушко, И.Н. Крякало // Вестник «УО МГПУ им. И.П. Шамякина». – 2016. – № 1 (32). – С. 54-58.

2. Организационные и методологические аспекты в сфере рекреации и туризма / Под общ. ред. Т.А. Кравчук. - Омск: СибГУФК, 2003. - 69 с.

УДК 330.15

**ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ  
ПОЛЕССКОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В ОТНОШЕНИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ  
RESEARCH OF OPINIONS OF STUDENTS  
OF POLESSKY STATE UNIVERSITY  
CONCERNING PROSPECTS OF USE OF SEPARATE TYPES  
OF TOURISM FOR IMPROVEMENT FROM A HEALTH  
OF STUDENTS**

*Лаптиева Людмила Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент  
УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь*

*Laptsiyeva Lyudmila Nikolayevna,  
Candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Establishment of education «Polessky state university», Pinsk, Belarus*

*d1041@yandex.ru,  
laptyeva@yandex.ru*

**Аннотация.** Большое значение в оздоровлении учащейся молодежи имеет экотуристическая деятельность, а ее наиболее перспективными направлениями являются комбинированный (26,4%) и рекреационный туризм (23%). Большинство студентов Полесского государственного университета считают себя подготовленными к работе по оздоровлению подрастающего поколения.

**Abstract.** For improvement from a health of the studying youth great importance is of ecotourist activity, most perspective directions of which are combined (26,4%) and recreational tourism (23%). Most of students of the Polesia state university consider themselves prepared for work on improvement from a health of younger generation.

**Ключевые слова:** экотуризм, учащаяся молодежь, оздоровление, студенты.

**Index terms:** ecotourism, the studying youth, improvement from a health, students.

**Введение.** Оздоровление учащейся молодежи средствами физической рекреации и экотуризма является одним из наиболее значимых направлений политики Республики Беларусь.

В связи с необходимостью подготовки квалифицированных кадров для организации и проведения экотуров студенты факультетов здорового образа жизни, физкультурных и биологических факультетов являются перспективным кадровым потенциалом в сфере экотуристической деятельности. Поэтому определенный интерес вызывает исследование их отношения к проблемам оздоровления молодежи средствами физической рекреации и экотуризма.

**Материал и методика исследования.** Целью работы явилось исследование мнений студентов в отношении перспективных направлений использования экологического туризма для оздоровления учащейся молодежи.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и документов по проблеме исследования, опрос, беседы, анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Вузы Беларуси, осуществляющие подготовку специалистов для организации рекреационной и спортивно-оздоровительной деятельности населения, большое внимание уделяют качеству обучения студентов [1].

Поэтому в программах вузов в большом объеме представлены для изучения студентами разделы физическая рекреация, экотуризм, спортивный туризм и др.

При подготовке специалистов в области оздоровления населения особое внимание уделено оздоровлению лиц с ограниченными возможностями, в том числе их физической реабилитации. В целом обучение в вузах на факультетах здорового образа жизни и физической культуры носит практико-ориентированный характер [2, 3].

Нами было проведено исследование мнений студентов факультета здорового образа жизни Полесского государственного университета (г. Пинск) Республики Беларусь в отношении перспективности использования отдельных направлений туризма для оздоровления учащейся молодежи.

Результаты исследований приведены в таблице 1. Исследование проводилось методом анкетирования. В исследовании приняли участие 87 человек.

Исследование мнений студентов Полесского университета в отношении перспективности использования отдельных видов туризма для оздоровления учащейся молодежи

Направления экотуризма	Количество человек (N=87)	Количество человек в %
Рекреационный	20	23,0
Реабилитационный	8	9,2
Учебный	10	11,5
Туристско-познавательный	7	8,1
Экскурсионный	6	6,9
Краеведческий	5	5,7
Научный	3	3,5
Спортивный	5	5,7
Комбинированный	23	26,4

Анализ полученных данных показал, что наиболее перспективными направлениями экотуристической деятельности, которые могут быть использованы для оздоровления учащейся молодежи, по мнению студентов, являются комбинированный (26,4%) и рекреационный туризм (23%).

11,5% респондентов считают, что оздоровлению учащейся молодежи способствует учебный туризм. 9,2% человек отдают предпочтение реабилитационному направлению туристической деятельности. На важность использования туристско-познавательного направления туризма в целях оздоровления молодежи указывают 8,1% респондентов, экскурсионного – 6,9%, научного и краеведческого туризма – по 5,7% студентов.

Кроме вопросов, приведенных в таблице, в ходе беседы студентам был задан ряд дополнительных вопросов по интересующей нас проблеме.

На вопрос «Считаете ли Вы экотуристическую деятельность одним из наиболее важных направлений в оздоровлении подрастающего поколения?» были получены следующие ответы: да – 55 человек (63,2%) респондентов; нет – 14 студента (16,1%); затруднились ответить на поставленный вопрос 18 респондентов (20,7%).

Считают себя подготовленными к работе по оздоровлению подрастающего поколения 59 студентов (67,8%); затруднились ответить на вопрос 28 человек (32,2%). На вопрос «Как улучшить подготовку студентов по оздоровлению молодежи?» ответы распределились следующим образом: увеличить количество часов на производственную практику – 47 человек (54,0%); большее внимание уделять практической стороне подготовки – 14 студентов (16,1%); организовывать совместные туристско-оздоровительные мероприятия с учащейся молодежью – 8 респондентов (9,2%). 18 студентов затруднились ответить на поставленный вопрос (20,7%).

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Наиболее перспективными направлениями туристической деятельности, которые могут быть использованы для оздоровления учащейся молодежи, по мнению студентов, являются комбинированный (26,4%) и рекреационный туризм (23%).

2. Большинство студентов считают экотуристическую деятельность одним из приоритетных направлений для оздоровления учащейся молодежи и считают себя подготовленными к этой работе.

### Литература

1. Дорошко, А.Г. Особенности организации активного отдыха студентов / А.Г. Дорошко // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы 2-й Междунар. науч.-метод. конф. - Минск, 2005. - С. 154.

2. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю.Е. Рыжкин. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. - 36 с.

3. Таубер, Р.Д. Роль внеурочных занятий спортом, рекреацией и туризмом в повышении двигательной активности учащейся молодежи / Р.Д. Таубер // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. - Минск, 2002. - С. 114-115.

796 (091)

**ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО  
ПАУЭРЛИФТИНГА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
HISTORY AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF FEMALE  
POWER LIFTING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF  
THE REPUBLIC OF BELARUS**

*Левкевич Владимир Григорьевич, преподаватель кафедры теории и практики  
физической культуры,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*Алекперова Юлия Игоревна, Луцкая Ирина Витальевна,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*г. Барановичи, Республика Беларусь*

*Levkevich Vladimir Grigorievich,*

*teacher of the Department of theory and practice of physical culture*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Alakperova Julia Igorevna, Lutsкая Irina Vitalevna,*

*educational institution "Baranovich state University»,*

*g. Baranovich, Republic of Belarus*

[Fkizoj.2012@yandex.by](mailto:Fkizoj.2012@yandex.by)

**Аннотация.** В статье рассматриваются история и перспективы развития женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики

Беларусь. Особое внимание уделяется обзору результатов соревнований студенческой Универсиады Республики Беларусь.

**Annotation.** The article discusses the history and prospects of development of female powerlifting in institutions of higher education of the Republic of Belarus. Special attention is paid to the review of the results of the competitions of the student Universiade of the Republic of Belarus.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, спортсмены, студенты, тренировка, соревнования.

**Index terms:** powerlifting, athletes, students, training, competitions.

До недавнего времени эталоном в обществе считались — сильный мужчина и слабая женщина. Но времена изменились, и атлетичные, спортивно сложенные девушки в настоящее время вызывают только восхищение. Девушки-спортсмены начинают отвоевывать у мужчин виды спорта, которые раньше считались чисто мужскими. Это не только популярные футбол и хоккей, но и виды силовые виды спорта, в которых раньше девушек было сложно представить: борьба, тяжелая атлетика, бодибилдинг, в том числе и пауэрлифтинг.

Не удивительно, что вначале 2000-х гг. этот вид спорта начал набирать популярность и среди студенток учреждений высшего образования Республики Беларусь. Этому способствовала не только женская эмансипация, но и то, что этот вид спорта не требует материальных затрат, предварительной подготовки к занятиям силовыми видами спорта. При зачислении в спортивную секцию по пауэрлифтингу достаточно только иметь хорошие антропометрические данные и физические качества, чтобы добиться хороших результатов за 3—4 года тренировок в вузе [1].

Стоит отметить, что внедрение женского пауэрлифтинга в программу Универсиады Республики Беларусь было связано с просьбой преподавателей физической культуры учреждений высшего образования в связи с появлением студенток, занимающихся данным видом спорта. В первую очередь женский пауэрлифтинг начал появляться в таких учреждениях высшего образования Республики Беларусь как: БГУФК (*Белорусский государственный университет физической культуры*), БНТУ (*Белорусский национальный технический университет*), БГУ (*Белорусский государственный университет*), БГСХА (*Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия*). Более того, требования, предъявляемые современным обществом к идеальному телосложению девушек, заставляет находить более действенные способы и методы улучшения своей физической формы. С каждым годом женский пауэрлифтинг набирает большую популярность среди девушек разных возрастов. В связи с этим, появляется необходимость в проведении соревнований по пауэрлифтингу среди женщин.

Цель исследования — раскрыть историю становления женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.



Первая Универсиада Республики Беларусь по пауэрлифтингу среди женщин, как в троеборье, так и в жиме лежа отдельно, была проведена в 2011 г., где свои умения и навыки продемонстрировали 35 участниц. В результате соревнований первыми чемпионками в своих весовых категориях троеборья стали Валентина Золохо (БГУФК), Екатерина Швайликова (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины (ГГУ)), Анастасия Осмоловская (ГГУ), Юлия Новокович (Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова (МГУ)). Чемпионками в жиме лежа стали Валентина Золохо (БГУФК), Мария Костагриз (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники (БГУИР)), Анастасия Осмоловская (ГГУ), Вероника Чепелева (БГУФК).

Необходимо отметить, что в 2011 г. на студенческой Универсиаде выступило 15 учреждений высшего образования: БГУ, Белорусский государственный аграрный технический университет (БГАТУ), БНТУ, БГУИР, БГУФК, Академия управления при Президенте Республики Беларусь (АУПРБ), Военная академия Республики Беларусь (ВАРБ), Белорусский государственный медицинский университет (БГМУ), Полесский государственный университет (ПолесГУ), МГУ, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы (ГрГУ), БГСХА, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина (БрГУ), Могилевский государственный университет продовольствия (МГУП).

В 2012 г. на Универсиаде было представлено 47 участниц из 13 учреждений высшего образования: БГУ, БНТУ, БГУИР, БГУФК, АУПРБ, ВАРБ, ПолесГУ, МГУ имени А.А. Кулешова, ГрГУ, ГГУ, БГСХА, Белорусский государственный экономический университет (БГЭУ), Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ)

В троеборье чемпионками в своих весовых категориях стали Гайченя Елена (БГСХА), Ольга Кибак (БГУФК), Татьяна Булавская (БГУФК) и Снежанна Зубко (БГУФК). В свою очередь, чемпионками в жиме лежа стали Елена Гайченя (БГСХА), Ольга Кибак (БГУФК), Татьяна Булавская (БГУФК) и Анна Богданович (БГУФК).

На Универсиаде Республики Беларусь по пауэрлифтингу в 2013 г. было представлено 44 участницы из 13 учреждений высшего образования: БГУ, БНТУ, БГУИР, БГУФК, АУПРБ, ВАРБ, БГАТУ, МГУ, ГГУ, БГСХА, БГЭУ, БГТУ. Чемпионками в троеборье стали Александра Отченашко (БГУФК), Елена Гайченя (БГСХА), Екатерина Цыценя (БГУИР), Виктория Языкова (БГСХА). В жиме лежа чемпионки подтвердили свой высокий результат.

В 2014 г. на спортивной базе учреждения образования БГУФК состоялись финальные соревнования Республиканской студенческой универсиады по пауэрлифтингу. В соревнованиях приняли участие студентки из 21 учреждения высшего образования. По итогам проведения финальных соревнований места распределились следующим образом: 1 место — ГГУ им. Ф. Скорины, 2 место — БГСХА, 3 место — БГУФК, 4 место — ГрГУ им. Я. Купалы, 5 место — БНТУ.

В 2015 г. финальные соревнования Республиканской универсиады по пауэрлифтингу прошли на базе Республиканского унитарного предприятия Олимпийский спортивный комплекс «Стайки». Соревнования собрали сильнейших студентов-атлетов из 20 учреждений высшего образования Республики Беларусь. По итогам проведения финальных соревнований места распределились в следующем порядке: 1 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 2 место — БГСХА, 3 место — БНТУ, 4 место — БГУИР, 5 место — БрГТУ

Подводя итоги соревнований 2016 г., необходимо отметить, что количество учреждений высшего образования, принявших участие в Фестивале неолимпийских видов спорта среди студентов уменьшилось до 17. В упорной борьбе призовые места финальных соревнований распределились следующим образом: 1 место — БГСХА, 2 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 3 место — БНТУ, 4 место — БГУИР, 5 место — БГУФК.

В 2017 на базе легкоатлетического манежа БГУФК состоялись республиканские соревнования «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» по пауэрлифтингу. В соревнованиях приняли участие 17 учреждений высшего образования. Результаты финальных соревнований следующие: 1 место — БГСХА, 2 место — БГУФК, 3 место — ГГУ имени Ф. Скорины, 4 место — БНТУ, 5 место — БГУ.

Стоит отметить, что тренерами сборных женских команд по пауэрлифтингу, занимавших призовые места являлись опытные преподаватели: А. А. Теплов, А. В. Гук (БГУФК), В. А. Диваков (БГСХА), В. А. Головая (ГГУ имени Ф. Скорины), В. Н. Царун (БГУИР), Ю. В. Пронович (БНТУ), В. Ф. Ковалев (БГУ), Н. А. Козлов (БГАТУ).

Состав Белорусской федерации пауэрлифтинга, действовавший с 2011 г. по 2013 года, был представлен: Реутским Александром Владимировичем — председатель, Мурашко Валерием Владимировичем — заместитель председателя и Тепловым Алексеем Александровичем — секретарь.

Пауэрлифтинг, как вид спорта, в региональном УО «Барановичский Государственный Университет» (БарГУ), стал развиваться с сентября 2015 г. В декабре этого же года было проведено открытое первенство БарГУ по пауэрлифтингу среди юношей и девушек с приглашениями спортсменов города определенного возраста. С 2015 г. данное спортивное мероприятие стало традиционным и проводится каждый год, где обучающиеся могут проявить свои физические кондиции и мастерство.

В апреле 2016 г. команда БарГУ впервые приняла участие в Республиканской универсиаде по пауэрлифтингу в неполном составе. Команда девушек была представлена тремя спортсменками: Носко Ириной, Симоновой Марией и Марзан Анастасией. Данные спортсменки заняли довольно высокие места в своих весовых категориях.

Подчеркнем, что в 2017 г. команда девушек выступала уже в полном составе и заняла пятое место, обойдя титулованные команды — БНТУ и БГУ. Впервые третье призовое место в тяжелой весовой категории завоевала студентка БарГУ — Алекперова Юлия. В 2018 г. на Республиканской

универсиаде в г. Горки призерами среди девушек стали Носко Ирина и Горбачёва Екатерина. В шаге от призового места оказались Марчук Ольга и Алекперова Юлия.

Отметим, что сборная команда девушек БарГУ по пауэрлифтингу каждый год показывает достойные результаты на Республиканских соревнованиях, тем самым повышая имидж УО БарГУ, является примером для студентов, мотивируя их и вовлекая в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Родоначалником и тренером сборной женской команды по пауэрлифтингу в БарГУ является преподаватель, мастер спорта по тяжелой атлетике — Левкевич Владимир Георгиевич.

Исходя из истории развития женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, можно сделать вывод, что женский пауэрлифтинг набирает все большую популярность среди студенческой молодежи. Это связано с тем, что от девушек не требуется предварительной подготовки для занятий пауэрлифтингом в отличие от других видов спорта, достаточно лишь наличие определенных биометрических данных и физических качеств.

В связи с этим, можно отметить, что количество участниц и их показатели, в соревнованиях растут с каждым годом. Несмотря на то, что пауэрлифтинг среди женщин достаточно молодой вид спорта, можно обозначить его дальнейшую перспективную тенденцию развития.

#### **Литература**

Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе / В.Л.Муравьев. М.: «Светлана П», 1998. 123 с.

УДК 796.352.4

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БИАТЛОНА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ГОЛЬФУ USE OF ELEMENTS OF BIATHLON ON TRAINING CLASSES IN MINIGOLF**

*Лысов Е.А., магистрант,*

*Институт естествознания и спортивных технологий,*

*Московский городской педагогический университет*

*Lysov E.A., undergraduate, Institute of natural sciences and sports technologies,*

*Moscow city pedagogical university*

*LysovEA@mgpu.ru*

**Аннотация.** Описывается опыт использования элементов биатлона на тренировочных занятиях по-спортивно мини-гольфу в учебных группах начальной подготовки. Допустимые объемы нагрузок определяются экспериментально. Сравниваются объемы тренировочных нагрузок с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу в зависимости их направленности. Установлено соотношение объемов нагрузок, осуществляемых в форме метода многократных повторений, игрового и

соревновательного метода. Описывается авторская методика повышения результативности в гольфе дисциплина мини гольф с использованием элементов биатлона. С ведением статистики выявлена эффективность данной методики.

**Abstract.** Experience of use of elements of biathlon on training classes in sports minigolf in educational groups of initial preparation is described. Admissible volumes of loadings are defined experimentally. Volumes of training loads are compared to requirements of the Federal standard of sports preparation for golf in dependence of their orientation. The ratio of volumes of the loadings, which are carried out in the form of the method of repeated repetitions, the game and competitive method, is established. The author's technique of increase in effectiveness in golf discipline minigolf with use of elements of biathlon is described. With maintaining statistics, the efficiency of this technique is revealed.

**Ключевые слова:** гольф, мини гольф, биатлон, спортивная тренировка, комплекс упражнений, комплексная тренировка, этап начальной подготовки, юношеский спорт, функциональное состояние.

**Index terms:** golf, minigolf, biathlon, sports training, set of exercises, complex training, stage of initial preparation, youthful sport, functional state.

**Введение.** В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта мини-гольф является спортивной дисциплиной, входящей в вид спорта гольф. Основные требования к спортивной подготовке по гольфу и мини-гольфу определяются требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки и Примерной программой спортивной подготовки по гольфу [7], рекомендованной к применению экспертным советом Минспорта РФ. Квалификационные требования и нормы к спортивному мастерству игроков в гольф и мини-гольф определяются Единой Всероссийской спортивной классификацией. Содержание этих нормативных документов определяется экспертами-специалистами на основании массовых наблюдений за ростом спортивного мастерства спортсменов, объемом, интенсивностью и направленностью тренировочных и соревновательных воздействий, как в России, так и за рубежом [8, 9]. По результатам таких педагогических наблюдений вырабатываются рекомендации по корректировке содержания Федерального стандарта спортивной подготовки, норм и требований ЕВСК, которые обновляются в каждом Олимпийском цикле. Эти нормативные документы определяют основное содержание подготовки игроков на многолетних ее этапах в зависимости от возраста, мастерства и пола спортсменов. Вместе с тем содержание спортивной подготовки в годичном цикле, а тем более, детальное содержание тренировки в разные периоды годичного цикла рассмотрены недостаточно полно. В фундаментальных трудах А.Н. Королькова [4, 8] рассмотрены общие принципы спортивной подготовки в гольфе и мини-гольфе на многолетних этапах и в годичном цикле, но детального описания и экспериментальных практических данных о содержании и эффективности тренировочных воздействий в отдельные периоды годичного цикла не приводится. По этой причине описание педагогического опыта и содержания тренировочных занятий в отдельные периоды годичного цикла

является актуальным. Ранее нами были проведены педагогические наблюдения и описан опыт проведения тренировочных занятий по мини гольфу: 1. на этапе начальной подготовки в специальный подготовительный период в условиях тренировочного сбора [10], 2. содержание тренировочных занятий по мини гольфу в детском спортивном лагере [11]. В настоящем исследовании нами приводится анализ внедрения комплекса упражнений с элементами биатлона в тренировочные занятия на этапе начальной подготовки по минигольфу в учебных группах начальной подготовки.

Основной проблемой организации спортивной работы является требования Федерального стандарта спортивной подготовки, который на этапе начальной подготовки предусматривает проведение 3-х тренировочных двухчасовых занятий в неделю при этом наполняемость группы начальной подготовки составляет 15 человек, что соответственно во время проведения тренировок в спортивном зале сокращает количество совершаемых игровых действий спортсмена, сокращает индивидуальное внимание тренера для корректировки выполнения технических действий, устранения ошибок при их совершении, уменьшает моторную плотность занятий. Данная ситуация требует комплексного подхода для организации тренировочного процесса и внедрения новых методов подготовки.

**Задачи исследования.** В связи с изложенными выше суждениями были определены следующие задачи исследования:

- определить содержание и допустимые объемы тренировочных нагрузок в условиях спортивного зала на этапе начальной подготовки;
- определить эффективность частной тренировочной методики повышения результативности в мини-гольфе с использованием соревновательных элементов биатлона.

**Организация и методы исследования.** Для решения указанных задач нами проводились педагогические наблюдения 20 юных игроков в мини-гольф в возрасте 8-10 лет. Наблюдаемый контингент еженедельно (три раза в неделю) участвовал в тренировках по физической подготовке, мини-гольфу и гольфу со специальным обучающим оборудованием [5] в условиях спортивного зала, оборудованного для занятий мини гольфом, гольфом, организованном на базе МБОУ «Школа №154» (г. Самара) в период с 01 сентября по 01 декабря 2018 г. Зал был оборудован ковровым покрытием с 18-тью лунками для миниатюр гольфа. Использовалось пластиковое оборудование для гольфа (SNEG, Шорт-гольф). В начале и по завершению исследования была проведена контрольная оценка количества попаданий в лунку, попадание в мишени SNEG, Шорт-гольфа. Результаты педагогических наблюдений еженедельно фиксировались в табличном виде в пакете Microsoft Excel и обрабатывались в статистической диалоговой системе Stadia 8.0.

**Результаты исследования.** При определении содержания и допустимых объемов тренировочных нагрузок в условиях спортивного зала, не приводящих к снижению мотивации, усталости, возникновения привыкания, снижения эффекта монотонии и однообразия, содержание тренировочных занятий в

течение недели чередовалось. Первая тренировка, как правило, была посвящена отработке игровых действий на минигольф поле: в соревновательном режиме в виде игры на счет ударов или на счет выигранных лунок с ограничением действия сенсорных систем или без ограничений [1]; или в отработке игры на отдельных лунках методом многократных повторений [2]; или в виде отработки ударов на отдельных лунках с использованием элементов биатлона. Вторая тренировка обычно была посвящена освоению технических действий в гольфе с использованием пластикового обучающего оборудования; или подвижным играм в спортивном зале.

Отработка технических действий с использованием элементов биатлона заключалась в игре на скорость выполнения удара, а именно по линии удара выставлялись мячи (в количестве 7-8 шт.) на одинаковом расстоянии друг от друга или на расстоянии 6 метров от лунки перпендикулярно линии удара так же на одинаковом расстоянии друг от друга (с отклонением от линии удара влево, право 1 метр). При этом перемещение спортсменов между этими мячами после их поражения осуществлялось быстрым перемещением (шаги и прыжки), далее спортсмену, выполнявшему задание не обходимо было максимально быстро восстановить расстановку мячей в каждом задании. Данные задания проводились на время индивидуальное и командное.

Всего за время исследования было осуществлено 30 таких круговых тренировок. За одну тренировку каждый спортсмен выполнял данные задания 10 раз. Нагрузка во время задания, которую преодолевали спортсмены на каждом занятии, была равна: прыжки - 60 метров, наклоны и приседания 100 раз, ротация туловища - 80 раз. Подсчитывалось количество технических действий, совершенных каждым спортсменом за тренировку.

Общий средний объем за три месяца тренировок для каждого спортсмена составил приблизительно 2400 технических действий, из них почти 2/3 в игровом и соревновательном режиме, что существенно снижает однообразие занятий, монотонию и утомление.

Средние результаты игры до применения методики с использованием элементов биатлона и после проведения тренировок в режиме биатлона составляют 1-2 попадания к 3-4 попаданиям. В результате проверки гипотезы «Есть различия между выборочными средними» установлено, что в результате применения методики повышения результативности игры и повышения количества технических действий с элементами биатлона, статистически значимые различия в результатах были достигнуты, в части увеличения попаданий в лунку (мишень) и соответственно в створ лунки.

**Выводы.** При определении содержания и допустимых объемов тренировочных нагрузок по мини гольфу в условиях спортивного зала установлено, что три тренировки в неделю с преимущественной направленностью на освоение основ техники совершения движений и совершенствование физических качеств общей продолжительностью 2 часа в день с применением авторской методики повышения результативности в гольфе,

дисциплине мини-гольф с использованием элементов биатлона на этапе начальной подготовки является допустимым.

Кроме того, установлено, что сочетание различных методов тренировки в виде метода многократных повторений, соревновательного и метода с использованием элементов биатлона в соотношении 33%, 33% и 34% представляется допустимым и эффективным. В результате проведенных педагогических наблюдений установлена эффективность частной тренировочной методики повышения результативности в мини гольфе с использованием соревновательных элементов биатлона. Определено, что в результате применения этой методики результаты игры улучшаются. При этом разности в результатах до и после применения этой методики являются и статистически значимыми, и педагогически важными.

Кроме того, выявлено, что примененная методика тренировки по мини гольфу существенно улучшает функциональное физическое состояние игроков. К перспективам дальнейших исследований в этом направлении можно отнести дальнейшие детальные экспериментальные педагогические наблюдения, направленные на определение содержания, объема, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок в различных периодах спортивной подготовки в годичном цикле на разных этапах многолетней подготовки юных игроков в мини-гольф.

### Литература

1. Аймалетдинов А.Р., Корольков А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 6. С. 36-40.

2. Влияние слухового восприятия игровых действий в мини-гольф на результативность их совершения / А.Н. Корольков и др. // Ученые записки Российского Государственного социального университета – 2016. Т.15, № 6 (169) . – С.158-166.

3. Гурьев С.В. Анализ различных методик физического воспитания студентов // С.В Гурьев. Гуманитарный научный вестник. - 2018. № 3. С. 20-26.

4. Корольков А.Н. Мини-гольф как интервальная гипоксическая тренировка / А.Н. Корольков // VI Международная научно-практическая конференция: «Экология. Здоровье. Спорт», Забайкальский государственный университет г. Чита. 20–21 мая 2015 года, С. 213- 216.

5. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2015. – 264 с. ISBN 978-5-00058- 310-4

6. Корольков А.Н., Климанова М.В. Определение порогов восприятия движений в суставах верхних конечностей / А.Н. Корольков, М.В. Климанова // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). С. 36-40

7. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 110 с. ISBN 978-5-00058-438-5

8. Корольков А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016. - № 1 (131). - С.111-116.

9. Корольков А.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / А.Н. Корольков и др. – М.: 2016. - 158 с. ISBN 978-5-905395-47-5

10. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченев // Воронеж: «Научная книга», 2014. — 403 с. ISBN 978-5-4446-0430-4.

11. Корольков А.Н. Современные проблемы спортивной тренировки в гольфе / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. - 2015. - N 1. - С.10-14.

12. Лысов Е.А. Опыт проведения и организация занятий по спортивному мини-гольфу в специальный подготовительный период / Е.А. Лысов и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 153-161.

13. Лысов Е.А. Содержание тренировочных занятий по мини-гольфу в детском спортивном лагере / Е.А. Лысов, Д.В. Правдин, В.А.Фесенко. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 3. С. 44-51.

УДК 796.4:615.825-057.875

**ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА,  
ПРИНАДЛЕЖАЩИХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ  
DYNAMICS OF IMPROVING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS  
OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY, BELONGING TO A SPECIAL  
MEDICAL GROUP**

*Макарова Наталья Олеговна, кандидат химических наук, доцент,  
Ягодин Валерий Владимирович, кандидат философских наук, доцент,  
Уральский федеральный университет имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Makarova Natalya Olegovna*

*Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,*

*Yagodin Valery Vladimirovich*

*Candidate of Philosophy, Associate Professor,*

*Ural Federal University name after the first Russian President Boris*

*Yeltsin, Ekaterinburg, Russia*

*[valeryyagodin@gmail.com](mailto:valeryyagodin@gmail.com)*

*[makarova.natala@bk.ru](mailto:makarova.natala@bk.ru)*



**Аннотация.** Статья содержит теоретические и практические материалы по проблеме улучшения состояния здоровья студентов ВУЗа, относящихся к специальной медицинской группе.

**Abstract.** The article contains theoretical and practical materials on the problem of improving the health status of university students belonging to a special medical group.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, физическая подготовка, функциональное состояние, антропометрические измерения, специальная медицинская группа.

**Index terms:** physical culture, students, healthy, lifestyle, physical fitness, functional status, anthropometric measurements, special medical group.

Известно, что специальная медицинская группа формируется из студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья, слабую физическую и функциональную подготовку. В связи с тем, что с каждым годом наполняемость таких групп неуклонно растёт, становится совершенно очевидным и актуальным вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения. Во-первых, привитие навыков ЗОЖ необходимо начинать с раннего детства, во-вторых, учащиеся «замотивированные» на преимущество здоровья, без сомнения, будут поддерживать эти навыки в течение всей своей жизни. Одним из таких навыков, например, является естественная потребность в систематической двигательной активности. Эту задачу можно решить полноценно, если грамотно использовать время, выделенное на физическую культуру в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших учебных заведениях.

Целью данной работы является анализ показателей здоровья студентов УрФУ за период их обучения с первого по третий курс, посещающих физическую культуру в специальной медицинской группе.

Следует отметить, что не во всех школах учащиеся получают должное понимание значимости физической культуры в их жизни, что проявляется в отношении к этому предмету, как к дисциплине второстепенной и необязательной. Поэтому задача преподавателей ВУЗа значительно усложняется, так как урок физической культуры для студентов должен сначала приобрести ранг значимости и важности, а затем только стать средством реабилитации, оздоровления и расширения их возможностей.

Изменение отношения учащихся к физкультуре очень важный вопрос, зависящий от целого ряда обстоятельств, начиная от профессионализма преподавателя, его компетентности, его психоэмоциональных, человеческих качеств, места проведения занятий, а также средств и методов, используемых в тренировочном процессе и от других.

В данной работе был проведён мониторинг показателей здоровья группы из 16 человек, результаты которого, мы считаем, будут весьма полезны для преподавателей физкультуры, занимающихся со студентами специальных

медицинских групп и действительно заинтересованных в улучшении состояния здоровья своих подопечных.

Показания антропометрических данных, состояния функциональных систем и общей физической подготовки фиксировались в конце каждого семестра (с первого по пятый) в индивидуальных картах здоровья. Сравнение тех или иных параметров физического состояния каждого студента на протяжении двух с половиной лет обучения, позволило обнаружить динамику изменения этих величин.

В число наблюдаемых 16 студентов вошли 14 девушек и 2 юношей. Все они имели различные заболевания, включающие такие, как сколиоз, хронический пиелонефрит, хронический гастрит, мочекаменная болезнь, миопия, анемия, гипотиреоз, бронхиальная астма и другие. Однако эту группу мы посчитали однородной, так как всех студентов наблюдаемой группы объединяло: во-первых, высокая систематичность посещения занятий; во-вторых, большая заинтересованность в предлагаемых методиках; в-третьих, желание каждого приобрести навык правильно выполнять упражнения; в-четвёртых, личная заинтересованность в улучшении состояния своего здоровья. То есть эта группа была достаточно хорошо мотивирована на занятия, что позволило иметь с ними обратную связь.

Студентам были предложены авторские программы, основанные на методиках различных видов пилатеса, фитнес-йоги и цигуна [1,2]. К ним можно отнести: пилатес на матах, с фитболами, отягощениями; базисные, основные асаны хатха-йоги и упражнения из тай-ци, адаптированные для людей с различным уровнем подготовленности.

Результаты контрольных измерений за исследуемый период приведены в таблице 1. В данном случае, в качестве примера, были взяты показатели из карты здоровья студентки третьего курса с заболеванием – бронхиальная астма. Из табл. 1 видно, что девушка успешно справилась с предложенными контрольными мероприятиями, включающими и беговую составляющую (12-ти минутный Тест Купера и 6-ти минутный непрерывный бег) в течение всех двух с половиной лет. Причём, результаты имеют положительную динамику, свидетельствующую об улучшении состояния здоровья.

Положительная динамика изменения функционального и физического состояния организма наблюдалась и у остальных студентов, входящих в эту группу, но имеющие совершенно разные виды заболеваний. Этот факт свидетельствует о том, что предложенные методики оказались достаточно адаптированными для работы со студентами специальных медицинских групп. Но эффективность использования их возможна только, если:

а) учащиеся заинтересованы к виду предлагаемой преподавателем двигательной активности;

б) мотивированы и настроены на получение новых знаний и навыков;

в) систематически посещают занятия, так как заинтересованы в повышении уровня своего здоровья (в частности, своих двигательных возможностей).

Таблица 1

**Результаты контрольных измерений студентки третьего курса  
наблюдаемой группы за период двух с половиной лет с заболеванием  
бронхиальная астма**

Курс	Семестр	Антропометрические измерения									
		Рост, см	Масса, кг	Талия, см	Запястье, см	Голень, см	АД, мм.рт.ст.		ЖЕЛ, л	Сила кисти, кг	
							АД сист.	АД диаст.		правая	левая
I	1	162	80	79	16,0	42,0	114	73	2,8	22	18
	2	164	80	78	16,5	43,5	104	66	2.8	24	24
II	3	163	72	72	15,0	40,5	119	65	2.3	26	22
	4	164	70	72	15,2	39,5	100	59	2.8	30	28
III	5	164	69	68	13,0	39,0	106	65	2.8	30	28
Курс	Семестр	Функциональное состояние				Физическая подготовка					
		Проба Штанг	Проба Генчи	Бег 12 мин, м	Инд. Руфье,	Отжим, раз	Пресс,раз	Гибкость, см	Приседание	Прис. 1 мин.	Спина, раз
I	1	40	35	1593	14,0(уд)	10	29	22	80	51	30
	2	60	40	1430	11,2(уд)	16	30	26	126	49	30
II	3	65	45	1755	10,0(х)	20	26	27	150	51	29
	4	70	50	1625	6,4(х)	21	32	29	190	53	39
III	5	75	55	1820	10,0(х)	25	40	28	210	52	35

Полезь двигательной активности студенты могут осознать только при исключительно позитивной атмосфере на тренировках. Роль преподавателя в этом случае расширяется до уровня старшего опытного наставника, специалиста, к которому студент может обратиться в любой момент. Преподавателю спец. мед. групп надо помнить о том, что он тренирует не спортсменов, а молодых людей, которые должны научиться быть здоровыми. А значит иметь здоровое тело, здоровый дух, здоровую психику и понимать, как справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути. В этом, мы преподаватели, можем им помочь.

Оптимизм, постоянное движение, радость от преодоления трудностей – это те качества, которые имеет, практически, каждый преподаватель в своём багаже, прошедший не простой путь спортсмена. Здесь мы затронули очень важную сторону взаимодействия преподавателя со студентами и немаловажную роль этики поведения, обучающего по отношению к студентам, особенно к тем из них, кто имеет заболевания.

Согласно общепринятому понятию, здоровье – это не только физическое благополучие, но и психологическое, эмоциональное и социальное. По-нашему мнению, физическая культура должна служить «островом» релаксации, восстановления от напряжённого ритма студенческой жизни. В связи с этим,

функция нормативов могла бы свестись только к фиксации изменений в состоянии здоровья, для корректировки методик преподавания, а не быть самоцелью.

Данная группа из 16 человек успешно продемонстрировала положительную динамику многочисленных показателей, на которых основывается, в нашем понимании, здоровье тренирующихся. Результаты исследования всей группы показали, что при небольшом увеличении роста (~2см), вес тела в среднем по группе уменьшился на ~1кг у 7 студентов, увеличился на ~ 2кг у 6 студентов и у 3-х - остался прежним. Обхват талии уменьшился на ~4,6см у 7 человек, увеличился на ~2,4см у – 7-ми, и остался тем же у одного. Жизненная ёмкость лёгких стала больше на ~0,4л у 6-ти тренирующихся, меньше на ~0,2л у 6-ти, и у 4-х – осталась прежней. Сила кистей возросла у всех на ~8,5кг. Артериальное давление стабилизировалось в пределах нормы: 115/70мм.рт. ст.

Функциональные пробы (см.табл.1), а именно задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи); 12-ти минутный бег (тест Купера), индекс Руфье и другие, все показали положительную динамику. Так, в пробе Штанге все участники тестирования улучшили свои результаты на ~10с; в пробе Генчи улучшение результатов наблюдалось у 10 человек на ~11с, уменьшение - у 2-х на ~6с и у 4-х – результаты не изменились. Следует отметить, что все показатели по задержке дыхания у студентов соответствовали высшему оценочному баллу. В тесте Купера большинству тренирующихся удалось улучшить свой первоначальный результат на ~100-200м и у 2-х студенток результаты остались прежними, однако они показали достаточно высокий результат (2км).

Индекс Руфье, свидетельствующий о работоспособности сердца, для каждого студента уменьшился в числовом значении, что указывает на улучшение функциональных возможностей работы сердца (р.с.) и всей сердечно-сосудистой системы (с.с.с.). Ниже приведена таблица 2, фиксирующая количество студентов, перешедших из одной оценочной категории работы сердца в другую, где под сокращениями: пл.р. с, уд.р.с., хор.р.с., отл.р.с. подразумевается: плохая, удовлетворительная, хорошая и отличная работа сердца, соответственно.

Табл.2

Количество студентов, перешедших в новые категории оценки работы сердца по индексу Руфье за период двух с половиной лет

Пл.р.с.(1 семестр)	Уд.р.с.(5 семестр)	2 человека	9 человек
Пл.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	1 человек	
Уд.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	5 человек	
Хор.р.с.(1 семестр)	Отл.р.с.(5 семестр)	1 человек	
Уд.р.с.(1 семестр)	Уд.р.с.(5 семестр)	1 человек	7 человек
Хор.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	6 человек	

Из табл.2 видно, что из категории плохая работа сердца (пл.р.с.) перешло в удовлетворительную (уд.р.с.) 2 человека; из категории пл.р.с. в хорошее

состояние сердца (хор.р.с.) перешёл 1 человек; из категории уд.р.с. в хор.р.с. перешло – 5 человек; из категории хор.р.с. в отл.р.с. перешёл – 1 человек; и осталось в своих категориях: уд.р.с. -1 человек и хор.р.с. – 6 человек.

К показателям физической подготовленности были отнесены следующие: сгибание рук в упоре (отжимание); поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс); приседание на двух ногах за 1 мин и на выносливость; наклон вперёд (гибкость); 6-ти минутный бег (выносливость) и другие.

В среднем по наблюдаемой группе показатели физической подготовки улучшились следующим образом: отжимание на ~9 раз; пресс на ~12 раз; приседание за 1 мин на ~7 раз; приседание на выносливость на ~67 раз; гибкость на ~6 см; 6-ти мин. бег на ~190 м (11 человек).

Итак, согласно представленным данным, можно заключить, что в целом физическая подготовка студентов выбранной группы из 16 человек существенно улучшилась, причём почти все результаты стали соответствовать максимальной оценочной шкале для студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, положительная динамика изменения физических показателей, показателей работы функциональных систем и физической подготовленности, по нашему мнению, связана с систематичностью посещения занятий, заинтересованностью студентов к предлагаемым видам двигательной активности, а также с доступностью физических нагрузок и, конечно же, верою в свои возможности и силы.

### **Литература**

1. Макарова Н.О. Исследование влияния занятий, содержащих элементы пилатеса и йоги на физическую подготовленность студентов с отклонениями состояния здоровья / Н.О.Макарова, А.В.Аристова. Иркутск: Издательство ФГБОУНИИрГТУ. 2014, Том 1, с.301-304.

2. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих / В.А.Бутримов. Ростов на Дону: Издательство Феникс. 2005, 208 с.

УДК 378.172

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY**

*Малыгина Ольга Александровна,  
помощник ректора по воспитательной работе  
ФБГОУ ВО Ярославская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ярославль, Россия  
Malygina Olga Alexandrovna,  
assistant rector for educational work  
FSBEU IN Yaroslavl State Agricultural Academy,  
Yaroslavl, Russia  
[malygina@yarcx.ru](mailto:malygina@yarcx.ru)*

**Аннотация.** Рассмотрены приоритеты государственной политики РФ в контексте реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта; в ходе проведенного опроса студентов выявлены условия и разработаны рекомендации по формированию у студентов к занятиям физической культуре.

**Abstract.** The priorities of the state policy of the Russian Federation are considered in the context of the implementation of the State program for the development of physical culture and sports; In the course of the survey of students, the conditions were identified and recommendations were developed on how to form physical culture among students.

**Ключевые слова:** образ жизни, мотивация, потребность, студент, физкультура, условия.

**Index terms:** lifestyle, motivation, need, student, physical education, conditions.

Введение. Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой является одной из главных социально-педагогических проблем учебного процесса в высшем учебном заведении. На современном этапе перед преподавателями практически во всех вузах ставятся важные задачи по поиску средств и методов повышения мотивационной активности студентов посредством выбора эффективных педагогических и психологических подходов воздействия на сознание студентов с целью развития у них устойчивой потребности к здоровому образу жизни – с одной стороны, и достижению высоких спортивных результатов – с другой. [3, с. 119] Актуальность решения данных задач предопределена в Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта» РФ до 2020 года (утвержденной постановлением Правительства от 15 апреля 2014 года № 302), в которой, в частности, отмечается необходимость «развития студенческого спорта на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования». [2] Очевидно, что выбранный курс Правительства позволяет сформировать в студенческой среде факторы, стимулирующие потребность студентов к занятиям физической культурой и спортом. В то же время создаваемые на государственном уровне стимулы должны на практике обеспечить устойчивые мотивы в студенческой среде для формирования потребностей к занятиям физкультурой и спортом, что предполагает применение преподавателями современных методик, способствующих развитию мотивацию к данному виду деятельности.

Целью данной статьи является изучить условия и предложить решение проблемы формирования мотивации студентов вуза к занятию физкультурой. В качестве методов исследования нами выбраны изучение современной литературы, опрос, статистическая обработка данных.

Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической

культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения. В связи с этим огромное значение приобретает формирование мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у молодежи. [1, с.18]

С нашей точки зрения, актуальным является разрешение проблемы развития мотивации в студенческой среде посредством выбора определенных форм и методов в зависимости от уровня физической подготовки и потребностей студентов. С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой нами было проведено исследование, в ходе которого студентам 1–4 курсов был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятий физической культурой. В качестве респондентов выступали студенты ФГБОУ ВО Ярославской государственной сельскохозяйственной академии. Общий объем выборки составил 65 человек (38 юношей и 27 девушек). В ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личностные мотивации к занятию физкультурой. На вопрос «Почему вы хотите заниматься физической культурой?» были получены ответы: «иметь красивое тело», «укрепить свое здоровье» и «поддерживать «форму», «быть красивой». Меньшее число респондентов ответили: «надо» и «похудеть». Также студентам был задан вопрос «Нравятся ли вам занятия физической культурой в академии?», в результате 82 % опрошенных дали положительный ответ, а остальные 18% ответили отрицательно. При объяснении причины они руководствовались личными проблемами, ссылаясь на наличие больших учебных нагрузок. На вопрос: «Почему вы остаетесь недовольны от занятий и что бы вы хотели изменить в занятиях физической культурой?»- большинство студентов ответили, что занятия можно было бы дополнить различными фитнес – направлениями (гимнастикой) (57% девушек), играми соревновательного характера, в т.ч. с другими вузами (71% от числа всех опрошенных), а также добавить силовые тренировки на тренажерах (63% юношей).

Мы пришли к **выводу**: чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, которые не должны проходить монотонно; использовать игровой и соревновательный метод; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой. Исходя из полученных результатов, нами были сформулированы общие рекомендации по формированию у студентов мотивации к занятиям физической культурой в академии, а именно:

– создавать ситуации–стимулы, благоприятно воздействующие на развитие личности студента, предоставляющие ему пространство для свободного выбора тех или иных средств и форм занятий физической культурой. Преподавателям необходимо руководствоваться особенностями и личными устремлениями студента. Здесь особую роль играют методы убеждения и стимулирования, беседы со студентами по таким вопросам, как влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма, значение физкультурных занятий для реализации жизненных планов, достижения с

помощью физкультуры намеченных целей в учебной и профессиональной деятельности.

– добиваться, чтобы мотивационная тенденция продолжала свое развитие и выражалась в побуждении студентов к определенным действиям – занятиям физкультурой. В индивидуальных беседах со студентом необходимо помочь ему в оценке своих возможностей и выборе направленности занятий. Творческое применение преподавателем наиболее значимых и эффективных средств и методов воздействия обеспечивается добросовестным исполнением своих обязанностей, а не формальным исполнением функций педагога.

– для поддержания устойчивости мотивационного процесса в реализации намерения необходимо предоставить студентам комфортные условия для выполнения деятельности. Со стороны преподавателя обязательны контроль над реализацией студентом своих намерений и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью до фактического достижения цели. Для этого могут использоваться такие методы и средства, как предоставление возможности выбора физических упражнений для разминки в подготовительной части занятия; предоставление возможности выбора специальных физических упражнений для развития физических качеств; предоставление спортивного инвентаря для занятий, помогающих реализовать самостоятельные замыслы студентов; проведение занятий под музыку; поочередное выполнение обязанностей спортивного судьи среди студентов группы, что поднимает престижность собственного статуса в глазах одноклассников; просмотр видеозаписей занятий.

– проводить анализ полученных результатов, осмысление удовлетворенности деятельностью не реже одного раза за семестр. Этому способствуют теоретические и методические сведения, озвученные на занятиях, информация, представленная на стендах, поиск сведений в сети Интернет. Сведения могут быть о набранных студентом баллах за пройденный период занятий; необходимом уровне физической подготовленности; способах и формах самостоятельных занятий; развитии физических качеств; достижениях студенческих команд в спортивных соревнованиях; правилах самоконтроля за физическим состоянием организма; проведении конкурсов и спортивных мероприятий.

– закреплять личностные эмоциональные оценки студента проделанной физкультурной деятельности на протяжении всего срока обучения в вузе. Положительные эмоции, оставшиеся у студента от занятий в дружном коллективе, где доминировали схожие интересы, оказывают наиболее сильное влияние на появление мотивационной тенденции стремления к физкультурно-оздоровительной деятельности. Создаваемая комфортная психологическая атмосфера в процессе общения при занятии физкультурой станет побуждением к продолжению общения в физкультурной среде, послужит стимулом для занятий физической культурой и после окончания срока обучения.

Таким образом, формирование у студентов вуза мотивации к занятиям физической культурой – комплексный процесс, затрагивающий различные



сферы жизнедеятельности, что требует от преподавателя выполнения определенных правил: воздействовать на эмоционально-чувственную и поведенческую сферу жизнедеятельности студентов; следовать личностно-ориентированному подходу при учете мотивационных тенденций к стремлению продолжить физкультурно-оздоровительные занятия; развивать у студентов умение осмысливать, анализировать и вносить коррективы в достижение результатов.

Мы не ограничиваемся материалами данной статьи, дальнейшие исследования в данном направлении будут проведены на базе академии в будущем году.

### Литература

1. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч. –практ. конф. № 6(34). – С. 231–234.

2. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

3. Ханевская Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи// в сб.: Взаимодействие науки и общества проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно–практической конференции 2016. –С.119–121

УДК 796.322:796.015

## СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ STRUCTURE CONSTRUCTION OF ANNUAL CYCLE OF PREPARATION OF HANDBALL PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет  
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье*  
*Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,  
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria*  
[mamkov.2017@mail](mailto:mamkov.2017@mail)

**Аннотация.** Статья посвящена поиску новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации на основе анализа календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

**Abstract.** The article is devoted to the search for new ways and approaches to planning the annual cycle of sports training of highly qualified handball players based on the analysis of the calendar of games of the Moldova Handball Championship among men's teams.

**Ключевые слова:** годичный цикл, спортивная тренировка, гандболисты высшей квалификации, подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

**Index terms:** one-year cycle, sports training, highly qualified handball players, preparatory period, competitive period, transitional period.

**Ведение.** Планирование годичного цикла в настоящее время является одним из основных аспектов подготовки гандболистов высшей квалификации. Результат выступления команды в спортивных играх во многом зависит от построения годичного цикла подготовки, который определяется регламентом соревнований. Необходимо строить тренировочный процесс таким образом, чтобы наилучшая спортивная форма набиралась игроками перед каждым игровым туром. Между игровыми турами также необходимо проводить восстановительные мероприятия или давать время на отдых, что в современном спорте с напряжённым расписанием календаря соревнований очень трудно.

Исходя из количества игровых туров и перерывов между ними в течение года или сезона, необходимо распределять различные виды подготовки так, чтобы они дополняли друг друга и помогали показывать высокие спортивные результаты. В современном спорте годичный цикл тренировки принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 5].

На продолжительность периодов подготовки влияет большое количество различных факторов. Платонов В.Н. отмечает в подготовительном периоде закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности [5].

Игнатьева В.Я. указывает, что с подготовительного периода начинается каждый новый цикл подготовки гандболиста. Завершается подготовительный период к началу календарных игр. В его задачу входит подведение занимающихся к соревнованию на оптимальном уровне мастерства и спортивной формы, достижение определенной сыгранности команды [3].

Соревновательный период включает отрезок от первой до последней игры соревнований. Согласно календарю, внутренняя структура соревновательного периода может быть однородной и неоднородной. При однородной все недельные циклы схожи между собой, между календарными играми равномерные интервалы. При неоднородной структуре соревновательного периода интервалы между соревнованиями различны [3].

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях [5]. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий [5].

**Цель нашего исследования** заключалась в поиске новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации.

**Задача исследования.** Заключается в анализе календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

Вначале было определено время, когда начинается и заканчивается отдельно взятый годичный цикл. Учитывалось количество игровых туров и их продолжительность в первой и во второй половине Чемпионата, количество игр в отдельно взятом игровом туре, время через которое проходили эти игровые туры и место их проведения. После этого определялось время подготовки команды к предстоящему игровому сезону. Определялось время до первого тура соревнований, и планировался необходимый объем работы. После этого рассматривалось время до следующего игрового тура и планирование проходило с учетом того, что в конце сезона проходили главные игры сезона. Планировать нужно так, чтобы игроки не испытывали усталости перед финальными играми и находились в хорошей физической форме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведя анализ годичным циклом подготовки гандболистов высшей квалификации, мы пришли к выводу, что годичный цикл подготовки гандболистов высшей квалификации целесообразно делить семь периодов (три подготовительных, три соревновательных и один переходный период).

*На первом подготовительном периоде* (продолжительностью шесть-семь недель) гандболисты должны набрать оптимальную физическую форму, необходимую для успешного начала Чемпионата Молдовы.

В первом соревновательном периоде (продолжительностью шестнадцать недель) задача игроков хорошо провести первую половину Чемпионата Молдовы.

*Второй подготовительный период* (продолжительностью семь-восемь недель) носит в своем начале в основном восстановительный характер после большой нагрузки соревновательного периода и направлен на повышение общей физической работоспособности. Со второго соревновательного периода (продолжительностью четыре недели) начинается вторая половина Чемпионата, в которую команда выходит согласно набранных очков и занятого места в первой половине Чемпионата.

*Третий подготовительный период* (продолжительностью шесть-семь недель) направлен на восстановление игроков после предыдущего тура и подготовку к главным играм сезона (финальные игры). Третий соревновательный период (продолжительностью три недели), это главные (финальные) игры, направлен на поддержание высокого уровня физических качеств.

*Восстановительный период* – его основной задачей является обеспечение отдыха игроков после напряженного игрового сезона (годичного цикла) и после утомительных финальных игр, которые потребовали от гандболистов полной выкладки и отдачи всех сил для успешного окончания Чемпионата.

**Выводы.** На построение годового цикла влияет большое количество факторов. К этим факторам можно отнести количество игр, количество игровых туров, время между турами и место их проведения. В различные периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) в годовом цикле необходимо учитывать наиболее рациональное соотношение различных видов подготовки, объем выполняемой работы и последовательное или разрозненное совершенствование ведущих для гандболистов физических качеств.

### Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(108) – 2014 год 184 М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
3. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатъева Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 756.011.3:378

**ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
GAME RATIONALIZATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL  
EDUCATION IN THE UNIVERSITY AS A METHOD OF FORMATION OF  
PROFESSIONAL QUALITIES**

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,  
Чебан Татьяна Николаевна, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет  
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье  
Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,  
Cheban Tatiana Nikolaevna, Senior Lecturer,  
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria  
[tanya.cheban.84@mail](mailto:tanya.cheban.84@mail)  
[mamkov.2017@mail](mailto:mamkov.2017@mail)*

**Аннотация.** Статья посвящена обобщению опыта использования игрового метода в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

**Abstract.** The article is devoted to summarizing the experience of using the game method in the educational process in physical culture, which can become the best means of professional-applied physical training of students, which will contribute to the successful training of their personal and professional qualities.

**Ключевые слова:** университет, игровой метод, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества, студенты.

**Index terms:** university, game method, physical culture, vocational and applied physical training, professional qualities, students.

**Ведение.** Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями иметь необходимую специальную физическую подготовленность, работоспособность и профессионально важные качества, в связи с этим в современных вузах большое внимание уделяется прикладной физической подготовке студентов.

Установлено, что любая профессия имеет свои специфические особенности, включающие условия труда, психофизиологические характеристики и требования к уровню развития психофизических качеств. Известно, что специальная психофизическая подготовка, направленная на формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков позволяет сократить срок адаптации человека к условиям производства до 5 лет.

Психофизическая подготовка студентов к профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности [5].

Суть ППФП состоит в целесообразном использовании средств и методов физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы показал, что изучению эффективных методов развития профессионально важных качеств в процессе обучения посвящено большое количество исследований. Анализ педагогического опыта позволил выделить эффективные методы развития личностных и профессиональных качеств, к которым относятся имитационная педагогическая игра, учебные игры, факультатив, самостоятельная работа А.И. Исмаилов и др. в своих исследованиях большое значение в воспитании и развитии личности придают игре [3].

В работах Ю.Д. Железняк, В.Г. Шилько отмечается исключительно важное место игровой деятельности в обучении. Большие педагогические возможности игровой деятельности в воспитании личности определили цель работы – показать значение игры в развитии профессионально-личностных качеств у студентов в процессе физического воспитания [2, 5].

**Цель исследования** – теоретический анализ научной и методической литературы, а также анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме.

**Задача исследования** – теоретически обосновать основы формирования профессионально важных качеств в процессе университетского физического воспитания средствами игрового метода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В отличие от других дисциплин, преподаваемых в вузе, физическая культура имеет возможность предоставить студенту самостоятельный выбор учебного отделения для занятий физической культурой и спортом.

На основании медицинского осмотра, физической подготовленности и спортивных предпочтений все студенты распределяются по учебным отделениям. Основное отделение, для студентов основной и подготовительной медицинской группы, включает в себя специализации: общефизическая подготовка, волейбол, баскетбол, футбол. Опрос первокурсников показал, что более 50% студентов (юношей) отдают свое предпочтение спортивным играм.

Игра – своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Она имеет большое значение в воспитании, обучении и развитии человека как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям [4].

В игре человек получает удовольствие, снимает нервное напряжение. С помощью игры познается мир, воспитывается творческая инициатива, пробуждается любознательность, активизируется мышление, формируется активная познавательная деятельность. Игра обучает, развивает, помогает восстановить силы, дает хороший эмоциональный заряд бодрости [2].

Цель игры – совместить развлечение с развитием основных качеств и способностей человека. Игра выполняет следующие функции: коммуникативную, деятельностьную, компенсаторную, воспитательную, развивающую, прогнозирующую, моделирующую, развлекательную, релаксационную, психотехническую, корректирующую проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

В игровой деятельности сочетаются два важных фактора: с одной стороны, включение в практическую деятельность, развитие физическое, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углубление освоенности окружающего мира. Именно поэтому игра является одним из важных комплексных средств воспитания. В процессе физического воспитания в вузе игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий [3].

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий [1].

Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания:

1. Наличие элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, позволяющих воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Меняющиеся условия выполнения двигательных действий, требующие высокой приспособляемости к ним.

3. Вариативность игровых ситуаций, вызывающая активную самостоятельность в выборе результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств.

Доказано, что наилучшее развитие общих и специальных физических качеств достигается благодаря тренировочным упражнениям, близким к соревновательным, в связи с чем формирование кондиционных качеств (силы, выносливости, быстроты) и координационных способностей рассматриваются в единстве с технической и тактической подготовкой.

Основной задачей тактической подготовки является развитие способностей у игрока действовать самостоятельно, инициативно в различных игровых ситуациях. Средства тактической подготовки направлены: на развитие быстроты сложной реакции и ответных действий, устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической направленности на другую; на анализ и прогнозирование деятельности, скорость приема и переработку информации.

Помимо физической, технической, тактической и соревновательной подготовки спортивные игры предъявляет высокие требования к психическим свойствам и качествам спортсмена: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Игра воспитывает целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержку, самообладание [2].

В зависимости от игровой ситуации происходит постоянная смена эмоционального состояния игрока, в связи с чем он должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных сбивающих факторах. Спортивный успех зависит не только от уровня физической и технико-тактической подготовленности, но и от таких личностных качеств как коммуникабельность, толерантность, ответственность, организованность и др.

В результате аналитического сопоставления наиболее значимых качеств, формируемых в процессе спортивно-игровой деятельности и качеств, востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железной дороги были выделены следующие качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, внимание, память, мышление, воображение, эмоциональная устойчивость, активность, целеустремленность, самостоятельность, ответственность, организованность, рефлексивность, коммуникабельность, коллективизм.

**Выводы.** Сопоставление качеств личности, востребованных в профессиональной деятельности железнодорожника и формируемых средствами физической культуры, позволили заключить, что включение спортивных игр в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

### Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. доктора, пед. наук. – М., 1981.
3. Исмаилов А.И. Спорт и игра // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1.
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1974.
5. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11.

УДК 378.037.1

## РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ THE ROLE OF YOGA AND MEDITATION IN THE FORMATION OF STRESS

*Медведева Светлана Адольфовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Селиванова А.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Medvedeva Svetlana Adolfovna, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Selivanova A.S., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg, Russia*

*[svetlanameda74@mail.ru](mailto:svetlanameda74@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значение физических нагрузок в профилактике стресса. Занятия йогой и медитации позволяют не только улучшить психофизическое развитие человека, укрепить его здоровье, но и справиться с эмоциональными расстройствами, в том числе стрессом.

**Abstract.** This article discusses the importance of physical activity in the prevention of stress. Yoga and meditation can not only improve the psychophysical



development of a person, strengthen his health, but also to cope with emotional disorders, including stress.

**Ключевые слова:** стресс, физическая культура, стрессоустойчивость, йога, медитация.

**Index terms:** stress, physical education, stress resistance, yoga, meditation.

В современном мире с его высоким темпом жизни никто не защищен от такого явления как стресс. Выбор будущей профессии, недосыпание, несбалансированное питание, низкий уровень двигательной активности, сдача экзаменов и другие обстоятельства жизни молодежи приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Под стрессом понимают состояние сильного и продолжительного психологического напряжения, формирующееся у человека в результате высокого уровня эмоциональной перегруженности нервной системы. Научно доказано, что высокий уровень стресса оказывает отрицательное влияние на работу множества систем организма. К негативным последствиям стресса относят ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение психического здоровья и психологические проблемы [2].

Незначительные стрессы оптимизируют организм, активизируют его, тем самым повышая стрессоустойчивость. В настоящее время проблема формирования стрессоустойчивости современного человека входит не только в государственные интересы, но и является первостепенной задачей современной науки.

В последние годы проблема изучения стресса является достаточно актуальной. Учёными разработано несколько сотен способов и методов для снижения уровня стресса. К наиболее распространенным относят общение с близкими, творчество, массаж, физические упражнения, ароматерапию, к радикальным – употребление алкоголя и наркотики. Распространенными поведенческими приемами являются осознанное изменение напряжения и расслабления мышц (релаксация), аутогенная тренировка, размышление (медитация) и др.

По данным ВЦИОМ жители России предпочитают миновать стресс следующими способами:

- просмотр телевизора - 46%;
- прослушивание музыки - 43%;
- употребление алкоголя - 19%;
- прием пищи - 16%;
- прием медикаментов - 15%;
- занятия спортом - 12%;
- секс - 9%;
- занятия йогой, медитация - 2% [1].

По нашему мнению, самым эффективным способом поднятия уровня стрессоустойчивости являются занятия физической культурой и спортом, позволяющие конструктивно и целесообразно применять накопившуюся энергию и эмоции. С позиции физиологии, физические нагрузки имеют значительное значение в преодолении стресса, способствуя перенаправлению энергии. Оптимальная физическая нагрузка оказывает профилактическое воздействие на психическую сферу человека, снимая умственное и физическое утомление. Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях, занятия спортом повышают самооценку, развивают уверенность, силу воли, выдержку.

В современном мире наибольшую популярность получили нетрадиционные системы оздоровления, среди которых йога – одно из общеизвестных направлений здорового образа жизни, позволяющее добиться релаксации и снятия стресса. В современном мире йога, как комплекс физических упражнений, обеспечивающих способность управлять своим организмом и нервной системой и достигать «совершенного состояния» или состояния «созерцания» обретает небывалую популярность.

Достаточно активно занятия йогой практикуются по всему миру (более 250 миллионов занимающихся) и их число растет. Интернет-опрос TNS, проведенный в 2018 году обнаружил, что упражнения йоги практикуют около 1,37 миллионов россиян старше 16 лет, то есть почти каждый 50-й россиянин.

Всплеск популярности занятий йогой в прошлом веке в мире был связан с прогрессом в сфере средств массовой информации. Значительное число европейцев, посетивших Индию, смогли на собственном опыте познать могущество этого древнего духовного искусства и постепенно стали переносить его по всему миру.

В СССР специально организованные занятия йогой появились в период перестройки. Тогда был образован «Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления», изучавший, в том числе и эффективность данного направления. В то же время прошла I Всесоюзная конференция по йоге, на которой была учреждена Всесоюзная ассоциация йоги. Но по-настоящему востребованной и широко используемой йога в России стала лишь в 2000-х годах [5].

Существует мнение о том, что йога является одним из самых безопасных видов спортивной деятельности. Немаловажно, что ей можно заниматься при абсолютно любом состоянии здоровья, а также при любом возрасте. Однако рекомендуется отнестись к ней с особой осторожностью людям, которые:

- имеют проблемы с вестибулярным аппаратом;
- страдают гипертонией;
- имеют диагноз – глаукома;
- страдают от остеопороза;
- имеют искусственные суставы.

Безусловно, это не означает, что людям с вышеперечисленными проблемами придется отказаться от занятий йогой. Им необходимо заниматься под контролем и быть более внимательными и аккуратными.

Благоприятствует ли йога борьбе со стрессом? Объективная потребность решения проблемы низкого уровня стрессоустойчивости и поиска альтернативных путей её повышения и недостаточные знания о влиянии йоги на стресс приводят к научной актуальности направления исследования.

По мнению многих современных авторов, занятия йогой приводят к позитивным психологическим и терапевтическим результатам, таким как рост самосознания, повышение устойчивости к стрессу, снижение уровня страха.

Психофизиолог В.С. Ротенберг утверждает, что занятия йогой решают актуальные психологические проблемы и создают условия для активного управления гомеостазом [4].

Психоневролог Крис К. Стритер в процессе исследования влияния йоги на стресс и депрессию, путем изучения гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) сделала выводы, что практика йоги является весьма перспективным методом лечения тревожных состояний и депрессии. Результаты показали, что у практикующих йогу в наблюдаемый период уровень ГАМК вырос в среднем на 27 %. Кроме того, у участников с наибольшим опытом практики йоги отмечался «всплеск» показателей в среднем на 47 %. У испытуемых, занимающихся йогой 5 раз в неделю, он повысился на 80%.

Выбор данного объекта для исследования обусловлен тем, что многие учёные связывают депрессию с понижением уровня ГАМК, соответственно, высокий уровень концентрации этого регулятора создает успокаивающий эффект. Следовательно, гамма-аминомасляная кислота способствует релаксации и снижает уровень тревожности [3].

В не сомнении, важность этих исследований состоит в том, что йога оказывает влияние на психологическое состояние человека и подтверждает эффективность метода борьбы со стрессом. Однако йога – это не только физические упражнения, но еще и концентрационные и медитативные техники. В связи с чем, возникает вопрос о влиянии медитации на психическое состояние человека.

Двигательные и дыхательные практики йоги совершаются в состоянии медитации – сосредоточения на ощущениях. С помощью медитативных практик успешно лечатся заболевания, причины которых кроются в психическом напряжении: наркотическая зависимость, мании, страхи и фобии, бронхиальная астма, стенокардия, бессонница, психосоматические заболевания.

Психофизиолог Филипп Рэй в результате проведенных исследований пришел к выводу, что школьники, которые занимались по программе медитации в течение учебного года, сообщали об уменьшении признаков тревоги и беспокойства. Более того, у этих подростков стала менее выражена склонность к симптомам депрессии и стресса [2].

Существует множество способов повышения стрессоустойчивости организма и одним из самых эффективных являются занятия йогой и медитацией. Йога способствует духовной трансформации, одновременно гармонизируя психику и оздоравливая человека физически, оказывая позитивное воздействие на личность в целом. В то же время йога является интегральной

технологией, ведь она задействует одновременно когнитивные, поведенческие и эмоциональные механизмы коррекции состояния стресса и обеспечивает человеку адаптивное поведение, которое направлено на решение его проблем. Таким образом, йога, оказывая седативный, релаксационный эффект, включая положительную динамику развития сознания, может являться эффективным методом повышения стрессоустойчивости.

### Литература

1. Апалькова А. М., Полынский В. Г., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. 2018. №2. С. 140-144.
2. Бруд У. Научная йога. Демистификация. – М: РИПОЛ классик. 2013. – 416 с.
3. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007.
4. Ротенберг В.С. «Образ Я» и поведение. – Иерусалим: Манахим. 2000.
5. Эберт Дитрих. Физиологические аспекты йоги. – Leipzig, 1999.

УДК 376.1:371.72:37.037.1+615.825-053.5-056.26

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

*Медведева Светлана Адольфовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Жаркова А.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Medvedeva Svetlana Adolfovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Zharkova A.S., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg, Russia  
[svetlanameda74@mail.ru](mailto:svetlanameda74@mail.ru)*

**Аннотация.** Важным направлением социальной политики государства является поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура является неотъемлемым элементом образовательного цикла в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, поскольку является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций.

**Abstract.** An important area of social policy of the state is to support children with disabilities. Adaptive physical culture is an integral part of the educational cycle in working with children with disabilities, because it is not only a means of promoting health, improving motor readiness, but also a powerful factor in the correction and compensation of impaired functions.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, коррекция, адаптивная физическая культура, специальные (коррекционные) общеобразовательные школы.

**Index terms:** children with disabilities, correction, adaptive physical education, special (correctional) secondary schools.

Важным направлением социальной политики государства является поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. Реформирование системы образования и здравоохранения путем совершенствования социальной сферы и повышения уровня медицинского обслуживания – важнейшая государственная задача. Современные подходы в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья должны быть направлены на профессиональную и социальную адаптацию к самостоятельной деятельности, индивидуальному развитию психофизического здоровья. Не только школьник должен адаптироваться к образовательной среде, но и педагоги, психологи, врачи, родители должны адаптировать окружающую среду к детям, учитывая особенности их состояния здоровья, развития, возможностей, интересов и потребностей. Данный аспект общественной жизни начинает проявляться в педагогике на законодательном уровне.

Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013) профессиональная деятельность педагогов должна иметь специальные профессиональные умения, знания и владения, которые бы позволили воспитывать и обучать детей с различными ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [4].

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьезными являются неблагоприятная социально-экономическая, экологическая обстановка, а также стресс в повседневной жизни школьника. Большие нагрузки в школе приводят к хроническому стрессу, последствиями которого становятся нервность, дефицит сна, гиподинамия и гипокинезия [1].

Прежде чем конкретизировать данную проблему, необходимо уточнить какая категория детей относится к детям с ограниченными возможностями здоровья. Это дети, которые имеют как физическое, так и психологическое отклонение от общепринятой нормы в развитии. В зависимости от группы отклонений определяется подход к ребенку, создание для него определенных условий для жизни и существования.

Федеральная служба государственной статистики на сегодняшний день предоставляет следующую информацию о детях с ОВЗ за период 2016-2017 гг. (см. табл.)

Распределение признанных инвалидами детей в возрасте до 18 лет  
по преимущественным основным видам стойких нарушений  
функций организма человека

Наименование отклонений	2016 г.		2017 г.		Прирост %	
	впервые признанные	впервые признанные	впервые признанные	повторно признанные	впервые признанные	повторно признанные
	Количество человек					
	73106	244221	76088	249036	104,08	101,97
в том числе: нарушение психических функций	21436	82944	22472	83238	104,83	100,35
нарушение языковых и речевых функций	3305	9928	3989	10853	120,70	109,32
нарушение сенсорных функций	5929	22950	5648	22001	95,26	95,86
из них: нарушение слуха	2331	7824	2456	7682	105,36	98,19
нарушение зрения	2899	12867	2911	13281	100,41	103,22
одновременное нарушение слуха и зрения	7	74	35	196	500,00	264,86
нарушение нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических функций)	17057	47807	17292	46291	101,38	96,83
нарушения, вызывающие необходимость использования при передвижении кресла-коляски	1814	7409	2014	8235	111,03	111,15
нарушение функций сердечно-сосудистой системы	4986	16770	5215	16707	104,59	99,62
нарушение функций дыхательной системы	2646	12425	2626	13483	99,24	108,52
нарушение функций пищеварительной системы	2939	7685	2984	8173	101,53	106,35

нарушение функций эндокринной системы и метаболизма	6711	21652	6951	24427	103,58	112,82
нарушение функций системы крови и иммунной системы	5426	10298	6033	11596	111,19	112,60
нарушение функций мочевыделительной системы	1819	8850	1913	9328	105,17	105,40
нарушение функции кожи и связанной с ней систем	426	1737	522	1686	122,54	97,06
нарушения, обусловленные физическим внешним уродством	426	1173	443	1253	103,99	106,82

Все данные были обновлены 13.04.2018 г.

Вышеуказанная статистика представлена по данным Минтруда России. Изучая официальную статистику по стране, мы можем наблюдать увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья на 4% (впервые признанные) и на 1% (повторно призванные). Наибольший прирост наблюдается по детям с нарушением языковых и речевых функций (20%), с одновременным нарушением слуха и зрения (в 5 раз) и с нарушением функций кожи и ее систем (23%).

Что же касается численного состава, то наибольшее число детей – это дети с нарушением психических функций (83 238 чел.), с нарушением нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (46 291 чел.) и с нарушением функций эндокринной системы и метаболизма (24 427 чел.).

В связи с нарастающей тенденцией увеличения числа детей с ОВЗ, современный педагог должен владеть специальными знаниями. Для работы с такими детьми желательно использовать личностно-ориентированный подход, но это, к сожалению, не всегда возможно в условиях образовательных организаций.

При создании рабочей программы и плана урока по дисциплине «Физическая культура» важно следовать следующим важным правилам, которые позволяют обеспечить для детей с ОВЗ полноценный полезный урок:

- психологическая безопасность;
- помощь в адаптации к окружающим ребенка условиям;
- единство совместной деятельности;

- мотивация ребенка к учебному процессу (причем данный процесс необходимо повторять как можно чаще, чтобы поддерживать интерес к занятиям).

На сегодняшний день девизом образования является: «Обучение для всех!». Большинство реформ в образовании направлены на то, чтобы устранить неравенство между детьми, сделать их равными, при этом создавать равные условия для социализации каждого ребенка. С одной стороны, это очень важно, потому что это позволяет детям с ОВЗ находить поддержку среди общества, становиться частью процесса социализации. С другой, данный процесс может иметь и отрицательный эффект. В рамках направления развития страны можно наблюдать развитие инклюзивного образования.

Но не все так плохо, как может показаться на первый взгляд. Процент повторно признанных по некоторым категориям лиц уменьшается в среднем на 5%. Из этого можно сделать вывод, что некоторые дети способны перебороть свой недуг и этому может способствовать адаптивная физическая культура. Она является одной из сфер социальной деятельности, направленной на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Во время занятий происходит коррекция нарушений моторики и двигательной системы организма.

Исходя из особенностей психофизического здоровья учащихся специальных коррекционных образовательных учреждений, процесс адаптивного физического воспитания должен учитывать специфику заболеваний и отклонений, возраст, пол, физическое развитие и двигательную подготовленность школьников.

Реализация задач адаптивного физического воспитания осуществляется на основе оздоровительной, коррекционно-воспитательной и образовательной направленности и включает в себя:

- укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному физическому развитию организма;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям, улучшение функциональных возможностей организма;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений;
- развитие основных физических качеств;
- коррекцию и компенсацию нарушений физического развития;
- привитие основ здорового образа жизни, устойчивого отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

Занятия по адаптивной физической культуре подразумевают следующие принципы:

- 1) индивидуализации (обращение внимания на индивидуальные особенности и способности ребенка);



- 2) компенсаторной направленности (возмещение утраченных или нарушенных функций за счет сохранившихся, имеющихся у ребенка);
- 3) учет возрастных особенностей и умственных особенностей;
- 4) адекватности (соответствие упражнений реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка);
- 5) оптимальности (целесообразности);
- 6) вариативности;
- 7) приоритетной роли микросоциума (одновременной коррекции ребенка и его родителей) [3].

Несмотря на то, что адаптивная физическая культура является специализированной, для ее использования также существуют противопоказания:

- обострение инфекционных заболеваний и хронических заболеваний;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- легочная недостаточность;
- заболевания крови;
- злокачественные образования;
- хронический гепатит;
- эпилепсия;
- психические заболевания и др.

Возвращаясь к приведенной выше таблице, следует отметить, что наибольший прирост оказывают дети с одновременным нарушением слуха и зрения. Данный показатель довольно пугающий, так как если всего за год цифра увеличилась почти в 5 раз, то можем ли мы говорить о геометрической прогрессии увеличения данного показателя? Разумеется, для такой гипотезы следует изучить данную область более подробно, однако стоит задуматься о том, как у таких детей проводить занятия?

Существуют классические методы для работы с детьми изучаемой категории. Они в первую очередь связаны с тем, как именно ребенок воспринимает материал. Для детей с нарушением зрения и слуха преобладают осязательно-двигательный и тактильный способ познания. Вашему вниманию предоставляю несколько теорий, которые показали свою эффективность на практике.

*Эволюционный метод двигательной реабилитации по Н.Н Ефименко.* Данный метод очень часто используется при работе с детьми с нарушенным опорно-двигательным аппаратом. Лучше всего данный комплекс упражнений использовать в начале занятия. Этот комплекс еще называют «8 золотых формул». Рассмотрим каждый пункт в отдельности.

*Первое правило:* упражнения нужно начинать в следующей последовательности: горизонтальное положение – вертикальное положение – ходьба – легкий бег.

*Второе правило:* низкие упражнения: четвереньки с опорой на локти и колени – средние упражнения: четвереньки с опорой на ладони и колени – высокие упражнения: четвереньки с опорой на ладони и стопы.

*Третье правило:* выполнение упражнений, исполняемые на полу, перемещая при этом свое тело в разные стороны.

*Четвертое правило:* упражнения идут сверху вниз, т.е. от головы до ног, с последующим перемещением (ходьба, лазанье, бег, прыжки).

*Пятое правило:* работать с руками и ногами, выполнять движения сначала крупными суставами, затем средними и в конце мелкими.

*Шестое правило:* чем ниже и горизонтальнее упражнение, тем они выполняются медленнее, и наоборот, если упражнения вертикальные и высокие – то выполнять их более резко и быстро.

*Седьмое правило:* чем ниже упражнения, тем они плавно, аналогично и для тяжелого и высокого упражнения – быстро, ритмично.

*Восьмое правило:* для крупных, близлежащих к туловищу мышечных групп (плечевых, груди, живота, спины, таза) выполнять медленные, спокойные, плавные движения, а для отдаленных от туловища мышц быстрые, частые и хлесткие.

*Игра-эстафета «Двойная мотивация».* Данный метод проведения занятий используется преимущественно для развития моторики и социализации детей с ОВЗ, адаптации к окружающей действительности. Как правило, это синхронное выполнение упражнений, либо командные игры, которые помогают достигать цели адаптивной физической культуры. Занятие включает в себя от 2 до 10 упражнений, которые в большинстве случаев зависят от степени заболеваний детей.

Используются следующие виды: ползание, ходьба, бег, передвижение различными способами со спортивным инвентарем. Применение средств и методов адаптивной физической культуры позволяют успешно преодолевать нарушения психофизического развития и двигательной моторики учащихся; развивать и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат; обучить детей основным видам двигательных действий и развить необходимые для этого двигательные качества; воспитать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность [2].

Таким образом, адаптивная физическая культура является неотъемлемым элементом образовательного цикла для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций, средством приобщения школьников к трудовой деятельности и полноценной жизни.

### **Литература**

1. Нарзулаев С.Б. Адаптивное физическое воспитание / С.Б. Назурлаев, В.Ф. Пешков.– Томск, 2002.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448с.

3. Торопов В.А. Курс лекций по физической культуре. /Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров // Курс лекций по физической культуре. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.

4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

УДК 796

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
IMPROVING INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING STUDENT**

*Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель.  
Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель.  
Самарский государственный аграрный университет,  
г. Самара, Россия*

*Mezentseva Vera Anatolyevna, teacher.  
Borodacheva Svetlana Evgenyevna, teacher.  
Samara state agrarian University,  
Samara, Russia*

[vera.mezenceva.78@mail.ru](mailto:vera.mezenceva.78@mail.ru)

**Аннотация.** Большое значение имеет формирование у обучающихся стремления к физическому совершенствованию. В высшем учебном заведении нашел свое отражение вопрос о необходимости организации ежедневных занятий всех обучающихся физической культурой на учебно-тренировочных занятиях и в секционное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать средства укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий.

**Abstract.** Of great importance is the formation of students ' desire for physical improvement. In higher education reflected the question of the necessity of the organization of the daily activities of all students in physical education in training sessions and in the breakout time. The solution to this problem largely depends on the ability of students to use the means to strengthen their health, maintain high efficiency, skills of independent studies.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, обучающиеся, специальная медицинская группа.

**Index terms:** self-study, students, special medical group

Интенсивная перестройка в государственной структуре, появившаяся безработица предъявляют высокие требования к выпускникам высшей школы. Пришло время, когда государство сделало заказ системе образования на здоровых, всесторонне развитых, энергичных специалистов. Но экологическое неблагополучие, плохое здравоохранение, образ жизни и плохая постановка физической культуры в школе отрицательно влияют на физическое развитие и здоровье молодежи [1].

Анализ медицинского обследования и контрольного тестирования позволил установить, что число обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличивается из года в год. В вузы приходит обучаться молодежь со слабым физическим развитием, с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, не имеющая навыков занятий физическими упражнениями и спортом.

Для освоения учебной программы по физической культуре и спорту, повышения общефизической подготовки и улучшения состояния здоровья обучающимся специальной медицинской группы необходимо довести двигательный режим до 6-6,5 ч в неделю [2].

Занятия 4-5 раз в неделю способствуют более быстрому формированию и укреплению условно-рефлекторных связей, овладению умениями и навыками, повышению физических возможностей организма. Единственный путь достижения этого – самостоятельные занятия.

Приобщение к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Именно самостоятельные занятия как система организации занятий физическими упражнениями обеспечивают:

- активный отдых – отдых за счет смены видов деятельности (например, смена умственной деятельности физической или наоборот);
- устранение недостатков физического развития;
- поддержание и совершенствование физической подготовленности;
- овладение необходимыми навыками.

В качестве основных форм самостоятельных занятий, обучающихся специальной медицинской группы, могут быть предложены: утренняя гимнастика, физкультминутки, самостоятельные тренировочные занятия. Разнообразные средства физической культуры – бег, ходьба на лыжах, упражнения лечебной физкультуры, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения – позволят проводить занятия более эффективно и эмоционально. Подбор средств зависит от материально-технического обеспечения, погодных условий и состояния здоровья занимающихся. По времени такие занятия должны длиться от 20 до 50 мин. В качестве контроля за самостоятельными занятиями используются самоконтроль, врачебный и педагогический контроль.

На основании многолетних педагогических наблюдений определены пути совершенствования дополнительных занятий:

- формирование навыков самостоятельных занятий;
- индивидуальный подход к самостоятельным занятиям;
- материально-техническое обеспечение занятий;
- методическое обеспечение и контроль за самостоятельными занятиями.

Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями целесообразно проводить в два этапа и начинать, с определения мотивов. Основными мотивами, инициирующими такие занятия обучающихся самостоятельной медицинской группы, являются:

- коррекция здоровья и развитие основных физических качеств;
- переключение организма с умственного труда на физическую активность и снятие нервно-эмоционального напряжения;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Первый этап, длящийся в течение первого семестра, позволяет решить следующие задачи:

- общего укрепления организма, коррекцию осанки;
- адаптацию к физической нагрузке;
- активизацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- вооружения занимающихся теоретическими знаниями и двигательными умениями;
- улучшения эмоционального состояния студентов.

Второй, основной этап имеет свои задачи:

- повышения физической подготовки студентов;
- развития координации и укрепления опорно-двигательного аппарата;
- улучшения функциональных связей основных систем организма [3].

Ежемесячные контрольные занятия отражают динамику функционального состояния и физического развития обучающихся. Педагогические наблюдения и самоконтроль позволяют определить различия физического и физиологического состояния занимающихся и не занимающихся самостоятельно студентов (пульс и частота дыхания у занимающихся ниже, чем у не занимающихся). Это свидетельствуют о меньшей затрате энергии и наиболее высоком совершенстве физиологических процессов у обучающихся, дополнительно занимающихся физическими упражнениями. Таким образом, благодаря самостоятельным занятиям физическими упражнениями улучшается состояние здоровья и физиологические показатели обучающихся, повышается уровень физического развития, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, обучающиеся специальной медицинской группы успешно осваивают учебную программу по физической культуре.

### **Литература**

1. Жукова Е.И. Физическая культура в вузе // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов. – Кинель: РИО СГСХА, 2017. – С. 793-797.

2. Мезенцева В.А. Проблемы физического образования студентов в специальных медицинских группах // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза. Саратов, 17-20 сентября 2012 г. – С. 161-163.

3. Бородачева С. Е., Мезенцева В.А. Поддержание и укрепление уровня здоровья студентов самостоятельными занятиями по физической культуре // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2015, № 26. – С. 7-9.

УДК 67.81

## РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ THE DEVELOPMENT OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN RUSSIA

*Мелихов Ярослав Петрович, старший преподаватель,  
Есенова Диана Сериковна, студентка III курса лечебного факультета,  
Оренбургский государственный медицинский университет,  
г. Оренбург, Россия*

*Melikhov Yaroslav Petrovich, senior teacher,  
Esenova Diana Serikovna, a third-year student of the medical faculty,  
Orenburg State Medical University,  
Orenburg, Russia  
[dina-diana98@mail.ru](mailto:dina-diana98@mail.ru)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические данные о проблеме развития лечебной физической культуры в России, методические приемы об использовании физических упражнений с целью лечения и профилактики различных заболеваний.

**Abstract.** Article contains theoretical data on the problem of the development of medical physical culture in Russia, methodological techniques on the use of physical exercises for the treatment and prevention of various diseases.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура (ЛФК), физические упражнения, лечение и профилактика заболеваний.

**Index terms:** medical physical culture, physical exercise, treatment and prevention of diseases.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это один из разделов медицины, который изучает методы лечения и профилактики различных заболеваний с помощью физических упражнений. Так же она применяется с целью реабилитации пациентов, после перенесенных заболеваний и травм различного генеза, для восстановления трудоспособности человека.

Цель: изучить историю развития ЛФК в России.

Задачи:

- Охарактеризовать главные этапы развития ЛФК в России.

- Познакомится с людьми, внесшими большой вклад в распространение ЛФК в нашей стране.
- Рассмотреть основные открытия в истории ЛФК.

В России физические упражнения с целью лечения и профилактики заболеваний начали применяться еще в XVI-XVII вв. Однако наука об использовании физических упражнений с лечебной целью стала развиваться только со второй половины XVIII в.

В 1765 г. в Петербургской академии наук профессор А.П. Протасов прочитал лекцию «О необходимости движений для сохранения здоровья». Физические упражнения как оздоровительный и лечебный фактор постепенно все больше и больше интересовали ученых-медиков.

В 1775 г. профессор С.Г. Зыбелин начал применять специальные упражнения для детей грудного возраста. В 1810 г. академик Буш указывал на необходимость выполнения специальных упражнений для предупреждения проблем с подвижностью в суставах после различных перенесенных повреждений. В 1829 г. крупнейший русский врач М.Я. Мудров писал о необходимости рационального сочетания движения и покоя в соответствии с течением заболевания.

Выдающийся русский хирург Н. И. Пирогов считал, что для борьбы с атрофией мышц конечностей при ранениях необходимо применять специальные физические упражнения.

В 1851 г. на торжественном собрании Московского университета крупнейший доктор медицины того времени А. И. Полунин представил доклад на тему «Нечто о первоначальном воспитании человека», где, утверждал, что гимнастика не только развлекает, укрепляет тело и предупреждает развитие болезней, но также и лечит болезни.

Ряд российских ученых (В.К. Добровольский, В.Н. Мошков и др.) выделяют несколько этапов в развитии лечебной физкультуры в России.

Этап	Характерные черты
Первый этап (1917-1930 гг.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные попытки создать организационные основы лечебной физической культуры;</li> <li>- пропаганда ЛФК среди медицинских работников и ее внедрение в практику лечения (главным образом санаторно-курортного);</li> <li>- определение основных показаний и противопоказаний к применению ЛФК при лечении различных заболеваний.</li> </ul>
Второй этап (1931-1941 гг.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значительное расширение научных исследований, особенно в разработке частных методик применения ЛФК при заболеваниях органов кровообращения, в травматологии, акушерстве и гинекологии и др.;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление организационных основ ЛФК;</li> <li>- внедрение ЛФК в практику работы больниц и поликлиник;</li> <li>- усиленная подготовка кадров специалистов-врачей и методистов ЛФК (в частности, последних стали готовить в институтах физической культуры, где создавались кафедры ЛФК и врачебного контроля).</li> </ul>
Третий этап (1941-1945 гг.)	- широкое ее использование в лечении и реабилитации раненых и больных в годы Великой Отечественной войны.
Четвертый этап (с 1945 г. по настоящее время)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное изучение механизмов лечебного действия физических упражнений;</li> <li>- разработка новых методов ЛФК для лечения больных и инвалидов;</li> <li>- внедрение ЛФК в новых областях медицины (например, в онкологии);</li> <li>- уточнение показаний и противопоказаний к применению ЛФК, создание системы реабилитации.</li> </ul>

Труды В.В. Гориневского и его последователей, способствовали появлению большого количества исследований по различным проблемам физической культуры и спорта, врачебного контроля и лечебной физической культуры. Для развития лечебной физкультуры огромное значение имели такие его работы, как «Спорт как средство, укрепляющее сердечно-сосудистую и дыхательную системы и его роль в мототерапии», «Мототерапия и физическая культура на курортах» и др.

В 1923-1924 гг. И.А. Баташов, И.М. Саркизов-Серазини и Б.А. Ивановский выступили с предложением увеличить использование физических упражнений в системе санаторно-курортного лечения. Это предложение было поддержано Наркомом здравоохранения Н.А. Семашко, который в 1925 г. создал под руководством В.В. Гориневского комиссию по проведению занятий физической культурой на курортах. В том же году комиссия издала руководящее положение «Физическая культура на курортах СССР». Значительную роль в развитии лечебной физической культуры во второй половине 20-х гг. прошлого века играли Государственный центральный институт физической культуры (ГЦИФК) в Москве и Центральный институт курортологии

И.М. Саркизов-Серазини (1927-1964) выпустил несколько руководств: «Физическая культура как лечебный метод» (1926), «ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях» (1930) и др., которые способствовали внедрению физических упражнений в лечебно-профилактических учреждениях страны. По предложению Ивана Михайловича в 1925 г. в ГЦИФК была создана первая в нашей стране поликлиника лечебной физкультуры и массажа. Первая в



нашей стране кафедра врачебной гимнастики, была открыта в институте физической культуры в 1928г.

В 1934 г. в Ленинграде издали сборник «Лечебная физкультура в стационаре», в котором показали значение физической тренировки для лечения и восстановления трудоспособности.

Также происходила разработка частных методик применения ЛФК при заболеваниях органов кровообращения, в травматологии, акушерстве и гинекологии и др. и улучшение подготовки кадров специалистов-врачей и методистов ЛФК.

Опыт применения ЛФК при различных травмах и заболеваниях, накопленный еще в предвоенный период, а также во время боев, позволил с первых же дней войны применять лечебную физкультуру в медицинской службе Советской армии. Очень быстро ЛФК приобрела первостепенное значение как один из мощных факторов восстановления боеспособности раненых и больных. Ежегодно проводились научно-практические конференции врачей и методистов ЛФК, работающих как в тылу, так и на фронте, которые сыграли большую роль в улучшении организации и методики применения физических упражнений на этапах эвакуации. Все это позволило подготовить и опубликовать целый ряд инструктивно-методических материалов по применению ЛФК при военных травмах (В.К. Добровольский, С.Ф. Баронов, В.Н. Мошков, В.А. Зотов, И.М. Саркизов-Серазини).

Было показано, что раннее и многократное применение ЛФК сокращает сроки лечения на 10-14 дней.

Огромный вклад в организацию и проведение занятий ЛФК в медицинских учреждениях фронта и тыла сыграли профессора и врачи: С.Ф. Баронов, Д.А. Винокуров, А.Б. Гандельсман, Вал.В. и Вер.В. Гориневские, В.А. Зотов, А.Н. Крестовников, Ю.К. Миротворцев, В.Н. Мошков, И.М. Саркизов-Серазини, З.П. Фирсов и др.

Заслуженный врач РСФСР Елизавета Федоровна Древинг (1876-1956), выпустивший книгу «Лечебная физкультура в травматологии» (1942) является основоположником лечения травм функцией.

В.К. Добровольский (1901-1985) является одним из виднейших специалистов в области лечебной физкультуры, автором многочисленных научных работ и инструктивно-методических материалов по ЛФК. В 1942 г. было опубликовано его пособие «Лечебная физкультура при травмах военного времени», получившее всеобщее признание.

Развитию лечебной физкультуры в нашей стране способствовали достижения клинической медицины в изучении патогенеза патологических состояний, а также участие в разработке проблем по ЛФК специалистов профильных отделений нескольких научно-исследовательских институтов Академии медицинских наук и Министерства здравоохранения СССР. Научные исследования по изучению действия физических упражнений начали проводиться с помощью самых современных методов и экспресс-диагностики. Во всех лечебных учреждениях России стали работать кабинеты или отделения

ЛФК. Одновременно во всех физкультурных вузах продолжали работать или открывались кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля.

В 1961 г. было создано Всесоюзное научное общество по врачебному контролю и лечебной физической культуре. Большой вклад в работу этого общества и в развитие ЛФК в нашей стране внес В.Н. Мошков (1903-1997). Он является одним из основоположников ЛФК как самостоятельной отрасли отечественной медицины, ведущим специалистом в этой области. Ему принадлежит приоритет в разработке ряда научных направлений развития лечебной физкультуры.

С.В. Хрущев - профессор, доктор медицинских наук, один из основателей в нашей стране лечебной физической культуры и спортивной медицины в педиатрии. С 1971 по 1994 г. руководил отделением ЛФК и спортивной медицины в Научно-исследовательском институте педиатрии АМН СССР. В настоящее время С.В. Хрущев является главным редактором журнала «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации».

В 1968 г. было создано Российское научное общество по ЛФК и спортивной медицине. В 1992 г. оно было преобразовано в Российскую ассоциацию по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, которую много лет возглавляет крупный ученый А.В. Чоговадзе. Им опубликовано около 300 научных работ по различным проблемам ЛФК и спортивной медицины. В течение 15 лет он был главным специалистом Минздрава страны в этой области. В настоящее время эту должность занимает доктор медицинских наук, профессор Б.А. Поляев.

В период 1960-2000 гг. появилось большое количество руководств и монографий, посвященных применению ЛФК при различных заболеваниях и травмах.

В 1972-1988 гг. значительный вклад в разработку и совершенствование методики применения ЛФК при заболеваниях органов кровообращения внесли Д.М. Аронов, Л.Ф. Николаева, Н.А. Белая, В.С. Лебедева, И.К. Шхвацабая. В частности, Д.М. Аронову и Л.Ф. Николаевой принадлежит заслуга в обосновании значения интенсивных тренировок в реабилитации больных с коронарной недостаточностью.

Вопросы применения ЛФК в хирургии разрабатывали В.К. Добровольский (1970), М.И. Кузин, О.С. Шкраб, Р.Л. Копелович (1987), Е.И. Янкелевич (1988), В.А. Силуянова (1988), А.И. Журавлева (1988) и др.

В клинике нервных болезней и нейрохирургии хорошо известны работы В.Н. Мошкова 1982-1988 гг., В.Л. Найдина 1972-1988 гг.,

Н.А. Белой (1988), В.А. Епифанова. Справочник «Лечебная физическая культура» (1988, 2002) под редакцией профессора В.А. Епифанова стал настольной книгой для врачей-клиницистов и специалистов по лечебной физической культуре.

Большой вклад в развитие ЛФК внесли специалисты Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО): А.Ф. Каптелин, Л.А. Ласская, С.П. Миронов, М.Б. Цыкунов (1969-2002 гг.) и др.

В настоящее время в нашей стране издаются журналы: «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», «ЛФК и массаж», «Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов», «Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК», позволяющие следить за последними научными разработками и повышать квалификацию специалистов в этих областях.

Таким образом, изучив историю развития ЛФК в России, мы убедились, какое огромное значение она сыграла в медицине в целом. Занимаясь физической культурой человек, способствует быстрейшему выздоровлению своего организма. ЛФК помогает медицине предупредить массовую заболеваемость населения. Используя физические упражнения в качестве реабилитации различных травм, медицинские работники способствуют скорейшему возвращению человеку его трудоспособности, тем самым благоприятно влияя на жизнь страны в целом.

#### Литература

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

УДК 615.838

#### ЛЕЧЕБНЫЕ МЕСТНОСТИ ТЫВЫ THERAPEUTIC AREAS OF TUVA

*Монгуш Аэлита Эресовна, студентка группы ГД-161,  
Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент,  
Омский государственный технический университет,  
г. Омск, Россия*

*Mongush Aelita Eresovna, the student of the group GD-161,  
Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,  
Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье приведены сведения о водных, природных лечебных ресурсах Республики Тыва и рассмотрена возможность организации туристическо-оздоровительных комплексов на аржаанах. Аржааны – это природные водные источники, с древних времен используемые тувинцами как лечебные. Это особая гордость нашей республики. В быту тувинцев культ аржаанов был велик: с ним связывали здоровье тела и духа каждого человека и рода в целом.

**Abstract:** The information about water, natural healing resources of the Republic of Tuva is Given and the possibility of organization of tourist and health complexes on arjaans is considered. Arzhaans are natural water sources that have been used by Tuvinians as curative since ancient times. This is a special pride of our

republic. In everyday life of Tuvans, the cult of Arzhaans was great: they linked with it the health of the body and the spirit of every person and kind in general.

**Ключевые слова:** туризм, лечебное, аржааны (целебные источники), Тува  
**Key words:** tourism, medical, arjaans(healing spring), Tuva

Республика Тыва расположена в центре Азии, на юге Восточной Сибири, в верховьях Енисея. Гидроминеральные ресурсы представляют исключительную ценность республики. В недрах Тувы находятся колоссальные запасы минеральных вод. В озерах чрезвычайно большие запасы лечебной грязи. Минеральные источники- это прекрасный объект для туризма. Все источники находятся в живописных местах, созданных природой как будто специально для отдыха. Объект исследования – лечебно- оздоровительные местности Тувы. Предмет исследования – аржааны (целебные источники), минеральные воды.

Туризм занимает важную строку в бюджетах стран и приносит до 10% валового национального продукта, мировых инвестиций, всех рабочих мест и мировых потребительских расходов. Показатели динамики роста доходности туризма значительно опережают показатели динамики роста дохода в других отраслях экономики. Республика Тыва обладает высоким потенциалом природных водных лечебных ресурсов (ПВЛР) – пресных и минеральных аржаанов (целебные источники), соленых и грязевых озер [1].

Изучение гидроминеральных ресурсов Тувы проводилось многими учеными, в частности, В.М. Левченко (30-е годы XX в.)<sup>1</sup>, А.О. Блюменфельдом<sup>2</sup> (50-е года XX в.), Е.В. Пиннекером<sup>3</sup> (60-е годы XX в.) и др. С конца 80-х гг. XX в. Тувинскими учеными (к.х.н. К.Д. Аракчаа, к.г.-м.н. К.С. Кужугет) совместно с учеными Иркутского государственного университета (к.х.н. Г.М. Шпейзер и др.), Томского политехнического университета (д.г.-м.н. М.Б. Букаты и др.) стали проводится систематические комплексные исследования гидроминеральных ресурсов Тувы. Исследования охватили практически всю территорию республики, были проведены гидрохимические, геофизические, микробиологические, экологические, радоно- и гелиометрические исследования. Всего исследовано более 70 минеральных и пресных аржаанов по 50-ти разным показателям.

Природные водные лечебные ресурсы (ПВЛР) Тувы можно подразделить нами на две большие группы: - минеральные лечебные воды, к которым мы относим соленые и грязевые озера и аржааны, по степени минерализации, ионно-солевому составу и наличию биологически активных компонентов подпадающие под определение природных лечебных и питьевых минеральных вод , т.е. минеральные аржааны; - пресные лечебные воды, к ним мы относим аржааны, которые по степени минерализации и отсутствию биологически активных компонентов не подпадают под определение природных питьевых минеральных вод, однако с незапамятных времен широко используются местным населением в лечебных целях. Их мы называем пресные аржааны.

К настоящему времени зарегистрировано более 200 природных водных лечебных объекта: 74 проявления лечебных минеральных вод, в т.ч. 54 группы

минеральных аржаанов и 20 соленых и грязевых озер, и 128 пресных аржаанов [2].

Практической жизни территории многих аржаанов(целебных источников) Тувы стали одним из мест отдыха и лечения населения. Ежегодно по традиции и частью культуры тувинского народа в аржаанах (целебных источниках) лечатся до нескольких тысяч человек. Объем посещения аржаанов возрастает из года в год. Наиболее известные пресные аржааны – Это Бел (Бай-Тайга), Алаш (Барун-Хемчик), Аспаты (Монгун-Тайга), Бора-Шай (или Ангырактыг, Овюр) Кара-Суг (Чаа-Холь), Ургалыг (или Арголик), Маннайлыг (Танды), Чурек-Доргун (Каа-Хем), Ак-Хайыракан (или Морен, Эрзин). Наиболее известные минеральные аржааны – это Ажыг-Суг (Чаа-Холь), Дустуг-Хем (Бай-Тайга), Тарыс (Тере-Холь), Улаатай (Овюр), Уры (Саяно-Шушенский заповедник), Хурегечи (Чеди-Холь), Чойган (Тоджа), Шивилиг (Бай-Тайга), Уш-Белдир (Каа-Хем) и другие

*На примере рассматривается аржаан Уш-Белдир.*

Аржаан (целебный источник) Уш-Белдир – месторождение термальных сероводородных вод. Действует одноименный курорт, внесенный в Государственный реестр курортного фонда Российской Федерации.

Уш-Белдир (Каа-Хемский кожуун РТ), расположен на крайнем востоке Тувы в Прихубсугульском нагорье на месте слияния трех рек – Бусин-Гола (потувински – Бус), Белина, ШишгидГола: именно это географическое расположение и дало название аржаану, Уш-Белдир означает «тройное слияние». Эти три реки, сливаясь вместе, образуют могучую и бурлящую реку Кызыл-Хем, в среднем и нижнем течении получившую название Каа-Хем или Малый Енисей. Географические координаты месторождения: широта от 51° 28'8" до 51° 28'21", долгота от 98° 3'8" до 98° 3'30". Абсолютные высоты мест выхода источников Уш-Белдирского аржаана колеблются от 1120 м (выходы терм на берегу р. Шишгид-Гол) до 2600 – 2800 м на вершинах горных хребтов. Ландшафт типично горно-таежный. На территории Тувы Уш-Белдир – это самое крупное месторождение азотных терм. Здесь на базе термальных вод, выводимых источниками и вскрытых скважинами, действует одноименный курорт, который в советское время назывался еще Северным аржааном.

*Состав и свойства аржаана Уш-Белдир.* Аржаан Уш-Белдир – это горячие сероводородные воды, максимальная температура достигает значения более 80°С. Это значительно выше, чем на известных курортах СНГ и Западной Европы и приближается к гейзерным водам. Основные природные лечебные факторы курорта Уш-Белдир: горный климат, местные минеральные воды для наружного применения: сульфатно-гидрокарбонатные натриевые, сероводородные, кремнистые. Содержание биологически активных компонентов даны в г/дм<sup>3</sup>, после – в мг/л. Характеристика вод для бальнеотерапии:

- ионно-солевой состав вод – гидрокарбонатно-натриевый;
- минерализация – меньше 1 г/л;
- температура – 60 – 80;
- сероводород – от 13 до 25 мг/л (бальнеологическая норма для питьевого применения – 10 – 40 мг/л, для наружного применения – более 10 мг/л);

- кремнекислота – от 60 до 140 мг/л (бальнеологическая норма – 50 мг/л).

Основные медицинские профили: аллергология, болезни кожи и подкожной клетчатки, костно-мышечной, мочеполовой, нервной систем, системы кровообращения, трубное бесплодие, геронтология, гинекология, общетерапевтический, профессиональные болезни, в т.ч. хроническое отравление тяжелыми металлами (свинец, ртуть), урология. Климатолечение: аэроионотерапия; дозированная ходьба; бег трусцой; ближний и дальний туризм.

*Потенциал использования аржаана Уш-Белдир.* Территория курорта «Уш-Белдир» составляет 25 гектаров и подразделяется на поселковую часть и непосредственно курортную зону. В поселке имеется 9 жилых домов, в курортной зоне расположены административно-хозяйственные здания, здания культурно-массового назначения, спальные корпуса, здание лечебницы, построенные в советское время. Все имеющиеся корпуса и дома выполнены из бруса 18х18, покрыты деревянными крышами. Анализ деятельности и состояния материально-технической базы курорта Уш-Белдир показывает, что для повышения конкурентоспособности курорта Уш-Белдир и увеличения его пропускной способности до проектных значений (1200 человек за сезон) необходимо вложение средств в ремонт, реконструкцию, новое строительство всей инфраструктуры курорта.

В настоящее время усилилась частная предпринимательская деятельность по организациям и обеспечению отдыха, лечения на некоторых аржаанов Тувы: Адаган (Овюр), Ала-Тайга, Аспаты (Монгун-Тайга), Бел, Дустуг-Хем и Шивилиг (Бай-Тайга), Сенек (Улуг-Хем), Улаатай (Овюр), Улуг-Доргун (Сут-Холь) и др. [3]

Некоторыми частными лицами строятся летние домики, устанавливаются юрты, открываются точки различной торговли товарами и продуктами, необходимыми для них. Кроме того, частные лица, имеющие свой транспорт, оказывают услуги пассажирской перевозке до аржаанов, например, до аржаанов Ажыг-Суг (Чаа-Холь), Тарыс (Тере-Холь), Чойган (Тоджу). Многие таксисты г. Кызыла оказывают услуги по доставке желающих до территории озера Дус-Холь (Сватиково) и обратно. Частные базы появляются на озере Азас Тоджинского кожууна [4].

Таким образом, изучение аржаанов (целебных источников) вполне может стать одним из составляющих социально-экономического развития Республики Тыва. Например, возле территорий аржаанов (целебные источники) можно создавать базы отдыха, состоящие из юрточных кемпингов или палаточных комплексов. Для перевода территорий аржаанов в статус природных лечебно-оздоровительных местностей следует создать правовую базу для подобных начинаний.

Необходимо развитие туристской инфраструктуры Тывы. В перспективных для привлечения туристов городах и кожуунах республики целесообразно формирование культурно-туристских зон, включающих не только памятники архитектуры, истории и культуры, но и объекты, предоставляющие туристам полный комплекс услуг проживания, питания,

развлечений, информационного обслуживания и др. Особенностью таких зон является их использование, как туристами, так и местными жителями, что особенно важно для социально-экономического развития республики в целом. Традиция лечиться на аржаанах сохранилась и по сей день. Ежегодно во второй половине лета многие тувинцы отдыхают и лечатся на целебных водах, чаще всего самостоятельно. Курс лечения обычно занимает 7-9 дней (реже 14-21 день) и включает в себя питье воды из источника, полоскания, душ, ванны.

#### Литература

1. Аракчаа К. Д. Слово об аржаанах Тыва / К. Д. Аракчаа. М.: ПолиКом, 1995. 24с.
2. Левченко В.М. Минеральные источники и грязевые озера Тувинской Народной республики // Записки госуд. гидрологич. ин-та. – Т. 14, 1935. – С. 52 – 60.
3. Аракчаа К. Д., Кужугет К. С. Природные водные лечебные ресурсы Республики Тыва: состояние и перспективы исследований / К. Д. Аракчаа, К. С. Кужугет // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл 2013. 196 с.
4. Маадыр М. С. Аржааны Тувы в контексте устойчивого развития территории Республики Тыва/ М. С. Маадыр // Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов: опыт и перспективы использования в целях профилактики заболеваний, лечения и реабилитации больных. Кызыл. 2013. – С.114–116

УДК 613.2

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### PROPER NUTRITION AS FOUNDATION OF HEALTHY LIFESTYLE

*Морошенко Е.В., Лопатина З.Ф., Антипина А.,*

*Башкирский Государственный Педагогический Университет*

*им. М. Акмуллы, Россия, г. Уфа*

*Moroshenko E.V., Lopatina Z.F., Antipina A., Ufa Bashkir State Pedagogical  
University M. Akmullah*

*Ufa, Russia*

[zinfiral@inbox.ru](mailto:zinfiral@inbox.ru)

**Аннотация.** Проблема здорового питания занимала и занимает все прогрессивные умы человечества, особенно в последние годы, с ростом числа различных заболеваний, причина которых избыточный вес. Данная статья рассматривает проблемы питания, её особенности и принципы, приведены результаты опроса, проведенного со студентами трёх факультетов.

**Annotation.** The problem of proper nutrition has always been the one of the actual topics for the progressive minds of the mankind. It is increasing every year because of a big amount of diseases connected with overweight. The article considers the problem of nutrition, its characteristics and principles. Also the results of the survey conducted with students of three faculties will be revealed.

**Ключевые слова:** гигиена питания, здоровье, рациональное питание, здоровый образ жизни.

**Key words:** food hygiene, proper nutrition, healthy lifestyle.

Наиважнейшая задача государства – сохранение здорового генофонда нации, отсюда вытекает забота о здоровье населения. Но в последние годы это довольно проблематично, поскольку усиленное развитие телекоммуникаций приводит к уменьшению физической нагрузки, и соответственно, снижается расход энергии. Это означает, что энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты. Наряду с этим идёт процесс глобализации, происходит взаимопроникновение и взаимосвязь других культур, и, как следствие, меняется культура еды, что, в свою очередь, приводит к возникновению большого количества вредных продуктов. Это привело к резкому увеличению людей, страдающих ожирением и связанными с ним хроническими заболеваниями: это и атеросклероз, и гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет.

По определению академика А.А.Покровского рациональное питание – это, в первую очередь, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей продукт, избыток которого не только не принесёт пользы, но и может причинить организму серьёзный вред. Наука о здоровом, рациональном и лечебно-профилактическом питании – это гигиена питания.

В основу науки о питании положен принцип сбалансированного питания, посредством которого, в наибольшей степени, обеспечивается удовлетворение потребностей организма в пищевых и биологически активных веществах. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, увеличению продолжительности жизни, повышению работоспособности и создаёт условия для адекватной адаптации к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Гигиена питания изучает питание человека в зависимости от пола, возраста, профессии, характера труда, климатических условий, физической нагрузки, национальной принадлежности или каких-либо других особенностей, количественной и качественной составляющей рациона питания различных районов и определяет потребности населения в полезных веществах в соответствии с условиями проживания и трудовой деятельности. Питание строится с учётом специфики физической нагрузки и индивидуальных особенностей занимающихся.

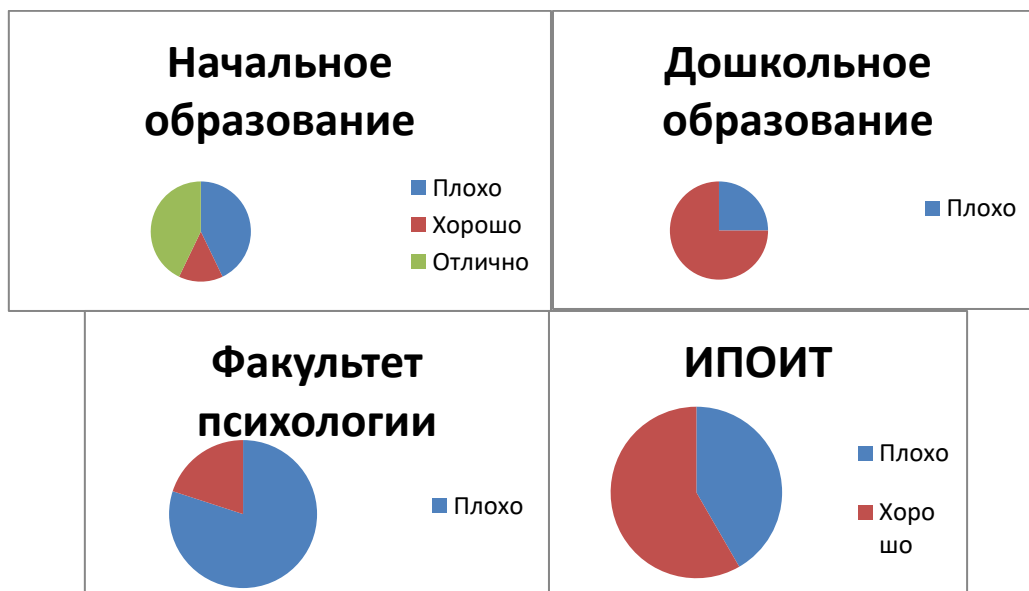


Ко всему вышесказанному можно добавить, что гигиена питания является важным компонентом здорового образа жизни и способна обеспечить гармоничное развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

В ходе опроса, проведённого среди студентов 2-х курсов 3-х факультетов Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, занимающихся по программе аэробика, выявилась следующая картина: группа студентов, обучающихся по профилю начальное образование, имеют самые хорошие показатели, что означает, что студенты следят за своим рационом, здоровое питание для них не пустой звук. Прекрасно осознавая, что правильное питание избавляет от многих проблем, прежде всего это лишний вес, усталость, депрессии, физические недомогания, они следят за своим питанием, неустанно оздоравливая свой организм.

Следующая по показателям – группа, обучающаяся по профилю дошкольное образование – там также большинство последователей рационального питания, что радует. Это говорит о том, что несмотря на занятость и нехватку времени, студенты изыскивают возможности для заботы о своём питании и здоровье. Две другие группы не так рьяно следуют правильному питанию, они показали средние результаты, что показывают представленные диаграммы.

Видимо сказывается недостаток понимания, поскольку существует мнение, что здоровое питание сопряжено с огромными сложностями, прежде всего с лишними материальными тратами и это заблуждение очень распространено. Им было рекомендовано пересмотреть свой ежедневный рацион в соответствии с возрастом и разумными потребностями организма.



На основании полученных данных можно сделать вывод, что правильное питание ещё не совсем освоено студентами, во всяком случае не всеми, но

осознание необходимости в рациональном питании всё же присутствует, ведь столь мощная мотивация, как улучшение работы всех систем организма, коррекция веса и сильный иммунитет, способна заставить задуматься.

Правильно и полноценно питающийся человек обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Если же человек не следует данному правилу, то он выглядит старше своего возраста, вял, раздражителен, и его работоспособность тоже оставляет желать лучшего.

### Литература

1. Богащенко Ю.А., Дорошенко С.А., Дядичкина Н.С. Физическая культура студента Учебное пособие.
2. Ожегова Словарь.
3. Решетников Н. Н., Кислицын Ю. Л., Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.
4. Румянцев Г.И., Е.П. Вишневская, Т.А. Козлова, М: Медицина. Общая гигиена: учебник.  
<https://ru.wikipedia.org>  
<https://dic.academic.ru>

УДК 37.013.42

**КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ В УСЛОВИЯХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА  
CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN  
PERSON: THE PROBLEM OF EVALUATION IN THE CONDITIONS  
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES**

*Миргородский Никита Андреевич*

*Лесосибирский филиал Сибирского Государственного университета  
науки и технологий имени М.Ф Решетнёва*

*г. Лесосибирск. Россия*

*Mirgorodsky N.A.*

*Lesosibirsk branch of the Siberian State University of Science and Technology named  
after M.F. Reshetnev*

*Lesosibirsk, Russia*

*[nikmirgibus@mail.ru](mailto:nikmirgibus@mail.ru)*

**Аннотация.** Представлен опыт в результате изучения влияния физической упражнений на состояние физического и психического здоровья человека.

**Annotation.** Experience is presented as a result of studying the effect of physical exercise on the state of a person's physical and mental health.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье, образ жизни.

**Keywords.** exercise, health, lifestyle.

Одним из ключевых показателей оценки содержания и эффективности образовательного процесса в вузе являются критерии здоровья и здорового

образа жизни современного студента, обусловленные комплексом фактов и условий: сбалансированное питание, режим дня, занятия спортом, полноценный отдых, что в своей положительной совокупности дает улучшение состояния здоровья человека. Согласно статистическим данным, полноценное физическое и психическое здоровье зависит от следующих факторов в процентном соотношении: около 55 % - образ жизни; 21% - генетика человека, наследственность; 19% - окружающая среда - климат, экология, магнитные бури и т.д.; и лишь 5% - медицина, здравоохранение.

Приведенные цифры наглядно показывают, что по большому счету, здоровье и долголетие человека зависит от выбранного образа жизни, то есть от нас самих. В этом и заключается проблема образовательных учреждений. В большинстве своем ученики подвержены негативному влиянию стресса, недосыпа и малоподвижного образа жизни. Что отрицательно влияет на состояние, как физического, так и психического здоровья человека. Так же стоит заметить, что визуальная среда оказывает значительное влияние на состояние человека и поскольку большинство образовательных учреждений в нашей стране имеют серый, мрачный окрас, множество косметических и структурных недостатков, таких как: трещины, подтеки, ветхие материалы, да и в целом не презентабельный интерьер и экстерьер, то можно сказать, что визуальная обстановка образовательных учреждений оказывает негативное влияние на учащихся. В совокупности все эти факторы сильно усугубляют состояние физического и психического здоровья человека. Таким образом мы имеем ряд проблем, связанных с состоянием здоровья у учащихся образовательных организаций. Вследствие чего необходимо предложить ряд решений этих проблем.

Стресс, как правило, преследует учеников из-за высокой нагрузки, далеко не все ученики способны одновременно преуспевать во всех дисциплинах из-за чего возникают долги, что соответственно ведет к волнению. И справиться с этим помогут физические упражнения. Спорт полезен не только для тела, но и для духа: известно, что физические упражнения снимают стресс, помогают избавиться от навязчивой тревожности и т.д. Физическая нагрузка стимулирует появление в мозге легковозбудимых нейронов, которые, как считается, могут повышать чувствительность к стрессу – просто потому, что реагируют на всё, что можно. Но, как оказалось, при этом появляются и другие нейроны, которые гасят активность первых. Благодаря им психологическая тревожность, если и появится, то быстро пройдет, поскольку упражнения повышают уровень галанина в мозгу, причём именно в тех участках, чья задача – бороться со стрессом. Так же Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику в целом. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Более того не стоит забывать, что физические упражнения способствуют не только сохранению и восстановлению здоровья, но также и участвует в формировании личностных качеств человека. Физическая культура влияет на такие стороны жизни как: самостоятельность, творчество, индивидуальные черты характера и на трудовую деятельность. Физическая культура развивает физические качества человека, формирует интеллектуальные способности, обучает самостоятельности, самосовершенствованию и самоконтролю. От занятий спортом человек испытывает удовлетворения, чувство радости. А также появляется агрессивность, жестокость и гордость, еще расслабление.

Г.Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности.

Таким образом можно сказать, что все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению высокой работоспособности до глубокой старости благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций наших органов и систем. Физические упражнения усиливают окислительно-восстановительные процессы, обмен веществ. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия.

### **Литература**

1. Филин В.А. «Что для глаза хорошо, а что – плохо /В.А. Филин. Москва. Образование. 2014.
2. Яргина З.Н. «Эстетика города» / З.Н. Яргина.М.: Кнорус. 2017

УДК 378.037.1-056.266

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE  
PHYSICAL CULTURE**

*Миронова Светлана Петровна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.*

*Екатеринбург, Россия*

*Mironova Svetlana Petrovna,*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia*

[nikanm@mail.ru](mailto:nikanm@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены организационно-методические аспекты по проблеме организации образовательного процесса по физической культуре для студентов–инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Цель адаптивной физической культуры – создание оптимальных условий для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, безбарьерная среда, ограничение жизнедеятельности, инвалид, лицо с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное обучение.

**Abstract.** The article presents organizational and methodological aspects of the organization of the educational process in physical education for students with disabilities and persons with disabilities. The purpose of adaptive physical culture is to create optimal conditions for the formation of the necessary competencies to ensure the preservation and strengthening of health and mental well-being.

**Index terms:** adaptive physical culture, the barrier-free environment, activity restriction, the disabled person, the person with limited opportunities of health, inclusive education.

Доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями и ограниченными возможностями здоровья должен обеспечить инклюзивный процесс обучения. В Российском государственном профессионально-педагогическом университете разработаны документы, которые определяют особенности освоения дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся по программам бакалавриата инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – инвалиды и лица с ОВЗ). Особый порядок освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» студентами–инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – это адаптивная физическая культура, **целью** которой является восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Кроме этого, важным аспектом является создание оптимальных условий инвалидам и лицам с ОВЗ для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия.

Нормативными документами установлено, что инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности, лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок–инвалид» [2].

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией, препятствующие получению образования без создания специальных условий [1].

Ограничение жизнедеятельности обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ – это полная или частичная утрата способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью [2].

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия для студентов–инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

При реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ ставятся следующие задачи:

- коррекция отклонений в развитии и здоровье, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных

способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ включает следующие направления:

- проведение занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных инвалидом или лицом с ОВЗ после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с целью увеличения объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- включение инвалидов и лиц с ОВЗ в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

При проведении практических занятий обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ выдаются индивидуальные рекомендации по практическому развитию двигательных действий. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений. На занятиях по физической культуре применяются средства мультимедиа технологий, наглядные пособия, тренажеры и другие средства.

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» включает адаптивную часть и методические рекомендации для проведения занятий и спортивных мероприятий, способствующих формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривает использование комплекса эффективных средств физической реабилитации и социальной адаптации, устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре:

- на этапе начальной подготовки: углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширением круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по избираемому виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей.

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): социальная адаптация и интеграция;

– положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Университет должен обеспечивать проведение занятий по физической культуре инвалидам и лицам с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Для полноценного занятия инвалидам и лицам с ОВЗ в университете должны быть созданы специальные оборудованные площадки и помещения, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес тренажеры. Университет должен обеспечивать проведение занятий по физической культуре инвалидам и лицам с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Для занятий обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ создаются материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях (в том числе наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов). Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса должны отвечать принципам создания безбарьерной среды.

Таким образом, инклюзивное обучение, обеспечивающее доступность образования для инвалидов и лиц с ОВЗ, включение обучающихся в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию, а также безбарьерная архитектурная среда, обеспечивающая доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания являются залогом успеха при проведении занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ и образовательных потребностей в области физической культуры.

### **Литература**

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2014 г. № АК – 44/05вн). Электронный ресурс <http://base.garant.ru/70680520/>

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры



(утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367).

Электронный ресурс <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70503294/>

УДК 796

**ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
PROBLEMS OF RATIONAL NUTRITION OF SPORTSMEN**

*Миронова Светлана Петровна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Мурадинова Нурания, студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия*

*Mironova Svetlana Petrovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Muradimova Nunania, student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia*

[nikanm@mail.ru](mailto:nikanm@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены научно-методические аспекты по проблеме рационального питания спортсменов. Для компенсации энергозатрат и процессов восстановления работоспособности необходимо снабжение организма спортсмена достаточным количеством энергии, а также в зависимости от определенных видов спорта и интенсивности нагрузок соблюдение принципов сбалансированного питания.

**Abstract.** The article presents the scientific and methodological aspects of the problem of rational nutrition of athletes. To compensate for energy costs and processes of restoration of efficiency, it is necessary to supply the athlete's body with sufficient energy, as well as, depending on certain sports and intensity of loads, compliance with the principles of balanced nutrition.

**Ключевые слова:** рациональное питание спортсменов, физические и нервно-психические нагрузки, компенсация энергозатрат.

**Index terms:** rational nutrition of athletes, physical and neuropsychiatric loads, compensation of energy costs.

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Для компенсации энергозатрат спортсменов, активизации анаболических процессов в организме, а также процессов восстановления работоспособности необходимо снабжение организма достаточным количеством энергии. Рекомендации по рациональному питанию должны учитывать особенности биохимических и физиологических процессов в организме спортсменов при физических нагрузках.

Принципы построения питания спортсменов могут быть следующими:

- получение необходимого количества энергии из пищи должно соответствовать ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдение принципов сбалансированного питания в соответствии с определенными видами спорта и нагрузками: распределение пищи по калорийности в зависимости от этапа подготовки к спортивным соревнованиям; соблюдение принципов сбалансирования по белковым продуктам, жиров, минеральных веществ, витаминов и микроэлементами;
- выбор определенных продуктов и пищевых веществ в период интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям, соревнований и восстановительный период;
- соблюдение режима приемов пищи, в зависимости от количества тренировок и соревнований;
- использование принципов индивидуального питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена.

К сожалению, в настоящее время не имеется достаточных научных данных, позволяющих решать проблемы рационального питания для представителей различных видов спорта, которые соответствовали бы по калорийности их суточным энергозатратам и потребности в основных пищевых веществах. Затраты энергии спортсмена могут колебаться в больших пределах для одного и того же вида спорта и зависят, прежде всего, не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы.

В зависимости от расхода энергии основные виды спорта можно распределить на 5 групп.

- виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками (I группа);
- виды спорта, связанные со значительными, но кратковременными физическими нагрузками (II группа);
- виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки (III группа);
- виды спорта с длительными нагрузками (IV группа);
- виды спорта IV группы, но с чрезвычайно напряженным режимом тренировок и соревнований (V группа).

Для поддержания нормальной жизнедеятельности человека необходимо употребление пищевых веществ не только в определенных количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо учитывать, что вредна не только недостаточность отдельных продуктов питания, но и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Учитывая среднюю величину затрат энергии спортсменами – мужчины (вес до 70 кг) 4500–5500 ккал в сутки, женщины (вес до 60 кг) 4000–5000 ккал в сутки необходимо использовать в рационе специализированные продукты, которые отвечают особенностям организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Все продукты питания можно разделить на группы, которые нужно учитывать в соответствии с потребностями спортсменов при выборе продуктов. Главный источник полноценных животных белков, содержащий оптимальный набор аминокислот, – это молоко, сыры, кисломолочные продукты, творог, кефир, простокваша, йогурт. Спортсменам необходимо употреблять в пищу мясо, птицу, рыбу, яйца, а также хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель, жиры.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

Нарушение режима питания отрицательно влияет как для здоровья спортсмена, так и любого человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух раз, в неправильном распределении суточного рациона, в увеличении ужина до 35–65 % вместо 20 %, в увеличении интервалов между приемами пищи с 4–5 до 7–8 часов. Забыта народная мудрость: «Укороти ужин – удлини жизнь; «Разумно есть – долго жить».

Существуют три основных неписаных правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, в связи с убыстрением темпа жизни и современного человека, и спортсмена эти правила не выполняются. В связи с большими физическими нагрузками в спорте, ежедневными 2–3-разовыми тренировочными занятиями и большими энергозатратами современному спортсмену трудно, а иногда невозможно получить необходимое количество калорий за 3 приема пищи. Поэтому сейчас большинство врачей высказывается за 4-х, 5-ти и даже 6-разовое питание, включая в их число первый и второй завтраки, обед, полдник, ужин, а иногда еще дополнительные приемы пищи до и во время проведения тренировки, так и после тренировок. При этом, для спортсменов, придерживающихся 6 разового питания, первый завтрак (до зарядки) должен составлять 5 %, от всего рациона, второй завтрак – 30 %, дополнительное питание после первой тренировки – 5 %, обед – 30 %, полдник – 5 %, ужин – 25 %.

Недопустимо тренироваться и выступать в соревнованиях натощак, так как длительная работа приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности до утомления и переутомления. Утренний завтрак следует принимать за 1–1,5 часа до тренировки и за 3 часа до выступления на соревнованиях. Обедать рекомендуется за 2–3 часа до тренировки и за 3,5–4 часа до соревнований. Сразу после тренировочных нагрузок нельзя принимать пищу, так как секреция пищеварительных соков и аппетит снижен, вначале рекомендуется принимать легкоусвояемую пищу.

Рациональный режим питания в зависимости от энергозатрат улучшает самочувствие спортсмена, уменьшает его потребность во сне, сводит к минимуму проблемы, связанные с пищеварительной системой, помогает легче

перенести авитаминоз, нормализует процесс обмена веществ. При совмещении спортивного питания с раздельным питанием значительно увеличивается рост мышечной массы спортсменов, изменяется уровень физической подготовленности и уровень развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).

Таким образом, фактор питания является одним из важнейших в сохранении и укреплении здоровья спортсмена, повышения его работоспособности. Для спортсмена важно не только использовать питательные пищевые добавки и витаминные комплексы, но и в целом разумно питаться, используя для этого различные продукты, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Обязательно включать в пищу в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами. Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

#### **Литература**

1. Рекомендации по питанию спортсменов / Физкультура и спорт. М., 1975. 200 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье. М., Наука, 1987. 200 с.

УДК 769.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ  
КУРСАНТОК - ДЕВУШЕК ВУЗОВ ФСИН РОССИИ  
(НА ПРИМЕРЕ ПЕРМСКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ)  
PECULIARITIES OF TEACHING THE FIGHTING OF FIGHTING THE  
FIGHTING OF THE COURSE SITES - GIRLS OF THE UNIVERSITIES  
OF FSIN RUSSIA  
(ON THE EXAMPLE OF PERM INSTITUTE OF FSIN OF RUSSIA)**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Гафарова Валентина Сергеевна,*

*Пермский институт ФСИН России, г. Пермь, Россия*

*Mikhailov Andrey Sergeevich,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Gafarova Valentina Sergeevna, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of  
Russia, Perm, Russia*

[Starioss@mail.ru](mailto:Starioss@mail.ru)

**Аннотация.** Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки является наиболее эффективным средством в развитии и совершенствовании физических качеств курсантов образовательных организаций федеральной службы исполнения наказания России. От уровня физической подготовки курсантов-девушек зависит психическая устойчивость к экстремальным

ситуациям, а также эффективность прохождения службы в пенитенциарной системе России.

**Abstract.** Combat methods of fighting as a division of physical training is the most effective tool in developing and improving the physical qualities of cadets of educational organizations of the Federal Service for the Execution of Punishment of Russia. From the level of physical training of female cadets, mental stability to extreme situations depends, as well as the effectiveness of the service in places of serving sentences.

**Ключевые слова:** боевые приемы борьбы, курсанты-девушки, физическая подготовленность.

**Index terms:** fighting methods of struggle, cadets-girls, physical readiness.

Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки является одним из наиболее эффективных средств подготовки сотрудников федеральной службы исполнения наказаний (далее – ФСИН) России к уверенным действиям в бою с вооруженным и невооруженным противником. Занятия боевыми приемами борьбы, прежде всего, помогают воспитанию морально-волевых качеств, психической устойчивости к быстро меняющимся ситуациям боевых действий. В то же время занятия боевыми приемами борьбы прекрасное средство для развития и совершенствования физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, равновесия.

На сегодняшний день во ФСИН России помимо мужчин, проходят службу женщины. Как отмечает представитель ФСИН России в системе работают около 120 тысяч женщин, из них 76 тысяч - это аттестованные сотрудницы, которые «носят погоны», остальные - вольнонаемные.

**Цель нашего исследования** – экспериментально обосновать эффективность программы обучения боевым приемам борьбы курсантов - девушек образовательных организаций ФСИН России.

**Методика и организация исследования.** Эксперимент проводится одновременно на 3 и 4-м курсах обучения, он был параллельным, прямым и строился по схеме идентичных групп. Для исследования были сформированы контрольная группа (КГ) среди курсанток 3 курса и экспериментальная группа (ЭГ) среди курсанток 4 курса. Отметим, что время на изучение раздела 2.2. «Боевые приемы борьбы» физической подготовки в ЭГ 4-го курса обучения и в КГ 3-го курса было практически одинаковым, что обеспечивало равенство условий при проведении эксперимента.

Для определения степени подготовленности курсанток образовательных организаций ФСИН России у курсантов 4-ого курса обучения выполнены контрольные измерения уровня развития физических качеств (силы, быстроты и выносливости) и навыков владения боевыми приемами борьбы согласно требованиям статьи 301 Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (НФП-2001). Эти результаты являлись контрольными для 4-го курса (ЭГ).

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия по боевым приемам борьбы проводились согласно утвержденному тематическому плану. Учебно-тренировочные занятия проводились штатными преподавателями кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России в соответствии с распорядком дня и регламентом служебной деятельности курсанток, участвующих в эксперименте.

Условия материально-технического обеспечения при проведении учебно-тренировочных занятий по боевым приемам борьбы и учебно-материальная база по физической подготовке были идентичными. Учебная материально-техническая база Пермского института ФСИН России соответствует всем требованиям для планомерного обучения и практического проведения занятий по боевым приемам борьбы.

В начале эксперимента у курсантов-девушек КГ и ЭГ проверяли физическую подготовленность и владение навыками боевыми приемами борьбы. Уровень развития навыков специально-подготовительных упражнений и боевых приемов борьбы у курсантов женского пола в КГ и ЭГ 3-го и 4-го курсов в начале эксперимента представлены в табл.1.

Таблица 1

Показатели развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го и 4 –го курсов в начале исследования

Контрольные испытания	Экспериментальная группа 20 человек			Контрольная группа 17 человек			P
	X1	Sx1	V%	X1	Sx1	V%	
Челночный бег 10×10 м, с	30,3	0,3	3,4	30,8	2,1	4,1	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	25,4	1,3	23,1	26,7	12,2	10,7	≤0,05
Бег на 1 км, мин.	4.15	26	35,6	4.25	18	6,9	≤0,05
Боевые приемы борьбы	3	0,2	24,6	2,9	0,2	30,7	≤0,05

Таким образом, уровень развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы в ЭГ и КГ в начале эксперимента был практически одинаковым и достоверных различий не имел.

Все плановые учебно-тренировочные занятия (2 академических часа) проводились преподавателями кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России на закрепленных за ними курсах. Во всех группах, принимавших участие в эксперименте, посещаемость занятий была примерно одинаковой и составляла около 80%.

Учебные занятия у курсантов, входящие в состав КГ, проводились в соответствии с утвержденным тематическим планом обучения на учебный год. В ЭГ, в отличие от контрольных, количество часов на изучение раздела «Боевые приемы борьбы» было изменено в соответствии с экспериментальной программой.

На 4-м курсе обучения образовательный процесс строился в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения и общее время, выделяемое на основании раздела физической подготовке «Боевые приемы борьбы», составляло 76 ч, что на 2 часа больше общего времени экспериментальной программы.

Экспериментальная программа отличалась принципиально другой последовательностью изучения приемов и действий раздела «Защитные действия от ударов руками и ногами», «Техника приемов задержания и сопровождения», «Защитные действия от вооруженного противника ножом, палкой», «Техника бросков».

Сравнительные показатели в конце эксперимента, характеризующие развитие физических качеств навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го (ЭГ) и 4-го (КГ) курсов в конце исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели развития физических качеств и навыков владения боевыми приемами борьбы у курсанток 3-го и 4 –го курсов в конце исследования

Контрольные испытания	Экспериментальная группа 20 человек			Контрольная группа 17 человек			P
	X1	Sx1	V%	X1	Sx1	V%	
Челночный бег 10×10 м, с	29,3	0,3	2,8	29,3	2,1	4,1	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (кол-во раз)	44,7	12,3	10,7	38,7	10,2	8,7	≤0,05
Бег на 1 км, мин.	4,00	6,2	7,9	4,15	18	6,9	≤0,05
Боевые приемы борьбы	4,1	0,2	18	2,7	0,2	30,7	≤0,05

Таким образом, результаты эксперимента доказали значительную эффективность предложенной нами экспериментальной программы подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России по разделу «Боевые приемы борьбы».

Анализ результатов проделанной экспериментальной работы позволяет сделать заключение о существенном положительном влиянии предложенной

программы на развитие навыков применение боевых приемов борьбы у курсантов женского пола, при этом сохраняется необходимая положительная динамика уровня физической подготовленности.

В связи с вышесказанным можно сделать следующий вывод, что курсанты ЭГ показали не только более высокий (по сравнению с КГ) уровень подготовленности в технике выполнения отдельных приемов и комплексов приемов с оружием и без оружия ( $p \leq 0,05$ ), но и, что более значимо, достоверно более высокое качество действий в вариативной «Боевой ситуации». Важно, что за период годичного эксперимента уровень общей физической подготовленности ЭГ и КГ был примерно одинаковым (на уровне оценки «хорошо»), при этом динамика улучшения показателей выполнения отдельных упражнений и испытуемых ЭГ была несколько выше, чем в КГ. Это подтверждает данные других исследований о положительном влиянии средств и методов применяемых в разделе 2.2. «Боевые приемы борьбы» на улучшение общей физической подготовленности курсантов-девушек.

### Список литературы

1. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: монография / В.Л. Марищука, С.М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2001. -241 с.

2. Ашкинази, С.М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Уч. Записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. -2008. -№3. – С 10.

3. Зыков, А.В. Средства и методы физической подготовки военнослужащих к действиям в напряженных психологической ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Зыков Андрей Викторович. – СПб., 1998. – 20 с.

4. Кузина, Р.Х. Психологические особенности профессиональной деятельности женщин-военнослужащих: дис. .... канд. псих.наук 19.00.03/ Кузина Раиса Хакимовна. – СПб., 2001. -187 с.

5. Москвичев М.А, Маргацкий Н.Н., Зезюлин Ф.М. и др. Приказ Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001 г. № 301 Наставление по физической подготовке (НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы/М.А Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин – М.: Фонд С. Столярова 2002. -136 с.

6. Обвинцев, А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази // VIМеждунар. конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»: материалы конгресса. Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье». -2013. -86-90 с.

7. Рыков, С. Л. Профессиональное воспитание военнослужащих-женщин: Теория и практика: монография / С.Л. Рыков. – М.: ВУ, 2002. – 261 с.



**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ  
IMPROVING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORK WITH  
STUDENTS**

*Мурзагалин Тимур Шамилевич, кандидат медицинских наук, доцент;  
Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент;  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Murzagalin Timur Shamilevich, Candidate of Medical Sciences, Docent;  
Kashafutdinov Marat Sabirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent;  
Krylova Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Docent;  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
Sterlitamak, Russia*

[ms511@bk.ru](mailto:ms511@bk.ru)

**Аннотация.** В статье обсуждаются основные моменты совершенствования здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью. На материале обследования физической работоспособности студенток 2 курса вуза проверена эффективность занятий степ-аэробикой.

**Abstract.** The article discusses the main points of improving health-saving technologies in working with students. On the material of the survey of physical performance of the University's 2nd year students were tested the effectiveness of step aerobics.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, студентки, степ-аэробика, работоспособность.

**Index terms:** health-saving technologies, students, step aerobics, efficiency.

Изменение образа жизни населения, связанное с индустриализацией, урбанизацией и механизацией, способствовало тому, что заболевания сердечнососудистой системы стали массовым явлением в экономически развитых странах. Во второй половине XX века основную опасность для здоровья населения и проблему для здравоохранения стали представлять болезни сердечнососудистой системы. В большинстве экономически развитых стран заболевания сердечнососудистой системы занимают первое место среди причин заболеваемости и смертности, хотя их распространенность в разных регионах значительно колеблется.

В Европе ежегодно умирают от сердечнососудистых заболеваний около 3 млн. человек, в США 1 млн. В России сердечнососудистые заболевания являются основной причиной смертности и заболеваемости населения. Если в 1939 году в общей структуре причин смертности они составляли лишь 11%, то в 1980 свыше 50% [2]. Специалисты наблюдают «омоложение» сердечнососудистых заболеваний. Основы здорового образа жизни закладываются в детском и

юношеском возрасте. Поэтому актуальным становится приобщение детей, юношей и девушек к здоровому образу жизни, чтобы предупредить развитие сердечнососудистых заболеваний.

В наше время остро стоит проблема здоровьесбережения, особенно учащейся молодежи. В последнее время появились несколько направлений исследований: философско-социологические, медико-гигиенические, психолого-педагогические (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, М.Я. Виленский и другие). Несмотря на возрастающее количество научных трудов в данной сфере все еще отсутствует целостная концепция деятельности по здоровьесбережению студентов [2].

Потребность в двигательной активности является характерной особенностью растущего организма. Отмечено, что занятия физическими упражнениями улучшают самочувствие, укрепляют здоровье. Гиподинамия является главной проблемой нашего времени, особенно у студенческой молодежи. В многочисленных литературных источниках мы находим подтверждение этому. Студенты ВУЗа обязаны посещать все уроки физической культуры и по желанию факультативно посещать занятия спортивных секций. Организационной основой для исследования мы взяли занятия студенток степ-аэробикой.

Степ-аэробика стала популярна на всем мире и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Степ-аэробика дешевый и доступный вид физкультурно-спортивной деятельности.

Мы отмечаем, что не устранены существенные противоречия между психофизическими нагрузками, которые испытывает студент в процессе учебы и состоянием его здоровья. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы, ее большая социальная значимость обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель исследования. Совершенствование здоровьесберегающей технологии в работе со студенческой молодежью и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью.

Задачи исследования:

1. На основе изучения первоисточников провести анализ проблемы здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью.

2. Совершенствование здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью, основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группе степ-аэробики.

Для решения поставленных задач были использованы методы педагогического исследования:

1. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование и оценка уровня физической работоспособности студенток.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Наше исследование проходило в период с сентября 2017 года по июнь 2018 года в три этапа.

Первый этап заключался в изучение специальной литературы и тестирование физических качеств студенток Вуза.

Второй этап – экспериментальное исследование физической работоспособности студенток.

Третий этап - обработка, анализ полученных данных эксперимента. Было создано две группы - экспериментальная и контрольная по 20 студенток 2 курса. Студентки занимались в группах три раза в неделю по 90 минут в течение учебного года. Достоверность полученных результатов проверялось на основе сравнения результатов двух групп до и после эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Для сбережения здоровья студенток 2 курса Вуза экспериментальной группы мы организовали физкультурно-оздоровительную деятельность в группе степ-аэробики. Студентки контрольной группы занимались в секции волейбола.

Мы определяли у студенток ЧСС до и после занятий, физическую работоспособность студенток на беговой дорожке Lode BV Medical Technology с определением показателей МПК, PWC<sub>170</sub> и ЭКГ на 12-канальном компьютерном электрокардиографе Поли-Спектр-8/Е.

В исследовании девушки выполняли стандартную нагрузку 2 раза, до эксперимента и после эксперимента. Результаты исследования приведены в таблице 1 и 2.

Таблица 1.

ЧСС студенток экспериментальной и контрольной группы до и после занятий до и после педагогического эксперимента

Хср.	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до занятия	после	до занятия	после
В начале эксперимента	80,2± 1,1	90,2± 2,2	80,1± 1,0	90,1± 1,1
В конце эксперимента	74,5± 1,0	82,3± 1,5	79,2± 1,0	89,1± 1,0
p	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05

Из таблицы 1 мы видим, что ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой и волейболом до учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем, составляло 80,2 и 80,1 уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем, составляло 90,2 уд/мин., а волейболом 90,1 уд/мин. Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Подсчет показал, что результаты недостоверны  $p > 0,05$ .

В конце педагогического эксперимента ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой до учебно-тренировочного занятия в среднем, составляло 74,5 уд/мин., а ЧСС девушек, занимающихся волейболом в среднем, составляло 79,2 уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в среднем, составляло 82,3 уд/мин., а ЧСС студенток, занимающихся волейболом в среднем, составляло 89,1 уд/мин. Методы математической статистики показали, что результаты достоверны  $p < 0,05$ .

В таблице 2 представлены результаты МПК студенток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2.

МПК студенток экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

МПК	до эксперимента мл/мин/кг	после эксперимента мл/мин/кг
Экспериментальная группа	36	57
Контрольная группа	37	46
$p$	$> 0,05$	$< 0,05$

Из таблицы 2 мы видим, что МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой до педагогического эксперимента в среднем, составляло 36 мл/мин/кг, а МПК девушек, занимающихся волейболом - 37 мл/мин/кг. Методы математической статистики показывают, что результаты недостоверны  $p > 0,05$ .

После педагогического эксперимента МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой в среднем, составило 57 мл/мин/кг., а МПК девушек, занимающихся волейболом - 46 мл/мин/кг. Методы математической статистики показывают, что результаты достоверны  $p < 0,05$ .

Известно, что в процессе развития тренированности организма к специфическим видам деятельности лежат разнообразные приспособительные (адаптационные) изменения, происходящие в организме, которые являются своеобразным эффектом тренировочных воздействий.

Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Из таблиц 1 и 2 мы видим, что средние показатели изменились. Из этого можно заключить, что физическая работоспособность девушек экспериментальной группы в процессе занятий степ-аэробикой стала лучше, чем в контрольной группе. Применение методов математической статистики показали, что различия достоверны  $p < 0,05$ .

Врачебный контроль подтвердил, что студентки экспериментальной группы значительно меньше болели, чем студентки контрольной группы.

Выводы. Таким образом, педагогический эксперимент, проведенный в группах студенток 2 курса показал, что усовершенствованные здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью,

основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группах степ-аэробики эффективны. Физическая работоспособность студенток, занимающихся степ-аэробикой значительно повысилась.

### Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей. / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

УДК 123.456

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ГЛАЗНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ IMPROVEMENT OF RAISING METHODS OF HIGH-SPEED ABILITIES OF YOUNG SWIMMERS WITH OCULAR PATHOLOGY

*Мурзагалин Тимур Шамилевич, кандидат медицинских наук, доцент;  
Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент;  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Murzagalin Timur Shamilevich, Candidate of Medical Sciences, Docent;  
Kashafutdinov Marat Sabirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent;  
Krylova Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Docent;  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
Sterlitamak, Russia*

[ms511@bk.ru](mailto:ms511@bk.ru)

**Аннотация.** В данной статье обсуждается вопрос совершенствования методики воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией. На материале исследования сделаны выводы по методике воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией.

**Abstract.** This article discusses the issue of improving the methods of education of speed abilities of young swimmers with ocular pathology. On the material of the study conclusions on the method of education speed abilities of young swimmers with ocular pathology.

**Ключевые слова:** методика, скоростные способности, юные пловцы, глазная патология, воспитание.

**Index terms:** the method, the high-speed abilities, the young swimmers, ocular pathology, education.

**Актуальность.** По данным ВОЗ в настоящее время в мире имеется около 150 миллионов лиц со зрительными расстройствами. По данным Либман Е.С., Шаховой Е.В. за последние 20 лет численность незрячих увеличилась на 12 миллионов человек. Хватова А.В. считает, что в мире отмечается увеличение как общего числа инвалидов по зрению, так и доли их среди детского населения. Инициатива ВОЗ направлена на борьбу с заболеваниями глаз, которые поддаются профилактике и лечению [2].

Орган зрения представляет собой важнейший орган чувств. Миопия является одной из главных причин глазной патологии в мире у детей и юношей. Миопия - это заболевание глаз, самое распространенное, более известное как близорукость. Детская слепота, инвалидность и слабовидение являются одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем [3].

В настоящее время серьезное внимание уделяется адаптивному спорту, в том числе и спорту инвалидов по зрению. В связи с этим большую актуальность приобретает вопросы методики воспитания физических качеств у детей и подростков с различной патологией [5].

Большое место в системе тренировки юных спортсменов отводится скоростной подготовке. Исследования Верхошанского Ю.В., Гордон С.М., Никитушкина В.Г., Филина В.П. и других позволили установить, что наиболее эффективными средствами для воспитания скоростных качеств являются упражнения скоростно-силового и силового характера, выполняемые с малым отягощением и с большей быстротой. Данные многих ученых показывают, что развивать скоростные качества необходимо с детского и юношеского возраста [4].

Усилие исследователей направлено на изучение возрастной динамики скоростных качеств у детей и юношей, занимающихся в спортивных школах.

Разработка методики воспитания физических качеств имеет важное значение в теории и практике спорта, и в частности плавания. Однако, вопросы скоростной подготовки юных пловцов с глазной патологией разработаны недостаточно.

Анализ научно-методической литературы показал противоречие между необходимостью повышения уровня скоростной подготовки пловцов с глазной патологией и недостаточной разработанностью методик воспитания данного качества в плавании.

**Цель исследования.** Усовершенствовать методику воспитания скоростных качеств юных пловцов 11 – 12 лет с глазной патологией и экспериментально проверить ее эффективность.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс в адаптивном спорте.

**Предмет исследования.** Методика воспитания скоростных качеств пловцов 11-12 лет с глазной патологией.

Были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основе изучения первоисточников сделать анализ состояние проблемы воспитания скоростных качеств юных пловцов.

2. Усовершенствовать методику воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией и экспериментально проверить ее эффективность.

Для решения поставленных задач были использованы **методы педагогического исследования:**

1. Анализ медицинской и научно-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование и оценка уровня скоростных качеств пловцов 11-12 лет с глазной патологией.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Под скоростными способностями пловца понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Платонов В.Н. отмечает, что проявление скоростных способностей спортсменов тесно связано с уровнем и особенностями развития других двигательных качеств, прежде всего силовых, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, предельной мобилизации волевых качеств [4].

Многие специалисты отмечают, что на суше скоростные качества пловца развиваются упражнениями с предельно быстрым выполнением отдельных элементов имитационных движений, характерных для техники плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений. По команде прыгнуть вверх из положения пловца на старте, бросить мяч, прыгнуть в длину с места и др. В воде быстрота выполнения цикла движения пловца развивается в проплываниях отрезков до 25 метров в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники.

Некоторые специалисты предлагают в качестве педагогических средств вариативное проплывание коротких отрезков по 15 – 20 м, предполагающее чередование упражнений с дополнительным сопротивлением (растягивание резинового шнура) и принудительным лидированием (скорость 110-120 %) при помощи этого же шнура, которое благодаря двусторонней стимуляции скоростных и силовых качеств приводит к увеличению скорости проплывания коротких отрезков при помощи рук, ног и полной координацией движений. Общеизвестно плавание с буксировкой (скорость 105-115%), плавание на привязи (5-10 с) и с большими лопатками (10 – 15 м).

Ряд специалистов предлагают вариант по повышению скоростных показателей движений под влиянием предварительного выполнения родственных упражнений с дополнительными отягощениями.

Другие ученые одним из путей повышения эффективности скоростной подготовки считают планирование в тренировочном процессе микроциклов спринтерской направленности после восстановительных микроциклов.

Доказана эффективность применения некоторых технических средства и приемов, применяемых для стимуляции скоростных способностей.

Булгакова, Н.Ж. отмечает, что проявлению спринтерских качеств способствует правильная психическая мотивация при выполнении тренировочной работы, применение соревновательного и игрового методов при выполнении различных упражнений, создание соревновательного микроклимата в каждом тренировочном занятии [1].

### **Организация исследования.**

Педагогический эксперимент проведен с сентября 2017 по май 2018 г. Для проведения исследования было создано две группы, экспериментальную группу и контрольную группу по 20 человек в каждой, учащиеся ДЮСШ № 2 города Стерлитамак.

Программой эксперимента было предусмотрено совершенствование методики воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией 11-12 лет, страдающих миопией. В эксперименте приняли участие только юноши.

В контрольной группе учащиеся занимались по программе ДЮСШ. В экспериментальной группе предусматривалось использование усовершенствованной нами методики воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией 11-12 лет. В работе мы учитывали рекомендации врача-офтальмолога. Основной метод – повторный.

Учащиеся экспериментальной группы выполняли серийное плавание: 5-6 x 5-10 с; 3-4 x 15-20 с., обращая внимание на быстроту работы рук и ног. Отдых до полного восстановления. Продолжительность пауз между упражнениями обычно от 2 до 5 мин, между сериями до полного восстановления.

Применялись разнообразные легкоатлетические прыжки и бег с ускорением, упражнения с набивными мячами и прыжковые упражнения с легкой штангой и т. д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале эксперимента в сентябре 2017 г. мы провели тестирование в обеих группах, для определения скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией.

Для определения скоростных способностей мы использовали следующие тесты на начальной стадии эксперимента в обеих группах. Бег 30 м со старта, тейпинг-тест, прыжок в длину с места, плавание 25 м только руками, плавание 25 м работая и руками, и ногами. Результаты этих исследований мы видим в таблице 1.

Из таблицы 1 мы видим, что среднеарифметический показатель тестов в контрольной и экспериментальной группа почти одинаков. Для оценки скоростных способностей занимающихся и обработки полученных результатов тестов мы использовали методы математической обработки результатов и определяли достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

На начальной стадии эксперимента мы получили результаты и методы математической статистики показали, что расхождение в результатах недостоверно ( $p > 0,05$ ).



Таблица 1.

## Результаты тестов до эксперимента

Тест	тесты до эксперимента		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
Бег 30 м со старта	5,1 ± 0,2	5,2 ± 0,1	> 0,05
Тейпинг-тест	75 ± 2	76 ± 1	> 0,05
Прыжок в длину с/м	155 ± 5	156 ± 2	> 0,05
Плавание 25 м (руки)	20,1 ± 0,2	20,2 ± 0,1	> 0,05
Плавание 25 м (в целом)	17.3 ± 0.3	17.2 ± 0.1	> 0,05

Таким образом, исходное состояние скоростных способностей юношей в контрольной и экспериментальной группе практически одинаковы. В конце педагогического эксперимента мы провели сравнение результатов воспитания скоростных способностей юношей, как в контрольной, так и экспериментальной группе. Результаты диагностики в обеих группах видим в таблице 2.

Таблица 2.

## Результаты тестов после эксперимента

Тест	тесты после эксперимента		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
Бег 30 м со старта	4,9 ± 0,1	5,1 ± 0	<0,05
Тейпинг-тест	84 ± 2	77 ± 1	<0,05
Прыжок в длину с/м	165 ± 5	160 ± 2	<0,05
Плавание 25 м (руки)	18,7 ± 0,1	19,5 ± 0,1	<0,05
Плавание 25 м (в целом)	16.0 ± 0.2	17.0 ± 0.1	<0,05

Из таблицы 2 мы видим, что среднеарифметические показатели тестов в контрольной группе меньше чем в экспериментальной группе.

Для оценки усовершенствованной методики воспитания скоростных способностей юношей и обработки полученных результатов тестов мы использовали методы математической обработки результатов и определили достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

По окончании эксперимента разница в результатах изменилась до достоверных величин ( $p < 0,05$ ). Можно сделать вывод: педагогический эксперимент показал, что усовершенствованная методика воспитания скоростных способностей юношей с глазной патологией эффективна.

## Литература

1. Булгакова Н. Ж. Актуальные проблемы научных исследований в спортивном плавании. / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика ФК, 1997, № 7, С. 56-58

2. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М., 2000.

3. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / С.Ф.Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

4. Плавание. / Под ред. Платонова В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000, – 495 с.

5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

УДК 796.011

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG YOUTH**

*Мустафина К.К., кандидат педагогических наук,  
доцент тренерский факультет*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Бишкек, Киргизия*

*Mustafina KK, Candidate of Pedagogical Sciences,  
assistant coaching faculty*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports  
Bishkek, Kyrgyzstan*

*[mustafina@mail.com](mailto:mustafina@mail.com)*

**Аннотация.** В статье ярко освещена важная роль пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи, ее значимости в обществе, о преимуществах, целях и задачах.

**Abstract.** In article the important role of propagation of physical training and sports among youth, its importance in a society, about advantages, the purposes and problems is brightly shined.

**Ключевые слова:** пропаганда, молодежь, физическая культура

**Keywords:** propagation, youth, physical training.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества еще они не имели. Пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития молодежи, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения досуга, бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я».

Таким образом, физическая культура - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы.

Успешно принимать участие в необходимом обществе и желательных для нее видах социально - трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально — психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личной структуры.

При проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий среди молодежи обязательно должен быть достигнут оздоровительный эффект. При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется воздействие на участников в направлении воспитания у них активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма, а также естественной потребности в использовании физических упражнений и спорта, и здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности среди молодежи.

Для достижения этого для молодежи необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований. В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности молодежи только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания молодежи.

Для этого среди молодежи в Республике Кыргызстан ведётся активная пропаганда физической культуры. Пропаганда - различные формы (устная, печатная, наглядная и др.) распространения и разъяснения идей, учений, взглядов, теорий, воздействующие на сознание и настроение широкого круга

людей. Пропаганда физической культуры подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта. Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большого числа молодых людей, преподавателей и сотрудников на регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни. Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха; активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов.

Привлечение всех членов коллектива к участию массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий; совершенствование работы по массовой физической культуре среди молодежи. С помощью различных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы по физической культуре.

Пропаганда физической культуры и спорта в вузе должна быть недекларативной, а очень конкретной, продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре в вузе. Организацию и проведение пропагандистской работы среди молодежи по физической культуре и спорту, осуществляют секторы агитации и пропаганды спортивных клубов и спортивных советов.

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья молодого человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В последнее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности студента постоянно возрастает.

### **Литература**

1. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов - на/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

УДК 766.017.52

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**  
**THE METHOD OF USING POWERLY EXERCISES FOR STUDENTS WITH PROBLEMS OF MUSCUL-SKELETAL SYSTEM**

*Муфтяхутдинова Татьяна Борисовна, Мельникова Татьяна Александровна, Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики при Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Muftyahutdinova Tatyana Borisovna, Melnikova Tatiana Alexandrovna Lecturers, Institute of physical culture, Sport and yang-peoples policy of Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin, Ekaterinburg, Russia*  
[t.a.melnikova@urfu.ru](mailto:t.a.melnikova@urfu.ru)

**Аннотация:** Применение силовых упражнений на тренажёрах как один из методов укрепления мышечного корсета у студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

**Abstract:** Using powerly exercises is one of the methods for strengthening of muscular for students with problems of muscul-skeletal system

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, заболевания позвоночника, физические упражнения, физическая культура

**Index terms:** muscul-skeletal system, diseases of back, physical exercises, physical culture

По данным медицинских исследований, почти каждый из людей сталкивается с проблемами опорно-двигательного аппарата, причём это может произойти в совершенно любом возрасте. Чаще всего пациенты, обращающиеся в клиники для поиска причин своих проблем, жалуются на боли в спине. Можно с уверенностью сказать, что именно этот симптом может значительно снизить качество жизни, ограничивая физическую активность человека.

Кроме того, проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, являются «базой» для возникновения многих болезней организма человека. Особенно это касается проблем с позвоночником. Вегетососудистая дистония, головные боли, головокружения, хронические заболевания внутренних органов, – все это напрямую связано с состоянием опорно-двигательного аппарата, а позвоночника, – больше всего. Данная проблема наиболее актуальна у тех, кто ведёт сидячий образ жизни.

Не для кого не секрет, что студенты высших учебных заведений уже с первого года обучения сталкиваются с колоссальными нагрузками на позвоночник. В день каждый студент очной формы обучения проводит более 6 часов в день в сидячем положении, посещая лекции и практические занятия. Также огромное негативное влияние оказывает вынужденная необходимость ежедневно носить с собой на занятия тяжёлые рюкзаки и сумки с учебной литературой, пособиями, конспектами.

Все эти факторы могут вызвать серьёзные проблемы у студентов с опорно-двигательным аппаратом. К сожалению, в системе ценностей современных студентов внимание к состоянию своего здоровья находится далеко не на первом месте, даже несмотря на то, что здоровый образ жизни в настоящее время является «трендом».

Выявить имеющиеся проблемы со здоровьем, а заболевания опорно-двигательного аппарата в частности, могут периодические медицинские осмотры, которые проходят студенты очных форм обучения ежегодно. Регулярное посещение студентами занятий физической культурой является отличной возможностью сформировать у себя привычку вести здоровый образ жизни, уделить особое внимание своему позвоночнику и опорно-двигательному аппарату в целом.

По нашему мнению, существуют эффективные комплексные средства оздоровительной физической культуры для студентов, имеющих проблемы с позвоночником.

Данные возможности могут обеспечить своевременную коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Примером такого комплексного средства физической культуры для студентов являются специально оборудованные тренажёрные залы.

Нами была разработана методика применения силовых упражнений для укрепления мышц спины для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата с использованием тренажёров. Данная методика применялась для студентов одного из факультетов Университета в течение 1 семестра (в группе из 15 человек, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата).

В основу коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата согласно разработанной методики мы включили использование силовых упражнений на тренажёрах. Особенность данного подхода заключалась в дифференциальном подходе к каждому студенту: учитывался вид и степень деформации позвоночника

Методика включила в себя следующие разделы:

- программу коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости, которая заключается в выполнении ассиметричных упражнений для пояснично-подвздошной области спины;
- программу коррекции нарушений осанки в саггитальной плоскости, где важными упражнениями являются те, которые снимают напряжения мышц спины.

В зависимости от того, какое заболевание опорно-двигательного аппарата имелось у студента, учебные занятия строились на сочетании различных видов упражнений на определённые группы мышц.

Например, при нарушениях осанки в план занятий включались физические упражнения, которые были направлены на укрепление мышц туловища и конечностей. В результате систематического выполнения на занятиях физической культурой таких упражнений, у студентов выравнился мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, а также укрепились мышцы живота.

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости в программу включались специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза упражнения, которые способствовали укреплению ягодичных мышц, а также мышц живота.

Для устранения крыловидности лопаток и проблем в плечевых суставах использовались физические упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

Студенты, имеющие ассиметричную осанку, выполняли симметричные упражнения, так как именно это позволяет выравнивать силу мышц спины, тем самым ослабляя проявление ассиметрии мышечного корсета.

Также в программу занятий включались дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Для повышения силовой выносливости в целом, студентам предлагалось выполнялись упражнения с небольшими отягощениями. При этом было важно, чтобы такие нагрузки не перегружали позвоночник.

В соответствии с методикой, все упражнения студентами выполнялись сидя на тренажёре с наклонной спинкой или лёжа с использованием собственного веса.

В результате её применения на протяжении четырёх месяцев посредством опроса студентов был сделан вывод о положительном влиянии на состояние опорно-двигательного аппарата: были укреплены и развиты мышцы спины, отмечалось повышения уровня общей выносливости.

Здоровый позвоночник – залог хорошего самочувствия. Улучшив состояние своего опорно-двигательного аппарата, у студентов появилась выносливость, внутренняя энергия и позитивный настрой.

### **Литература**

1. Владимиров Н.М., Довгаль С.П., Дорожкин А.И. (и др.). Силовая подготовка в тренажёрном зале: учебное пособие /. – Ханты-Мансийск: УИП ЮГУ, 2012 – 49 с.

2. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. СПб: СПбГУИТМО, 2008. 96 с.

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА  
SCANDINAVIAN WALK**

*Мухаметшин А. Башкирский государственный университет,  
Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак*

*Mukhametshin A.*

*Bashkir State University, Sterlitamak branch*

*Sterlitamak*

[\*muha.azat910@mail.ru\*](mailto:muha.azat910@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается скандинавская ходьба, также скандинавская ходьба с палками.

**Annotation.** The article discusses Nordic walking and Nordic Nordic walking.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, спорт, здоровье, ходьба с палками.

**Keywords:** Nordic walking, sport, health, Nordic walking.

Ходьба с палками берёт своё начало из Финляндии: когда-то давно профессиональные спортсмены решили не прекращать тренировки даже в тёплое время года. Финская ходьба родом именно из Скандинавии, поэтому второе название спорта – скандинавская ходьба. В 1997 году Марк Кантан, финн по национальности, запатентовал этот оздоровительный вид физкультуры, дав ему название – оригинальная скандинавская ходьба. А впоследствии выпустил печатное издание в виде пособия по нордической ходьбе [2, с.33-34].

Северная ходьба с палками относится к любительскому пешему спорту. Человек, опираясь на палки, совершает пешую прогулку. Широкое распространение - это спортивное занятие получило на территории стран Скандинавии вплоть до Северо-Западной Европы. Специально открыли даже трассы для тренировок и занятий столь полюбившимся видом спорта. Впервые о пользе скандинавской ходьбы заговорили немецкие врачи, проведя исследования, которые показали высокий оздоровительный потенциал. Как оказалось, при спортивной ходьбе задействовано 90 % мышечной структуры всего тела человека, поэтому и энергии сжигается в 1,5 раза больше чем при обычном шаге.

Чтобы освоить все нюансы техники, вам необходимо следовать нашей инструкции:

Шаг первый. Разминка.

Каждое упражнение повторить от 10 до 15 раз:

- опираясь кистями о палки, сделать перекаты с пятки в область носочной части ступни и вернуться в исходное положение;
- поочередно каждой ногой осуществить маховые движения вперёд-назад;
- взять палку и завести за голову, держа обеими руками и наклоняя туловище то вправо, то влево;
- махи руками, одновременно приседая на опорную ногу;
- руки с палками поднять вверх, потянуться посмотреть на палки.



Шаг второй. Техника ходьбы со скандинавскими палками

- туловище с выпрямленной спиной наклонен вперёд, ноги согнуты в коленных суставах;
- перекачиваясь с пяточной части стопы в носочную выполняйте шаги, одновременно помогая палками при передвижении, как бы подражая лыжнику;
- если вперёд выходит левая нога, значит: с ней выносятся правая рука, и наоборот;
- при ходьбе палки не стоит разводить далеко от корпуса, чётко следуя сохранению положения вдоль туловища;
- шаги нужно делать средние, длинный и слишком короткий шаг могут мешать во время движения;
- кисть разжимается в положении сзади и сжимается, оказываясь впереди;
- шагайте, сохраняя ритмичность и темп ходьбы, равномерно прикладывая усилия на палки;
- вдох осуществляете через нос, а выдох – через ротовую полость.

Шаг третий. Завершение тренировки.

После завершения путешествия, выполняем упражнения:

- руки вверх – вдох, наклон вниз – выдох (повторить несколько раз);
- растяжка мышц – любой комплекс упражнений на растяжение.

Новичкам, по совету инструкторов, лучше не переусердствовать, начиная с 15-20 минут в день, делая перерыв между тренировками в 3-4 дня, постепенно наращивая темп. Не нужно доводить себя до изнеможения, если нет соответствующей подготовки или изначально самочувствие не позволяет выполнять большие нагрузки [3, с.183].

Всем остальным любителям скандинавского передвижения рекомендуется стандартная схема тренировок – от 3-х раз в неделю, прогуливаясь в течение 30 минут, можно и больше. Многие люди предпочитают и выдерживают динамичные прогулки в ежедневном формате около 1 часа.

Правильная скандинавская ходьба подразумевает подготовительные упражнения до и после пешего путешествия. Дыхание осуществляется (по совету инструктора) через нос, выдох – через рот в пропорции 1:2, что обозначает: на каждые два шага – делается вдох, а спустя четыре шага – выдох. После занятия по северной ходьбе рекомендуется поход в сауну, хамам или баню. Если нет такой возможности, отлично справится с функцией релаксации обычная ванна с тёплой водичкой. Хорошо прогретые после первых тренировок мышечные волокна, не будут проявлять болевые ощущения.

Современные старушки и пенсионеры уже не сплетничают у подъезда, а ведут активную и насыщенную жизнь, не отставая от молодого поколения. Помимо общего укрепления организма, скандинавская ходьба применяется в реабилитационных и лечебных целях, облегчает течение и способствует профилактике многих заболеваний: остеохондроз, самый распространённый недуг, встречающийся уже после 40-летнего рубежа; артрит или артроз, даже остеопороз; нормализация дыхательной системы, с увеличением объёма лёгких и сохранением их эластичности; активизация сердечно-сосудистой системы,

укрепление сердечной мышцы, профилактика артериальной гипертензии; атеросклероз; стимулирование умственной активности и создание бодрого настроения.

Для людей старшего возраста необходимо соблюдать все те же правила что и для людей младшего поколения, однако есть и некоторые особенности:

Все движения должны быть максимально плавными, без резких рывков и рваного ритма.

Ходить нужно не спеша, вдыхать воздух полной грудью.

Постоянно контролируйте пульс, давление и уровень сахара в крови. При плохих показателях лучше перенести тренировку на другой день

По данным научных исследований, скандинавская ходьба вырабатывает чувство равновесия, увеличивает частоту сокращений мышц сердца на 10-12 ударов за одну минуту, тренирует координацию движений и корректирует осанку.

Для людей старшего возраста есть много положительных эффектов от занятий:

- корректировка осанки;
- снижение нагрузки на суставы и позвоночник, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ускорение метаболизма, способствующему постепенному похудению;
- улучшение кровообращения и работы сердечной мышцы;
- укрепление иммунитета;
- снижение склонности к переломам, особенно в преклонном возрасте;
- доступность и массовость: подходит любая спортивная форма, имеющаяся в арсенале и любые палки;
- улучшение настроения и повышение качества жизни.

Замечательно помогает северная ходьба при пеших путешествиях в горы или прогулках по природным заповедникам: значительно легче передвигаться, опираясь на палки [4, с.85-86].

Теория подтверждается отзывами любителей этого вида спорта, методика реально действует на людей, желающих похудеть. Эффективность от оздоровительной скандинавской ходьбы намного выше, чем от обычной ходьбы или от пробежек. Объяснением служит количество задействованных мышц – около 90 % мышечной системы всего тела. Отзывы об улучшении самочувствия и появлении бодрости, активности в течение всего дня после занятий – слышны от каждого любителя этой физической нагрузки:

Практически у всех снижаются симптомы остеохондроза, пропадают проблемы с суставами.

Пенсионеры и пожилые люди не могут нарадоваться данной методике, поскольку ощущают положительное воздействие на общий тонус организма уже после первой недели тренировок.

Люди больше общаются, когда вместе ходят с палками, а значит становятся более социально-активными

Не зря говорят: движение – это жизнь, а правильная скандинавская ходьба – это оздоровление всего организма в целом и улучшение настроения!

## Литература

1. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. - С. 7-10.
2. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л. А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2017. - № 11. - С. 33-35.
3. Докучаева А.В., Кантюкова С.Р., Коротаева М.Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. - 2017. - №44. - С. 183-186.
4. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий и теории физической культуры / Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2015. - 233 с.
5. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2016. - 384 с.

УДК 796.034.2

### **РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ДВОРОВОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В ЧЕЛЯБИНСКЕ DEVELOPMENT OF THE CHILDREN'S YARD HOCKEY LEAGUE IN CHELYABINSK**

*Николаев Сергей Владимирович,  
магистрант 1 курса, направление 49.04.01 Физическая культура,  
Ишимова Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия*

*Nikolaev Sergey Vladimirovich,  
undergraduate 1, direction 49.04.01 Physical culture,  
Ishimova Irina Nikolaevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Ural state University of physical culture, Chelyabinsk, Russia  
[injsh@mail.ru](mailto:injsh@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье приведены некоторые итоги деятельности общественной организации «Детская дворовая хоккейная лига» (ДДХЛ) в г. Челябинске. Показана динамика количества площадок для тренировочных занятий, а также детских непрофессиональных хоккейных команд, участвующих в турнире ДДХЛ.

**Abstract.** The article presents some results of the activities of the public organization «Children's yard hockey League» in Chelyabinsk. An increase in the number of training sites, the number of children's non-professional hockey teams participating in the league tournament is given.

**Ключевые слова:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, хоккей с шайбой, дворовый хоккей, детская дворовая хоккейная лига.

***Index terms:*** attraction of children to physical culture and sports, ice hockey, yard hockey, children's yard hockey league.

Привлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей государственной задачей. От ее решения зависит здоровье нации, продолжительность жизни и трудоспособности населения, и, в конечном итоге, безопасность страны. В соответствии с целевыми показателями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, к 2020 году доля учащихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой, должна быть не менее 80%. Финансирование массового спорта в России осуществляется, прежде всего, за счет местных бюджетов, соответственно, на местах ощущается серьезный дефицит средств на реализацию всех возможных мероприятий по привлечению широких масс населения и, в первую очередь, детей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Одним из самых массовых и популярных видов спорта в нашей стране является хоккей с шайбой. О его популярности говорит тот факт, что этот вид спорта определен базовым на период 2018-2022 гг. в 17 регионах России, включая города Москва и Санкт-Петербург [1]. В 2014-2018 годах таких регионов было 13 [2].

Целью нашего исследования было выявить физкультурно-спортивные организации г. Челябинска, на базе которых реализуется учебно-тренировочный процесс обучения детей игре в хоккей с шайбой; представить некоторые результаты деятельности Детской дворовой хоккейной лиги.

Челябинск и Челябинская область сильны своими хоккейными традициями. Спортивной визитной карточкой нашего города является Хоккейный клуб «Трактор». В Челябинске действуют различные физкультурно-спортивные организации, где дети и подростки осваивают профессиональную технику игры в хоккей с шайбой (табл.).

Детские спортивные школы по хоккею в Челябинске (информация с официальных сайтов организаций)

Организация	Год создания	Виды спорта	Условия обучения
МБУ СШОР по хоккею «Трактор»	1947	Хоккей с шайбой	На бюджетной основе
МБУ ДЮСШ по хоккею с шайбой имени двукратного олимпийского чемпиона С. Макарова	2005	Хоккей с шайбой	На бюджетной основе
МБУ ДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал»	2013	Хоккей с шайбой	На бюджетной основе
МБУ КДЮСШ «Металлург-спорт»	2008	Хоккей с шайбой, биатлон, легкая атлетика, стрельба	На бюджетной основе

		из лука, фигурное катание, фехтование	
МБУ КДЮСШ «Торпедо»	2008	Хоккей с шайбой, бадминтон, футбол, бокс, дзюдо, волейбол, пауэрлифтинг, шашки	На бюджетной основе
Дом хоккея «Танкоград»	2009	Хоккей с шайбой	На коммерческой основе
ЧОУ ДО ДЮСШ «Старт»	2015	Хоккей с шайбой	На коммерческой основе
Центр спортивной подготовки «Академия спорта»	2016	Хоккей с шайбой	На коммерческой основе

Тем не менее, потребность в занятиях хоккеем с шайбой с квалифицированными тренерами у детей и подростков достаточно высока. Муниципальные спортивные школы не в состоянии принять всех желающих.

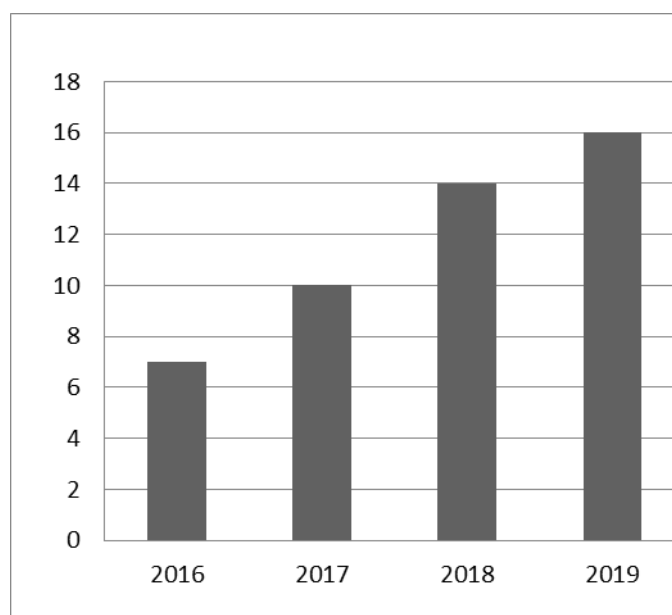


Рисунок 1. Количество площадок ДДХЛ

Оплачивать занятия хоккеем на коммерческой основе могут позволить себе далеко не все семьи. Поэтому в 2014 году в Челябинске была создана общественная организация ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига». Основная цель ДДХЛ – «дать возможность заниматься хоккеем детям, не занимающимся в профессиональных хоккейных школах, развить у них лидерские качества, сформировать адекватный круг общения, обеспечить для них занятия хоккеем там, где они живут, и предоставить выдающимся детям шанс попасть в профессиональный спорт» [3].

Начинались тренировки с одного катка, теперь занятия проводятся на восьми площадках (рис. 1). При этом, затраты на содержание одних хоккейных

кортов берут на себя управляющие компании, которым эти корты принадлежат, содержание других – финансируется из бюджета ДДХЛ.

Серьезное внимание уделяется общей физической подготовке ребят. С окончанием сезона, занятия не прекращаются. Летом ребята успешно представляют свою организацию на фестивале детского дворового футбола «Метрошка» [3].

Помимо проведения регулярных тренировок, ДДХЛ проводит турниры среди непрофессиональных детских команд. Первый такой турнир был организован в январе 2016 года. С этого времени турнир стал ежегодным и приобрел статус областного турнира.

В соревнованиях может участвовать любая команда из Челябинской области, игроки которой не занимаются в хоккейных СДЮСШ, ШОР, школах-центрах подготовки при командах ВХЛ и МХЛ, и не заявлены за команды, которые участвуют в межрегиональных первенствах России по хоккею. Популярность этого турнира растет, что доказывает динамика количества команд-участниц (рис. 2).

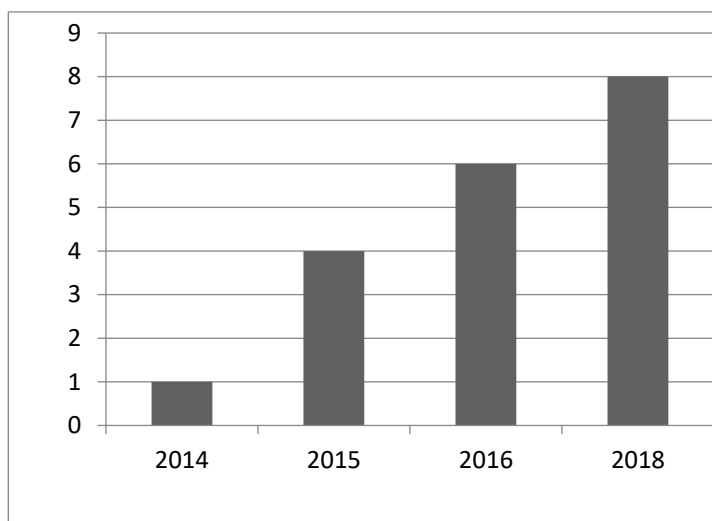


Рисунок 2. Количество команд, участвующих в турнирах ДДХЛ

На сегодняшний день около 300 детей регулярно посещают занятия в ДДХЛ. Усиленные тренировки и участие в турнире лиги позволяют наиболее талантливым воспитанникам прийти в профессиональный спорт. На тренировки и игры дворовой лиги приходят специалисты и тренеры детских хоккейных команд более высокого уровня подготовки. По результатам таких неофициальных просмотров и итогам двух последних сезонов 17 ребят из команд дворовой лиги перешли заниматься в известные хоккейные спортивные школы Челябинска [3].

Бюджет ДДХЛ как общественной организации формируется за счет благотворительных взносов от коммерческих предприятий города и частных лиц. ДДХЛ оплачивает работу тренеров и судейство, несет затраты по организации турнира и содержанию коробок. На официальном сайте ДДХЛ во

вкладке «Наши друзья» представлены организации-партнеры и известные хоккеисты, поддерживающие лигу. Кроме этого, достаточно активно работе лиги помогают волонтеры.

Таким образом, наряду со специализированными хоккейными спортивными школами, в Челябинске развивается детский дворовый хоккей, реализуется ключевая идея ДДХЛ «Вернем хоккей во дворы». В планах ДДХЛ дальнейшее расширение деятельности, поиск источников финансирования, привлечение средств благотворителей и спонсоров. В перспективе нашего исследования изучение и характеристика экономических составляющих деятельности общественной организации ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига».

### Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г. № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 годы».

3. Официальный сайт ДДХЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ddhl.ru/>

УДК 378.17

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ORIENTATION OF STUDENTS ON MAINTENANCE OF THE HEALTHY LIFESTYLE

*Никитенко Юлия Александровна, старший преподаватель,  
Степанова Инга Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Сибирский федеральный университет,  
г. Красноярск, Россия*

*Nikitenko Yulia Aleksandrovna, senior teacher,  
Stepanova Inga Yurevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
Siberian Federal University,  
Krasnoyarsk, Russia*

[ya.nikitenkoy@yandex.ru](mailto:ya.nikitenkoy@yandex.ru), [stepanova-inga@mail.ru](mailto:stepanova-inga@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость ориентирования современных студентов на поддержание здорового образа жизни. Предлагаются ключевые направления действий, приводящие студентов в позицию осознания здоровья как одного из базовых жизненных приоритетов.

**Abstract.** The article deals with the need to Orient modern students to maintain a healthy lifestyle. There are several directions to solve the problem, the Foundation of which is the transfer of students in the position of awareness of health as one of the main personal priorities.

**Ключевые слова:** здоровье, ориентирование, студенты, здоровый образ жизни, культура здоровья.

***Index terms:*** health, orientation, students of the pedagogical direction, healthy lifestyle, health culture of the teacher.

Современная социокультурная ситуация показывает, что проблема пропаганды здорового образа жизни среди молодежи особенно актуальна. Связано это непосредственно с образом жизни самого человека и условиями проживания, которые характеризуются ухудшением экологической обстановки в отдельных регионах России.

По последним статистическим данным в России избыточная масса тела присуща более чем половине населения. Диагноз «ожирение» все чаще ставится детям дошкольного возраста. Становится очевидным, что за последние десятилетия человек стал меньше двигаться. Активный образ жизни уходит на второй план (автомобили, лифты, гироскутеры, различная бытовая техника). Тенденция спада физически активных видов деятельности в жизни человека сопровождается снижением культуры питания. Современные продукты, наполненные усилителями вкуса, приводят, как следствие, к большему потреблению пищи, чем необходимо. Правила здорового питания не формируются у детей с малых лет, что приводит к проблемам со здоровьем.

Вместе с тем, следует отметить тенденция «омоложения» практически всех видов заболеваний. Причина «омоложения» болезней – в поведении людей. Отсрочить, а возможно, даже предотвратить появление недугов полностью в силах каждого конкретного человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит самому человеку.

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [1].

Разграничивая здоровье на две главные подкатегории физическое и духовное здоровье, важно отметить их составляющие в профессиональной деятельности человека. Духовное здоровье определяет характер его профессиональной культуры и представляется, как способность познавать себя и окружающий мир, анализировать происходящие события и явления – прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь. Оно зависит так же от умений формировать модель поведения, направленную на решение возникающих ситуаций, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Основными факторами, влияющими на духовное здоровье человека, являются высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческое отношение и гармония с собой, и с окружающим миром.

Физическое здоровье человека включает двигательную активность, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, оптимальное сочетание физического и умственного труда, отказ от вредных привычек. Состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям: отсутствие болезней; нормальная работа организма;



психическое, физическое и социальное благополучие; способность полноценно работать; стремление к творчеству; способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

В целом здоровье можно рассматривать как интегративную характеристику личности, охватывающую как ее внутренний мир, так и всю палитру взаимоотношений с окружающим миром (включая физический, психический, социальный и духовный аспекты). Оно характеризуется состоянием равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Тем самым здоровый образ жизни предполагает устойчивую ориентацию деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления своего физического, психического и нравственного здоровья.

Необходимость ориентирования студентов вуза на поддержание здорового образа жизни на сегодняшний день актуальная проблема. Она обусловлена тем, что здоровый образ жизни способствует успешности обучения в вузе, а также выступает залогом профессиональной успешности по его окончанию. Ведение здорового образа жизни создает условия для активизации различных жизнеобеспечивающих процессов, аккумуляции психофизических ресурсов для решения значимых проблем и задач творческим образом, обеспечения работоспособности, психологического комфорта. При этом ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, нацеленного на личностное самостроительство.

Ориентирование студентов на поддержание здорового образа жизни требует целенаправленных действий по их привлечению к изучению принципов и правил здорового образа жизни, формированию ценностей и установок, способствующих гармонизации внутреннего мира и отношений с социальным окружением, окружающей средой.

Практический опыт подобной работы позволяет сделать вывод о том, что инициировать осмысленность действий здоровьесбережения в студенческой среде возможно через:

- предъявление адекватных образцов личностей, соответствующих всем вышеперечисленным составляющим здоровья;
- личный пример преподавателей (показ личной значимости здорового образа жизни);
- работа в ценностно-мотивационном направлении.

Молодое поколение часто ищет кумиров и старается подражать им. Сегодня образцом для подражания у современных студентов должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и обладающий здоровьем, не только физическим, но и духовным, владеющий приемами и навыками поддержания здоровья на протяжении всей своей жизни.

Для того чтобы служить примером, преподавателю нужно формировать собственную индивидуальную культуру здоровой жизни, которая складывается из системы ценностно-смысловых установок на здоровый образ жизни, обновляющейся системы знаний и систематически обогащающихся

представлений о способах поддержания как духовного, так и физического здоровья; реализованного опыта сохранения здоровья и разумного расходования психо-физических ресурсов, регулярных практических действий, направленных поддержания собственного здоровья и на совершенствование способов подобной работы.

Мотивация студентов на поддержание, сохранение здоровья предполагает формирование ценностных установок на уникальность жизни, на непреходящую ценность здоровья, а также на осмысление важности здоровья в реализации жизненных планов, карьерных притязаний и т.п.

Таким образом, чтобы здоровье стало бесценным достоянием для студентов, нужна серьезная целенаправленная работа, которая осуществляется всем преподавательским составом. Жить здоровым образом нужно учить. Необходимо подвести к осознанию по возможности каждого студента, что человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье. Тем самым создаются предпосылки, приводящие студентов в позицию осознания здоровья как одного из базовых жизненных приоритетов.

#### Литература

1. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>

2. Касимов И.Р. Педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни студенческой молодежи средствами культурно-досуговой деятельности // Вестник Казанского университета культуры и искусств. – 2012.// [Электронный ресурс] /Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-orientatsii-na-zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-sredstvami-kulturno-dosugovoy>

3. Малярчук Н.Н. Развитие культуры здоровья педагогов как базовое условие сохранения здоровья воспитанников/ Педагогика. – 2011.- С.59.

УДК 378.17

#### **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ PROBLEMS OF HEALTH OF MODERN STUDENTS**

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Olkhovskaya Elena Borisovna  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian state professional and pedagogical  
University, Ekaterinburg, Russia*

*Sapegina Tatyana Alekseevna*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Russian state professional and pedagogical*  
*University, Ekaterinburg, Russia*  
[\*zotmfk@yandex.ru\*](mailto:zotmfk@yandex.ru)

**Аннотация.** Автор раскрывает содержание понятия «здоровье человека», уточняя его физический, психический и социальный компоненты. В статье показаны факторы, определяющие состояние здоровья человека. Продемонстрированы возможности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

**Abstract.** The author reveals the content of the concept “human health”, specifying its physical, mental and social components. The article shows the factors determining the state of human health. The possibilities of physical fitness and sports activities in preserving and strengthening the health of the young generation are demonstrated.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность.

**Index terms:** health, students, healthy lifestyle, physical education and sports activities.

На протяжении всей истории человечества здоровье играло первостепенную роль в эффективности любой деятельности человека: выполнении социальных, трудовых или биологических функций. Актуальной задачей современного высшего образования является формирование у будущих бакалавров здоровьесберегающей компетенции.

Наукоемкое отношение молодого поколения к своему здоровью позволит сформировать индивидуальную ответственность за собственный образ жизни, который напрямую влияет на все виды жизнедеятельности современного человека. Анализ состояния здоровья выпускников средней школы, проводимый Министерством просвещения и Министерством здравоохранения РФ, показывает, что только 20% молодежи в возрасте 16-18 лет можно отнести к категории «практически здоровы». Все остальные выпускники школ имеют деривации в здоровье. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) говорит о здоровье как о положении безусловного социального и психофизического благополучия, а не только как о неимении каких-то заболеваний и физических недостатков.

В научных трудах современных ученых в области здоровьесбережения рассматривается три основных компонента в здоровье современного человека – физическое, психическое и социальное [1, 2].

Под физическим здоровьем понимают состояние организма, характеризующееся естественным функционированием всех его систем и органов, что позволяет оптимально адаптироваться к условиям существования.

Психическое здоровье классифицируется как состояние благополучия, при котором человек реализует все свои способности для конструктивного развития общества и может успешно противостоять обычным стрессовым ситуациям, адекватно реагируя на происходящие события. Социальное здоровье демонстрирует способность человека адаптироваться к условиям жизни в современном социуме и обуславливает стандартное морально-этическое проявление личности.

Факторы, влияющие на здоровье человека в современных социально-экономических условиях, представлены в табл. 1 [1].

Как видно из таблицы, примерно на 50% здоровье человека зависит от образа жизни. Поэтому наиболее важным в здоровьесбережении человека становится здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и оптимальный режим двигательной активности.

Таблица 1

Факторы, влияющие на здоровье человека

Фактор	Доля фактора (%)	Риски
Образ жизни	49–53	Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие здорового питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс.
Генетика	18–22	Наличие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Негативные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	8–10	Малоэффективная система медицинской помощи, отсутствие профилактических медосмотров и мероприятий

Своевременность представленной работы предопределила негативная тенденция в состоянии здоровья современных студентов. Несоблюдение необходимого двигательного режима в сочетании с высокоинтенсивными когнитивными нагрузками является основной причиной низкого уровня здоровья у студенческой молодежи. Следовательно, сохранение и укрепление здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. С целью выявления уровня здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) мы изучили паспорта здоровья первокурсников. Итоговые результаты показаны в табл. 2.

## Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%), по состоянию на:		
	2015 г. (обследовано 1007 чел.)	2016 г. (обследовано 1000 чел.)	2017 г. (обследовано 1023 чел.)
Заболевания опорно-двигательного аппарата	161(15,9)	162 (16,2)	162 (15,8)
Заболевания сердечно сосудистой системы	48 (4,8)	42 (4,2)	46 (4,5)
Заболевания пищеварительной системы	164 (16,3)	172 (17,2)	175 (17,1)
Заболевания органов зрения	131 (13)	138 (13,8)	144 (14,1)
<i>Итого</i>	<i>504 (50)</i>	<i>514 (51)</i>	<i>527 (52)</i>

*Примечание:* Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [Дубровский В.И.].

Из таблицы видно, что преимущественно деривации встречаются в опорно-двигательном аппарате, в органах зрения, в сердечно сосудистой и в пищеварительной системах. Выявлены ограничения в здоровье примерно у 50% первокурсников.

Изучение научной литературы в рамках нашей работы выявило, что причиной большого процента студентов с ослабленным здоровьем является низкий уровень их физического здоровья [1, 2]. В работах ведущих специалистов в области медицины и педагогики показано, что наиболее важным фактором в укреплении здоровья является оптимизация образа жизни: увеличение объема ежедневных физических движений; формирование прочной мотивации к выполнению физических упражнений не только на урочных занятиях по прикладной физической культуре, но и на факультативных занятиях в спортклубах, секциях, или самостоятельно.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов в учебно-профессиональном процессе вуза обязана реализовывать в первую очередь здоровьесберегающую функцию. Но занятия физическими упражнениями только в урочных формах правомочны удовлетворить должную двигательную активность всего на 19-24% от необходимого уровня [2]. В рамках современного ФГОС дисциплина «Прикладная физическая культура» предусматривает урочные формы организации физкультурно-спортивной деятельности у студентов лишь дважды в неделю, т.е. всего 4 часа. Данные показатели соответствуют 13-15% от оптимального уровня двигательной активности для людей в возрасте 18-25 лет. Однако, выполнение физических упражнений еженедельно в объеме 10-12 часов (1,5-2 часа каждый день) формирует стабильные предпосылки к повышению двигательной подготовленности студентов, а, следовательно, и к повышению уровня их физического здоровья.

Учитывая выше сказанное, мы полагаем, что наиболее значимым фактором в улучшении здоровья студентов является оптимизация двигательного режима.

Обязательным фактом трактуется формирование устойчивой мотивации соблюдать здоровый образ жизни и готовности к занятиям физическими упражнениями в период отдыха от основной профессионально-образовательной деятельности.

### Литература

1. Ольховская Е.Б. Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации / Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 70-76.
2. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2316-2320.

УДК 796.011.3

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Olkhovskaya Elena Borisovna*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Russian state professional and pedagogical  
University, Ekaterinburg, Russia*

[zotmfk@yandex.ru](mailto:zotmfk@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме организации физического воспитания детей школьного возраста с ограничениями в здоровье. Автор предлагает настольный теннис для занятий детей с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** школьники, здоровье, физическая культура и спорт, настольный теннис.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of organizing physical education for school-age children with disabilities. The author offers table tennis for children with diseases of the cardiovascular and respiratory systems, organs of vision, musculoskeletal system.

**Index terms:** schoolchildren, health, physical education and sport, table tennis.

Для каждого возраста необходимы систематические физические упражнения, особенно в школьном возрасте. Растущий организм при регулярных занятиях физкультурой начинает правильно развиваться, укрепляется мышечная система и иммунитет, что позволяет ребёнку болеть реже и чувствовать себя

лучше. В некоторых случаях возможно избежать развития различных наследственных семейных заболеваний [1, 3].

Многие исследования врачей и педагогов показывают, что помимо укрепления физического здоровья, дети и подростки, занимающиеся различными видами спорта или просто комплексами физических упражнений, меньше склонны к употреблению алкоголя и наркотиков, курению. Оптимизируется образ жизни детей в целом: вырабатывается здоровый режим дня, налаживается правильное питание, соблюдается калорийный энергобаланс, выравнивается режим двигательной активности ребенка. Также формируются личностные и социально значимые качества человека – инициативность, решительность, ответственность, морально-волевые способности, появляется добросовестное отношение к учебе в школе.

Что бы занятия физкультурно-спортивной деятельностью имели оздоровительный эффект каждый ребёнок должен пройти медицинский осмотр с целью выявления возможных ограничений для выполнения тех или иных физических упражнений. По состоянию здоровья занимающихся подразделяют на три группы [3]:

- основная группа – школьники не имеют никаких физических отклонений или заболеваний. Они занимаются по программе физической подготовки в полном её объеме.

- подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья недостаточно физически подготовленные. У этих детей нет существенных отклонений в здоровье. Они занимаются по стандартной программе физической культуры, но при условии постепенного прохождения материала с учетом особенностей физической готовности ребенка.

- специальная группа – ученики имеют существенные отклонения в физическом развитии или состоянии здоровья. Занятия с такими детьми проводятся по специальным программам, разработанным с учетом уровня их здоровья. Обычно в школах формируются группы лечебной физической культуры. Основная цель занятий в этих группах – коррекция физического и функционального состояния ребенка.

Сегодня очень ярко прослеживается негативное отношение к занятиям физическими упражнениями детей и их родителей, отнесенных по результатам медосмотра к подготовительной и специальной медицинским группам. Необходимо знать, что средства физкультурно-спортивной деятельности детей с ограничениями в здоровье подбираются с учетом нозологии основного заболевания, уровня физического развития и функционального состояния школьников [2]. Полное отсутствие физической нагрузки спровоцирует прогресс основного заболевания и может способствовать приобретению побочных проблем со здоровьем ребенка.

Школьники, систематически занимающиеся физическими упражнениями, положительно отличаются от своих сверстников в развитии следующих физических качеств: выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость. Это

позволяет повысить эффективность жизнедеятельности ребенка не только при выполнении физических нагрузок. Они становятся более успешными в любом виде деятельности, эмоционально устойчивыми, общительными, уверенными в себе.

При организации самостоятельных занятий необходимо знать, что для ребёнка школьного возраста и взрослого человека физическая нагрузка должна быть разной. Прежде всего, надо выяснить предпочтения ребенка в занятиях физической культурой и спортом. Это поможет в формировании устойчивой мотивации к систематической двигательной активности. Также необходимо учитывать здоровье ребенка в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности. Особенно это важно для детей, отнесенных к специальной группе по состоянию их здоровья. Так для детей с заболеваниями органов зрения, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы наиболее эффективным средством является настольный теннис [1]. Конечно, могут заниматься данным видом спорта и совершенно здоровые школьники.

Настольный теннис – лично-командный вид спорта, который входит в программу летних олимпийских игр. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к уровню физического и психического здоровья теннисистов-профессионалов. Почему же им показано заниматься людям с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития?

Играющий в настольный теннис человек непосредственно на выполнение активной физической нагрузки тратит не более трети времени, отведенного на игру. Принимающие участие в ударе мышцы в соответствии с особенностями игры имеют возможность расслабиться, приобретают недолгую передышку, и, напрягаясь поочередно, не утомляются в течение продолжительного времени. Интенсивная двигательная активность сменяется паузами, во время которых игрок ходит за мячом и восстанавливает свои физические кондиции. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1]. Ограничивая количество подряд сыгранных партий с пяти до двух, и чередуя их с отдыхом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку, подходящую для слабо тренированного человека имеющего ограничения в здоровье.

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие [1]. Соревнования по настольному теннису могут быть организованы в различных видах: личные,



лично-командные, командные, парные. Данный вид спорта популярен как у девочек, так и у мальчиков.

В настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки игрока служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. Возможность школьников с ограниченными возможностями здоровья заниматься спортом положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья [2, 3].

### Литература

1. Ольховская Е.Б. Особенности организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем / Е.Б. Ольховская // Современные научные исследования и разработки. 2016. № 7(7). С. 463-465.

2. Ольховская Е.Б. Проблемы в физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями / Е.Б. Ольховская // Академия педагогических идей Новация. 2018. № 4. С. 94-101.

3. Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в улучшении качества жизни студентов с ослабленным здоровьем / Т.А. Сапегина // Академия педагогических идей Новация. 2018. № 4. С. 114-122.

УДК 796

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

## PEDAGOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE NEED FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Орленко Наталия Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Раkitина Татьяна Ивановна, старший преподаватель,*

*Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель,*

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

*Orlenko Natalia Anatolievna, Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Associate Professor,*

*Rakitina Tatyana Ivanovna, Senior Lecturer,*

*Khachatryan Victoria Victorovna, Senior Lecturer,*

*National Aviation University, Kiev, Ukraine.*

[natali7727@ukr.net](mailto:natali7727@ukr.net)

**Аннотация.** В статье рассмотрены педагогические проблемы физического воспитания будущих авиаспециалистов в высшем учебном заведении во время обучения. Доказано, физическое воспитание способствует формированию профессионально важных качеств.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, авиаспециалисты, проблемы, обучение, подготовка.

**Abstract.** The article deals with the pedagogical problems of physical education of future aviation specialists in a higher educational institution during training. Proved physical education contributes to the formation of professionally important qualities.

**Index terms:** physical education, aviation specialists, problems, training, training.

Физическое воспитание в высших технических учебных заведениях Украины, составляя органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, призвано поддерживать высокую работоспособность студентов в течение всех лет обучения, способствуя успешному обучению и эффективной профессиональной деятельности. При этом важно, чтобы будущий специалист был крепок телом и духом, способен сознательно приумножать потенциал государства, успешно самореализовывать свои природные и приобретать физические и духовные способности и потенциал, активно развивать их.

Целью физического воспитания будущих авиаспециалистов в высших технических учебных заведениях (ВТУЗ) авиационного профиля является «формирование физической и психофизической надежности организма к профессиональной деятельности, а также физической, духовной и профессиональной культуры, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни, а также способности применять ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной и в профессиональной деятельности» [3, с. 5]. Основным принципом физического воспитания становится принцип соответствия применяемых форм, средств и методов подготовки с учетом возрастных особенностей организма личности будущего авиаспециалиста и общей физической подготовленности.

Педагогическая проблема по этому вопросу состоит в том, чтобы во время занятий физическими упражнениями сформировать у студентов сознательную потребность физического совершенствования. Решение данной проблемы, по нашему мнению, связано с общим воспитанием, начиная со школьного возраста, особое значение которого объясняется тем, что потребность в физическом совершенствовании – это такое состояние, которое зависит от факторов внешней среды и является источником двигательной активности, побуждение к занятиям физическими упражнениями с целью развития своих физических способностей и укрепления здоровья. Благодаря этому достигается то функциональное состояние, при котором студент внутренне воспринимает задачи своего физического совершенствования, понимает его важное социальное и личное значение, активно усваивает соответствующие знания, овладевает необходимыми умениями и навыками, которые позволяют ему влиять на свое физическое развитие и двигательную подготовленность. Начальной формой проявления у студентов потребности физического совершенствования, есть интерес к занятиям физическими упражнениями, приобретение необходимых знаний по физической культуре, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и положительного эмоционального отношения к этим занятиям.

На современном этапе развития общества физическое совершенство определяется как оптимальный уровень всесторонней двигательной подготовленности человека, которая необходима ей в сфере социально-обусловленных видов деятельности. Достижение физического совершенства человека средствами физической культуры требует хорошей организации специализированного педагогического процесса. Однако, в организации оздоровительно-спортивной работы с молодежью, которая учится, можно отметить ряд существенных недостатков: малый объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия физической культурой; незначительное количество занятий физическими упражнениями в режиме дня; профессиональная некомпетентность педагогов в сфере физической культуры и спорта; несоответствие действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта; крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение организации физкультурной работы со студенческой молодежью [1, 2, 3 и др.].

В физическом воспитании студентов можно выделить следующие две проблемы:

- как обеспечить студентам оптимальный объем двигательной активности, необходимый им для сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности, что позволит эффективно усвоить жизненно необходимые умения, навыки и приобрести нужные физические качества;

- как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса с помощью физического воспитания.

Если первая проблема предусматривает, в основном, решение вопросов организации физического воспитания (улучшение материальной базы, подготовку кадров, улучшение руководства, увеличение бюджетного времени для занятий физическими упражнениями), то вторая связана с поиском путей дифференцированного подхода к студентам, разработкой технологий обучения и использованием технических средств.

Еще одной проблемой подготовки будущих специалистов в вузах, по нашему мнению, является проведение занятий по физическому воспитанию для всех специальностей по одной программе, в которых вовсе не учтен аспект формирования и воспитания профессионально важных качеств отдельной специальности, то есть средствами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), с помощью которой воспитываются и совершенствуются психические и волевые качества, приобретаются знания и умения в области производственной и физической культуры, развиваются различные профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные, организаторские и педагогические навыки; обеспечивается высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов, систем, психических процессов человеческого организма.

Для улучшения физической подготовленности и здоровья студентов, по мнению, как ученых-теоретиков, так и ученых-практиков, важные

систематические занятия физической культурой на протяжении всех лет обучения.

По нашему мнению, если занятия по физическому воспитанию проводить в объеме 4-х практических часов и 2-х часов самостоятельных занятий в неделю, то будущие авиаспециалисты в процессе физической подготовки получат широкий круг знаний по физическому воспитанию, профессионально-прикладной физической подготовки, социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания, делает процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и результативным. Кроме того, если в процессе физической подготовки применяются упражнения, направленные на формирование профессиональных качеств, то такая подготовка переходит в разряд профессионально-прикладной физической подготовки.

Именно поэтому будущим авиаспециалистам важно не только заблаговременно и активно готовиться к выбранной им профессии по специальным предметам, но и целенаправленно развивать те физические и психические качества, что, в первую очередь, определяют его успех в будущей профессиональной деятельности. Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов к выполнению всего комплекса профессиональных видов работ может привести к различным неблагоприятным ситуациям, что проявляется в ограничении использования таких специалистов или в их недостаточной профессиональной «отдаче», которая приводит к определенным экономическим и моральным затратам при подготовке специалистов.

Однако физические возможности человека, физиологический предел интенсивности его труда достаточно «эластичные» и, как уже отмечалось, могут быть изменены под влиянием направленного применения средств физической культуры и спорта, то есть в результате общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки будущих авиаспециалистов.

Итак, разностороннюю подготовку будущего авиаспециалиста в современных условиях невозможно представить без должного уровня физической подготовленности, которая способствует усвоению будущими авиаспециалистами системы научных знаний, двигательных умений и навыков, формированию на их основе мировоззренческих, нравственных, физических и других качеств, развитие творческих сил и способностей.

### **Литература**

1. Билогур В. Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорта: 24.00.02 / Билогур Власти Евгеньевна. – Ровно, 2002. – 157 с.

2. Венглярський Г. Пути оптимізації навчального процесу по фізичному вихованню в вищій школі / Г. Венглярський, М. Попов, А. Сухарев // Вестник Технологічного університету Подолья. – 2002. – № 5. – Ч. 3 (48). – С. 16-19.

3. Николаев С. Ю. Оптимизация двигательной активности студенток в зависимости от психофизических особенностей: дис. ... канд. физ. исх. и спорта: 24.00.02 / Николаев Сергей Юрьевич. – Луцк, 2004. – 175 с.

УДК 378.091.12:159:629.73(043.2)

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ  
СОВМЕСТИМОСТИ АВИАСПЕЦИАЛИСТОВ  
STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS  
COMPATIBILITY OF AVIAC SPECIALISTS**

*Орленко Наталия Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Оргеева Светлана Владимировна, старший преподаватель,*

*Шип Лилия Александровна, старший преподаватель,*

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

*Orlenko Natalia Anatolievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor,*

*Orheev Svetlana Vladimirovna, Senior Lecturer*

*Spit Lilia Alexandrovna, Senior Lecturer*

*National Aviation University, Kiev, Ukraine*

[natali7727@ukr.net](mailto:natali7727@ukr.net)

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности авиаспециалистов, которая имеет коллективный характер, а также внешнюю и внутреннюю структуру. Исследовано влияние коллектива на личность авиаспециалиста.

**Ключевые слова:** авиаспециалисты, коллектив, профессиональная деятельность, совместимость, качества.

**Abstract.** The article describes the features of the professional activity of aviation specialists, which has a collective character, as well as external and internal structure. The impact of the team on the personality of the aviation specialist is investigated.

**Index terms:** aviation specialists, team, professional activity, compatibility, quality.

Особенность профессиональной деятельности специалистов авиационной сферы заключается в том, что она имеет выраженный коллективный характер, который не только предусматривает распределение функций, но и требует полного согласия этих действий в процессе работы.

Поэтому большое значение для исследования поставленной проблемы приобретает изучение психолого-педагогических условий психологической совместимости авиаспециалистов, то есть, наряду с профессиональным мастерством, специалисту важно обладать коммуникативными качествами для работы в коллективе, продуктивно взаимодействовать с другими членами коллектива, иметь коллективистскую внутреннюю направленность потому что, нередко, от одного человека может зависеть успех всей системы.

Особое внимание, на наш взгляд, надо обратить на поддержку благоприятной групповой атмосферы и групповой совместимости, что является необходимым условием успешной деятельности, критериями оценки которой является результат эффективности безаварийной профессиональной

деятельности; изменение функций организма в процессе работы и субъективное удовлетворение совместной деятельностью.

Известно, что трудовой коллектив имеет внешнюю (формальную) и внутреннюю (неформальную) структуру, где под внешней (формальной) структурой понимается организация взаимодействия членов данного коллектива, установленная снаружи и регулируемая официальными нормами и правилами, а внутренняя (неформальная) структура коллектива определяется характером межличностных взаимоотношений в коллективе, чувствами дружбы или вражды, симпатии или антипатии всех его членов, степени их авторитетности. Если внешняя структура коллектива относительно стабильна, то его внутренняя структура чрезвычайно динамичная, подвижная: в ней непрерывно образуются небольшие группы по интересам, склонностями (спорт, литература, совместное проведение досуга), выдвигаются свои «авторитеты», «лидеры» и т.д. Внешняя и внутренняя структура коллектива, тесно переплетаясь, взаимно дополняют друг друга [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Влияние коллектива на личность авиаспециалистов по своему содержанию и форме может быть разновекторным и включать в себя убеждения, разъяснения, обучение, требования, необходимость высокой степени организации производства. Причем это влияние будет иметь положительный эффект лишь в том случае, когда коллектив будет сплоченный, требовательный, принципиальный.

Так, по мнению М. Корольчука [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], В сплоченных и дружных коллективах почти не наблюдаются резкие отклонения в поведении людей при полной или частичной изоляции и наоборот: при неблагоприятном климате уровень психологической несовместимости растет.

Установлено, что положительное психологическое отношение к процессу труда способствуют хорошему настроению, вдохновляют человека на новые трудовые усилия. Положительное отношение способствует мобилизации всех умственных и физических сил человека – она способна дольше работать и меньше уставать. И, наоборот, при отрицательном отношении к делу человек минимально активная, быстро устает, становится раздражительным, негативно влияет на психологический климат в трудовом коллективе и на межличностные отношения. Важность изучения индивидуальных качеств членов коллектива в гражданской авиации связана еще и с тем, что, несмотря на относительную устойчивость качеств личности, они могут изменяться под влиянием условий окружающей среды, особенностей действия других факторов, продолжительности выполнения работы.

Именно поэтому, особое внимание уделяется поддержке благоприятной групповой атмосферы и групповой совместимости, что является необходимым условием успешной деятельности авиационных специалистов. Критериями ее оценки результат эффективности безаварийной профессиональной деятельности, изменение функций организма при работе и субъективное удовлетворение совместной деятельностью. К особенностям профессиональной

деятельности будущих авиаспециалистов относится и моторная деятельность, а именно сенсомоторная координация, даже в тех случаях, когда моторный компонент деятельности крайне прост: нажатие на кнопку или рычаг.

В нашем исследовании [3] для оценки умственной работоспособности мы попытались исследовать познавательные процессы и психофизиологические качества, а также физические показатели, которые влияют на будущую профессиональную деятельность будущих авиаспециалистов.

На основе методики коммуникативно-организаторских способностей (КОС) будущих авиаспециалистов, нами было проведено исследование этих способностей у будущих авиаспециалистов. Социально-психологические аспекты совершенствования коммуникации и межличностного взаимодействия в будущей профессиональной деятельности авиаспециалистов остаются проблемой, практическая реализация которой зависит от решения целого ряда организационных, научно-методических вопросов в период обучения и воспитания студенческой молодежи. Любой вид человеческой деятельности предполагает социальную и психологическую взаимодействие людей, а для будущих авиаспециалистов является одной из основных видов взаимодействия с экипажем и операторами.

Коммуникативные и организаторские способности органически связаны между собой, в значительной мере пересекаются, при этом организационные умения – это умение влиять на людей с целью успешного решения ими определенных задач; умение оперативно реагировать в ситуациях, сложившихся; умение направлять взаимодействие людей в нужном направлении. По нашему мнению, наиболее результативными способами решения КОС будущих авиаспециалистов является высококвалифицированная, последовательная, систематическая деятельность всего коллектива иерархической системы управления учебного заведения и своевременная, эффективная организация работы профессорско-преподавательского состава. Кроме того, важно обратить внимание на выбор будущей профессии. По нашему мнению, уровень КОС в определенной степени зависит от условий подготовки и желания учиться именно по этой специальности. Результаты этого исследования показаны на рис.

По результатам исследования видно, что у студентов второго курса уровень КОС высок, причем он с каждым годом меняется, но, как мы видим, что на третьем курсе этот уровень снизился до 85%, что свидетельствует о разочаровании: на третьем курсе у студентов наблюдается недовольство своим выбором профессии, которое связано со многими препятствиями в подготовке будущих авиаспециалистов.

Таким образом, особое значение приобретает деятельность будущих авиаспециалистов, которая проходит в условиях повышенной опасности, ответственности, внезапности, неопределенности и других сильных эмоциональных факторов. Исходя из этого, физическую подготовку следует организовать таким образом, чтобы в наибольшей степени обеспечить формирование эмоциональной устойчивости личности. По нашему мнению, использование спортивных игр и элементов парусного спорта как раз и

способствует формированию таких профессионально важных качеств как: внимание, координация движений, эмоциональная устойчивость, способность принять решение за доли секунд и умение работать в экстремальных условиях.

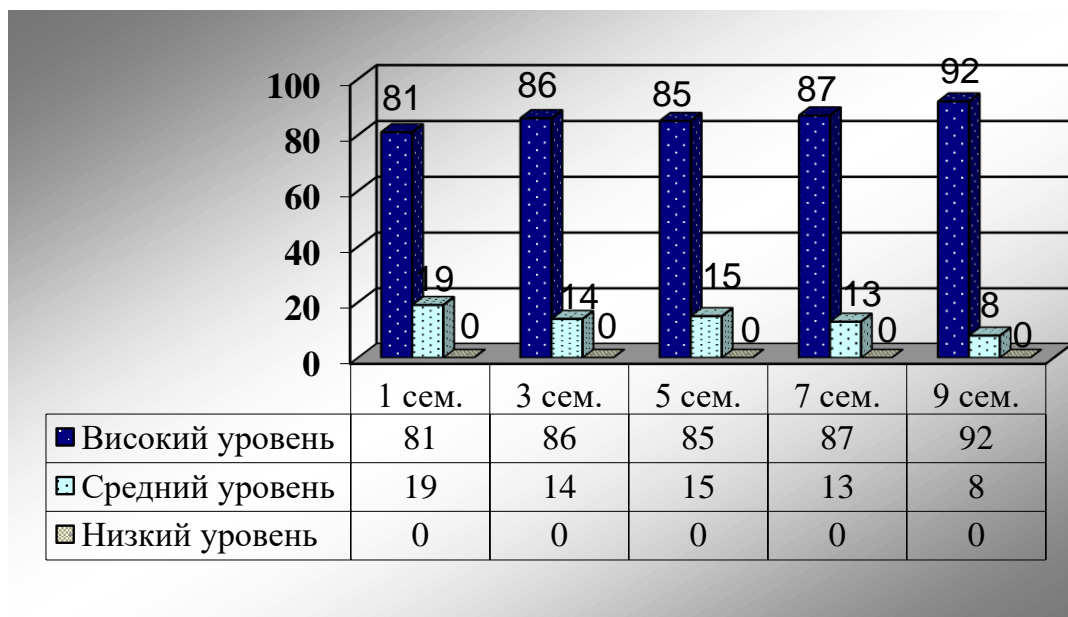


Рис. Уровень коммуниктивно-организаторских способностей будущих авиаспециалистов (%)

В нашем исследовании были рассмотрены психологические закономерности профессиональной деятельности будущих авиаспециалистов, где важную часть составляет психика авиаспециалистов, которая является одной из составляющих профессионально-прикладную физическую подготовку

### Литература

1. Корольчук М.С. Психофизиология деятельности: учебник / М. С. Корольчук. – М.: Эльга, 2004. – 397 с.
2. Орленко Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих пилотов / дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Анатольевна Орленко. – К., 2010. – 264 с.



УДК 796.08 :681.883

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ НА ПРЕДМЕТ АКТИВНОСТИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

**THE RESULTS OF STUDIES ON THE SUBJECT OF ACTIVITY OF  
CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS WITH DIFFERENT  
PHYSICAL ACTIVITY**

*Орлов Матвей Михайлович, студент 4 курса факультета  
Биотехнологий и ветеринарной медицины  
по специальности «Ветеринария»*

*Башмак Александр Федорович, судья Международной категории, доцент  
Самарская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Самара, Россия*

*Orlov Matvey Mikhailovich*

*4th year student of the faculty of Biotechnology and veterinary medicine, specialty  
«veterinary»*

*Bashmak Alexander Fedorovich*

*international judge, associate Professor*

*Samara state agricultural Academy, Samara, Russia*

[\*meod.adir@yandex.ru\*](mailto:meod.adir@yandex.ru)

[\*bashmak60@mail.ru\*](mailto:bashmak60@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе отображены результаты исследований сердечной деятельности спортсменов и студентов, которые не занимаются профессиональной спортивной деятельностью.

**Annotation.** This paper presents the results of studies of cardiac activity of athletes and students who are not engaged in professional sports activities.

**Ключевые слова:** сердце, спортсмен, теннис, студент, кардиология.

**Key words:** heart, sportsman, tennis, student, cardiology.

С развитием медицины, в спорте всё большее внимание уделяют современным подходам в контроле здоровья спортсменов.

Сердечная деятельность – один из самых важных показателей, который изменяется при выполнении тренировочных упражнений и во время соревнований. На сегодняшний день одним из самых передовых способов изучения сердечной деятельности, который способен дать чёткую картину и понимание врачу – эхокардиография. Данный метод достаточно широко используется в диагностике ряда заболеваний. Плюс данного метода в том, что он наряду с тем, что способен дать широкую картину состояния организма в показателях линейный размер, объёмный показатель сердца, а также данный метод способен предоставить информацию о состоянии клапанного аппарата сердца и др. Кроме того данный метод является неинвазивным. Данным

методом у спортсменов можно фиксировать адаптационный период, когда сердце переходит из своего повседневного (спокойного) в непривычный ритм.

Исходя из этого, оправдан интерес многих спортивных организаций к оборудованию способному осуществлять эхографические исследования.

**Цель** работы – посредством эхокардиографического оборудования проведения исследования сердечной деятельности спортсменов и студентов, не занимающихся спортивной деятельностью профессионально.

Исходя из цели, исследования была поставлена **задача**: проведение исследования сердечной деятельности и проведение анализа полученного материала.

#### **Материалы и методы исследования.**

Наши исследования проводились на базе теннисного клуба «Теннисный центр» г. Самара. Нами была измерена сердечная деятельность 78 теннисистов и 78 студентов, которые профессионально не занимались спортивной деятельностью, возраст испытуемых составлял от 18 до 20 лет, все испытуемые были клинически здоровы. Сроки проведения исследования: июнь-август 2018г.

Наши исследования проводились в четыре этапа: общий; специальный; подготовительный и соревновательный.

Исследования проводились на Samsung ЕКО7 (Корея).

Таблица 1.

Динамика показателей сердечного цикла у теннисистов.

Показатель	Этап			
	Общий	Специальный	Подготовительный	Соревновательный
Ударный объем ЛЖ, мл	66±4,3	87±2,55	77±1,61	9,1±0,34
Скорость циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ, мс <sup>-1</sup>	1,32±0,101	1,63±0,021	1,79±0,520	1,762±0,0002
Выброс ЛЖ	0,6±0,02	0,77±0,011	0,73±0,100	0,72±0,011
Скорость диастолического потока через митральный клапан	1,1±0,21	1,14±0,091	1,25±0,106	1,35±0,220

В первый период происходит напряжение всех групп мышц, некоторые источники называют данный период «период разминки», в данный период мы фиксировали увеличение ударного объема ЛЖ сердца на 34 - 35% (P <0,05). Скорость циркуляторного укорочения волокон миокарда ЛЖ увеличилось на 29% (P<0,05). По данным сведениям мы можем предположить, что адаптационные процессы к тяжёлым физическим нагрузкам происходят в пределах нормативных показателях. Показатели ударного объема и

циркуляторного укорочения миокарда являются наиболее информативными и наиболее точно определяют состояние сердечно -сосудистой системы спортсмена. Данные изменения, которые фиксировались являются типичным явлением для нарастающей физической нагрузки на организм. Уменьшение работы ЛЖ на 25% свидетельствует о переходе сердца на более «экономный режим». В последующие периоды мы наблюдаем постепенное повышение во всех показателях, что указывает на нормальную адаптивную реакцию сердца.

Таблица 2.

Динамика показателей сердечного цикла у студентов, не занимающихся профессионально спортом.

Показатель	Этап	
	Общий	Специальный
Ударный объем ЛЖ, мл	72±3,7	91±2,55
Скорость циркулярного укорочения волокон миокарда ЛЖ, мс <sup>-1</sup>	1,58±0,300	1,73±0,021
Выброс ЛЖ	0,8±0,02	0,82±0,011
Скорость диастолического потока через митральный клапан	1,3±0,31	1,24±0,091

Среди испытуемых студентов мы проводили исследования в два этапа общий и специальный. И уже в данном периоде мы увидели, что у данной группы адаптивные процессы происходят наиболее резко, чем у людей, занимающихся спортом. Разница между показателями спортсменов и студентов колебалась от 5 – 10 %.

Таким образом, исходя из проведённых исследований и полученных результатов нами установлено благоприятное влияние физических нагрузок на адаптивные функции сердечной деятельности.

#### Литература

1. Башмак А.Ф., Проломова М.В. Оценка эффективности бросков у игроков задней линии гандбольных команд суперлиги/ А.Ф. Башмак., М.В. Проломова//в сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С. 487-491.

2. Проломова М.В., Башмак А.Ф. Методика развития координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки/ М.В. Проломова., А.Ф. Башмак//В сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С.491-494.

3. Мезенцева В.А., Бородачёва С.Е. Атлетическая гимнастика: Методические указания для практических занятий/ В.А. Мезенцева., С.Е. Бородачёва. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015. - С.57.

4. Мезенцева В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе/ Мезенцева В.А. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015. - С.35.

УДК 796.08

**АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**THE ANALYSIS OF CONFLICT BEHAVIOR OF ATHLETES, DEPENDING  
ON THE SELECTED DIRECTION FOR SPORTS TRAINING**

*Орлов Матвей Михайлович, студент 4 курса факультета Биотехнологий  
и ветеринарной медицины по специальности «Ветеринария»,*

*Башмак Александр Федорович, судья Международной категории, доцент  
Самарская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Самара, Россия*

*Orlov Matvey Mikhailovich*

*4th year student of the faculty of Biotechnology and veterinary medicine, specialty  
«veterinary»*

*Bashmak Alexander Fedorovich, international judge, associate Professor  
Samara state agricultural Academy, Samara*

*bashmak60@mail.ru*

*[meod.adir@yandex.ru](mailto:meod.adir@yandex.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен разноуровневый и разносторонний анализ конфликтного поведения спортсменов в возрасте от 18 до 25 лет в зависимости от направления спортивной подготовки.

**Annotation.** The article presents a multi-level and comprehensive analysis of the conflict behavior of athletes aged 18 to 25 years, depending on the direction of sports training.

**Ключевые слова:** конфликт, спортсмен, стратегия конфликта, футболист, теннисист, шахматист.

**Keywords:** conflict, sportsman, conflict strategy, football player, tennis player, chess player.

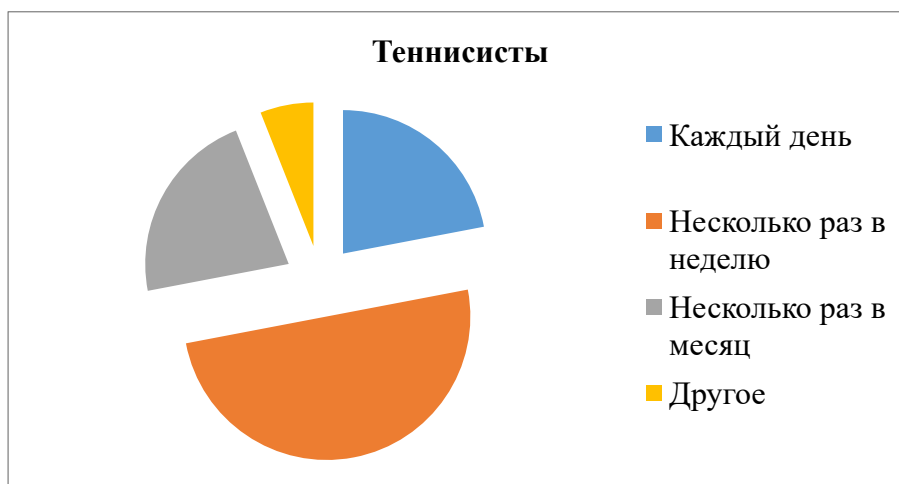
На сегодняшний день конфликт – это атрибут, который присутствует в повседневной жизни каждого, по данным статистики более 60% людей сталкиваются с конфликтными ситуациями ежедневно. Конфликт – это ситуация возникающая во время взаимодействия индивида с другими индивидами. Спорт и спортивная подготовка на всех её этапах – это постоянное взаимодействие с другими членами команды, с конкурентами, с тренерами. Исходя из этого, оправдан научный интерес изучения данной тематики.

**Материалы и методы исследования.**

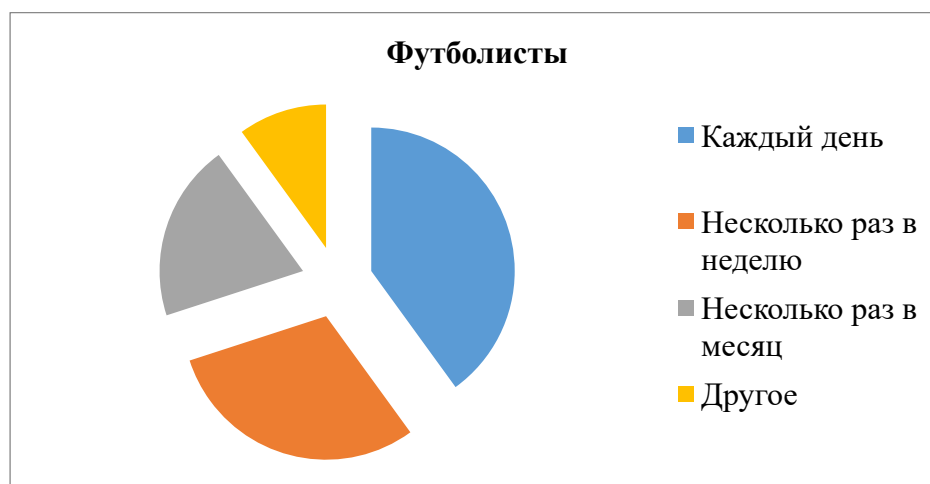
В наших исследованиях приняли участия, люди в возрасте от 18 до 25 лет, профессионально занимающихся спортом. Нами было сформировано 2 группы по 50 человек. Группы были собраны исходя из направления спортивной подготовки людей: футболисты (групповой) и теннисисты (индивидуальный). Для исследований мы воспользовались опросником составленным Романовым Д.В. и Орловым М.М.

В наш опрос мы включили следующий вопрос:  
Как часто Вы находитесь в ситуации конфликта?

### Результаты собственных исследований и их обсуждение



По данным диаграммы, мы видим, что количество людей, которые находятся в состоянии конфликта каждый день 22% (11 человек), несколько раз в неделю 50% (25 человек), несколько раз в месяц также 22% (11 человек)



По данным диаграммы, мы видим, что количество людей, которые находятся в состоянии конфликта каждый день 40% (20 человек), несколько раз в неделю 30% (15 человек), несколько раз в месяц также 20% (10 человек).

Выводы. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что люди, занимающиеся командными видами спорта больше подвержены и чаще,

находятся в ситуации конфликта, чем люди, занимающиеся индивидуальными видами спорта.

### Литература

1. Башмак А.Ф., Проломова М.В. Оценка эффективности бросков у игроков задней линии гандбольных команд суперлиги/ А.Ф. Башмак., М.В. Проломова//в сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С. 487-491.

2. Проломова М.В., Башмак А.Ф. Методика развития координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки/ М.В. Проломова., А.Ф. Башмак//В сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С.491-494.

3. Мезенцева В.А., Бородачёва С.Е. Атлетическая гимнастика: Методические указания для практических занятий/ В.А. Мезенцева., С.Е. Бородачёва. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015. - С.57.

4. Мезенцева В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе/ Мезенцева В.А. – Кинель РИЦ СГСХА, 2015. - С.35.

5. Бородачёва С.Е., Мезенцева В.А., Бочкарёва О.П. Физическая работоспособность студентов/С.Е. Бородачёва., В.А. Мезенцева., О.П. Бочкарёва// В сборнике: Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения сборник научных трудов, 2016. – С. 477-479.

6. Мезенцева В.А., Бородачёва С.Е. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата/В.А. Мезенцева., С.Е. Бородачёва. // В сборнике: Олимпизм, олимпийское движение. Олимпийские игры (история и современность): материалы Всероссийской научно-практической конференции XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых учёных и студентов, 2016. – С.186-188.

7. Романов, Д.В. Конфликтная среда вуза: монография / Д.В. Романов. – Самара, : РИЦ СГСХА, 2012. – 160 с.

8. Романов, Д. В. Тренды развития высшего образования / Д. В. Романов, О. Г. Мальцева // Инновации в системе высшего образования: мат. Международной научно-методической конференции. – Кинель: ФГБОУ ВО «Самарская государственная сельскохозяйственная академия», 2017. – С. 33-38.

(5)

УДК 378.М71.091.3:796(476)

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**PRESERVING AND PROMOTING THE HEALTH OF UNIVERSITY  
STUDENTS**

*Панасюк Н.Б.*

*УО «Могилевский государственный университет*

*им. А.А. Кулешова»*

*Республика Беларусь, г. Могилев*

*Panasiuk N.B.*

*UO "Mogilev State University. A.A. Kuleshova"*

*Republic of Belarus, Mogilev*

*[anjyta1997@gmail.com](mailto:anjyta1997@gmail.com)*

**Аннотация.** В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. В статье рассматриваются методы и условия, направленные на совершенствование адаптационных процессов к увеличению физического напряжения.

**Summary.** Currently, the health of the young population is a serious problem. The number of students with chronic diseases of various etiologies increases annually. The article discusses the methods and conditions aimed at improving the adaptation processes to increase physical stress.

**Ключевые слова:** высшее образование, физическая культура, средства физического воспитания, правильное дыхание, сохранение здоровья.

**Keywords:** higher education, physical culture, physical education, proper breathing, preservation of health.

Среди основных ценностей человека здоровью придают первостепенное значение. В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. Тяжелые умственные и физические нагрузки, стрессы приводят к тому, что процент хронических заболеваний к моменту окончания высшего учебного заведения только увеличивается.

Стоит учитывать, что время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его анатомо-физиологического развития, в котором окончательно формируются: нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная системы организма. Поэтому можно сказать, что студенческие годы являются последним отрезком времени, когда еще возможно скорректировать недостатки

физического развития. Исходя из этого в вузах необходимо создавать условия, которые максимально возможно сохраняют, укрепляют и развивают физическое здоровье учащейся молодежи.

Занятия физической культурой предоставляют широкие возможности для создания и применения этих условий. Одно из основных направлений – улучшение адаптационных процессов к возрастающим динамическим, статическим, эмоционально-психологическим нагрузкам у студентов. К факторам риска, которым подвергается молодой организм в процессе получения высшего образования, можно отнести:

1. Дефицит двигательной активности, связанный со спецификой аудиторной формы проведения лекционных занятий.

2. Частые психоэмоциональные потрясения.

3. Резкая смена двигательной активности (переход от пассивных аудиторных занятий к активным занятиям физической культурой).

Длительное нахождение в статическом состоянии приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, затруднению оттока венозной крови от нижних конечностей, депонированию резерва крови в шейно-грудном отделе, что впоследствии может привести к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга и вызвать затруднения в работе дыхательной системы. Стрессовые состояния вызывают изменения качественного и количественного содержания газов крови, повышают артериальное давление и учащают частоту сердечных сокращений. Резкая смена физической активности сопровождается изменением объема крови, нередко приводящим к гемостазу в области шеи и затруднению оттока крови из под свода черепа.

Длительное отсутствие движения, стрессы, резкая смена активности являются важнейшей физиологической причиной переутомления, резкого снижения интеллектуальной активности, угнетения функций центральной нервной системы.

Чтобы, по возможности, избежать негативного воздействия на организм во время образовательного процесса в высшей школе, необходимо сформировать у студентов навыки правильного и рационального дыхания.

При рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, ускорение обмена веществ и укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения и, вследствие, повышение мозговой активности, снижение уровня стресса, повышение энергетического тонуса.

Дыхательная гимнастика для студентов направлена на улучшение вентиляции легких с целью предотвращения возникновения гипоксии при повышенных интеллектуальных и физических нагрузках.

Правильным дыханием считается брюшное (диафрагмальное) дыхание, связанное с использованием движений диафрагмы и брюшных мышц для более полного глубокого дыхания. Брюшное дыхание не должно быть частым - медленное заполнение легких, в сочетании со снижением частоты дыхания,



активирует работу парасимпатической нервной системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на все физиологические процессы и на весь организм в целом. Дыхание «животом» позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания наполняются воздухом недостаточно.

Основные правила дыхательной гимнастики:

1. Дыхание должно осуществляться через носовые ходы, то есть быть носовым. При носовом дыхании происходит увлажнение, согревание, очищение от пылевых примесей дыхательных ходов и обеззараживание вдыхаемого воздуха.

2. Каждое движение, связанное с физическим усилием, должно начинаться с выдоха или серии выдохов. Активные выдохи ускоряют газообмен крови и подготавливают дыхательную систему к физической активности.

3. Увеличение физической нагрузки должно сопровождаться нарастанием носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно. При достаточном количестве кислорода во время нагрузки в организме ускоряются метаболические процессы, что помогает впоследствии избежать зашлаковывания мышечной ткани соединениями молочной кислоты.

4. Любое динамическое усилие, возникающее при выполнении физической нагрузки, должно совершаться непосредственно только на выдохе, во избежание чрезмерного давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации.

5. Каждая серия физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности занимающегося, под контролем преподавателя, до полной нормализации, без чего физиологический процесс восстановления не может считаться завершенным.

Вторым важным направлением в физической культуре можно считать – формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможности застоя крови в отдельных областях тела. Эти знания будут актуальны для обеспечения нормальной жизнедеятельности, как при пониженной, так и при повышенной физической активности.

Увеличение и уменьшение физической активности приводит к изменению объема крови. Резкий переход от умственной деятельности к интенсивным физическим упражнениям может вызвать застой крови в области шеи, что затруднит ее отток из-под свода черепа, а резкий переход от физической активности к состоянию покоя вызывает застой крови в нижних конечностях и брюшной полости.

Эти особенности организма необходимо учитывать при переходе из состояния относительного покоя к двигательной активности и наоборот. При этом преподавателям и студентам важно знать, что резкий переход от физической активности к состоянию покоя происходит более болезненно для сердечно-сосудистой системы организма, чем обратный переход.

Поэтому, на занятиях физической культурой со студентами, необходимо использовать следующее:

1. Занятие физической культурой должно заканчиваться подвижными играми, легким бегом или ходьбой для обеспечения восстановления дыхания и нормализации метаболических процессов после выполнения сложных координационных или силовых упражнений.

2. Пик интенсивности нагрузки на занятиях физической культурой должен достигаться не позднее, чем за полчаса до их окончания, оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами более легкой нагрузки и дыхательной гимнастики.

3. Тренировки должны быть направлены на повышение функциональных возможностей всех систем организма. Однако приоритетным остается развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также групп мышц тех областей тела, где высок риск застоя крови при резкой смене деятельности – мышцы шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса.

4. На занятиях физической культурой большое внимание необходимо уделять развитию гибкости и коррекции осанки студентов. Зачастую, именно ограничение амплитуды движений и нарушения осанки являются основными факторами, препятствующими правильному дыханию.

Систематическое применение на занятиях физической культуры методов рационального дыхания и рекомендаций по проведению занятий, позволят минимизировать те негативные физиологические изменения организма, которые могут возникнуть в процессе получения высшего образования.

Методы сохранения и укрепления здоровья у учащихся в высших учебных заведениях должны способствовать поддержанию уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося, обеспечивать условия для максимально долгого сохранения у них работоспособности и функциональной активности.

### **Литература**

1. Коротаева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаева - М.: «Академия» 2006. – 256с.

2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320с.

3. Talbot, M. When good science is not enough // J.Sport med. 2014. July 3. P. 450.

УДК 352/354-1

**ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
PROBLEMS IN ASSESSMENT EFFICIENCY OF ACTIVITY  
OF THE SPORTS AND IMPROVING COMPLEX**

*Пантюхина Т.С., Лазарев Е.В.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, ХМАО г. Советский, Россия*

*Pantuykhina T.S., Lazarev E. V.*

*The Russian State Vocational Pedagogical University*

*Soviet city, Russia*

[atcnm@mail.ru](mailto:atcnm@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассмотрено понятие эффективности в общественном секторе экономики. Выявлены проблемы при оценке работы организаций.

**Ключевые слова:** оценка эффективности, результативность, физкультурно-оздоровительный комплекс.

**Annotation:** The article considers the concept of efficiency in the public sector. Identified problems in evaluating the work of organizations.

**Keywords:** efficiency assessment, effectiveness, sports and improving complex.

Для оценки физкультурно-оздоровительной деятельности различных государственных и муниципальных организаций необходимо определить критерии эффективности их работы. Применять экономические способы и формулы, характерные для коммерческой деятельности не представляется возможным по отношению к социальным институтам. Эти данные в государственном и муниципальном секторе находятся в процессе разработки из-за многогранности различных условий и целей управления организаций.

Под эффективностью в общественном секторе экономики понимается соотношение достигнутых результатов с затраченными средствами на оказание общественных услуг населению государственными и муниципальными учреждениями [3]. Также необходимо учитывать, что результаты деятельности организаций на прямую связаны с их стратегическими целями.

Показатели результативности оказания муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта, а также их качества и доступности не разработаны, отсутствуют методики проведения анализа. Следовательно, анализ эффективности муниципального учреждения следует произвести исходя из отчетных данных о результатах деятельности и материалов о финансовом состоянии муниципального учреждения.

Объектом исследования является муниципальное автономное учреждение физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп», которое было открыто в

2004 году, г. Советский, ХМАО-Югра. В настоящий момент в состав учреждения входят: Ледовый дворец; Гостиница; Конноспортивный комплекс; База отдыха «Арантур»; Детский оздоровительный лагерь «Окуневские зори».

По своему функциональному назначению ФОК «Олимп» заявлен как место для проведения физкультурных и спортивных мероприятий различных категорий, также учреждение предоставляет спортивно-оздоровительные услуги детям и взрослым, организациям и предприятиям.

Основными документами для анализа послужили муниципальные задания Советского района и отчеты по их выполнению за 2015-2017 года [1]. Для того, чтобы учесть финансовую составляющую деятельности учреждения, использовались отчеты об исполнении учреждением плана его финансово-хозяйственной деятельности за 2015-2017 года [2]. На основании данных документов была составлена таблица с основными показателями и их результатами за исследуемые года. Информация за 2018 год отсутствует в открытых источниках, так, например, план финансово-хозяйственной деятельности представлен со значениями на 9 января 2018 года, без дополнений.

#### Показатели оценки эффективности деятельности спорткомплекса.

Показатели	Ед. изм.	Значения показателей		
		2015	2016	2017
Доходы, всего, из них:	руб.	33 160 557,17	46 575 992,67	48 871 359,33
субсидии на выполнение государственного (муниципального) задания	руб.	24 773 487,94	36 602 054,88	40 579 952,67
от оказания учреждением платных услуг (выполнение работ) и иной приносящей доход деятельности, из них:	руб.	6 612 003,76	7 527 802,05	6 108 887,00
Услуги тренажерного зала в спорткомплексе	руб.	558170,00	1403215,00	691015,00
Услуги тренажерного зала в ледовом дворце	руб.	–	–	801415,00
Катание на пони и лошадях	руб.	192805,00	145635,00	38225,00
Катание на ледовом катке	руб.	–	1519320,00	1176320,00
Прокат спортивного инвентаря	руб.	–	91380,00	67510,00
Услуги большого игрового зала	руб.	137780,00	210340,00	476800,00
Услуги большого игрового зала (ледовый)	руб.	–	–	32800,00
Услуги базы отдыха «Арантур»	руб.	277231,00	177140,00	54700,00
Деятельность гостиницы	руб.	3880644,26	3078471,05	1942403,00
Объем выполненных услуг муниципального задания, по видам:	чел.	85*	307	364
Футбол	чел.	–	145	145

Конный спорт	чел.	85	75	51
Художественная гимнастика	чел.	–	60	88
Смешанное боевое единоборство (ММА)	чел.	–	25	30
Фитнес-аэробика	чел.	–	–	50
Количество спортивных объектов (спортивная площадка, стадион, корт, залы)	ед.	9381	14855	18785
Организация и проведение соревнований:	ед.	–	13	26
Муниципальные	ед.	–	10	21
Межмуниципальные	ед.	–	2	5
Региональные	ед.	–	1	0

\* в 2015 году значение показателя объема выполненных услуг муниципального задания некорректно из-за недостатка информации.

Здание крытого катка с искусственным льдом мощностью 102 чел./час полностью было введено в эксплуатацию в конце 2015 года. В следствии чего не все услуги Ледового дворца были оказаны в этом году. В особенности именно 2016 год уже дал старт развитию хоккея на территории Советского района ХМАО-Югры.

Несмотря на то, добавились новые услуги, предоставляемые Ледовым дворцом, доход за 2017 год в размере 6 108 887,00 рублей, полученный от платных услуг ниже, чем в предыдущих годах. Это говорит о низкой эффективности деятельности в оказании платных услуг, которые предлагает физкультурно-оздоровительный комплекс. Наибольшие потери дохода проявляются в следующих направлениях:

Катание на пони и лошадях уменьшилось в 5 раз за последние два года – это объясняется тем, что весь конноспортивный комплекс в Советском районе находится в полном упадке.

Спрос на услуги базы отдыха «Арантур» в 2017 году снизился на 122 тыс. руб. сравнительно с 2016 г. и на 222 тыс. руб., в сравнении с 2015 г.; этот показатель упал вследствие отсутствия специалиста по туризму, который бы занимался привлечением новых клиентов.

Прибыль от услуг гостиницы снизилась практически в 2 раза. Это обуславливается рядом факторов: высокие цены на номера; отдаленное расположение от проходящих междугородних автотрасс; услуги квартир, сдаваемых «посуточно», наиболее выгодны; с развитием информационно-коммуникационных технологий личные встречи теперь не актуальны.

Таким образом, можно сделать вывод, что предпринимательская деятельность крайне неэффективна, а рост общего дохода учреждения выражается в увеличении субсидий на выполнение муниципального задания. Тем не менее, данные затраченные средства оправданы, так как, во-первых,

анализируя объем выполненных услуг муниципального задания, видно, что в 2017 году в двух видах спортивных секций число тренирующихся спортсменов увеличилось в сравнении с 2016 г. Во-вторых, количество посещений спорткомплекса и число проведенных соревнований с каждым годом только возрастает. Эти показатели дают позитивную оценку работе учреждения в сфере выполнения муниципального задания.

Помимо этого, для выявления эффективности исполнения основных целей учреждения используются показатели, включенные в муниципальное задание. Так, например, для определения качества оказываемых услуг и работ используются всего два показателя:

- Отношение количества удовлетворённых услугой к количеству опрошенных.
- Отсутствие (наличие) нарушений.

Первый показатель хоть и необходим, но не объективен, так как не выражает конкретности в чем именно проявляется качество услуги. Данные будут более эффективными, если разбить показатель на определенные категории: удовлетворенность помещением, оснащением услуги, тренерским составом, сервисом.

Касаясь второго показателя, то по подсчету количества нарушений невозможно объективно оценить качество и процесс оказания услуг. К тому же, отсутствие жалоб необязательно указывает на то, что услуга качественная и во всем устраивает получившего ее потребителя.

Показатели в нижней части Таблицы 1, характеризующие объем муниципальных услуг и работ более понятны, так как имеет количественное измерение. Таким образом, достижение плановых показателей в определенный период показывает адекватность и актуальность основных целей. Тем не менее, стоит учитывать, что данные указанные на бумаге не всегда являются прямым отражением происходящей действительности.

Нельзя также опустить и тот факт, что неоднократное внесение изменений в муниципальные программы (от 2 до 12 редакций) в течение срока действия программы свидетельствует о недостаточно эффективной системе планирования программных мероприятий и их финансового обеспечения. Из данного недостатка вытекают еще два: неравномерное выделение бюджетных средств в течение года и нарушение либо несоблюдение порядка разработки, утверждения и реализации муниципальных программ и их целей.

Все обстоятельства, указанные в статье, не способствуют объективной оценке работы организаций, оказывающих спортивные услуги населению. Для поддержания и сохранения здоровья всех слоев населения на высоком уровне, для начала следует устранить недостатки в предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг. Начать следует с законодательной базы, потому как исполнителям в сфере оздоровления населения необходима опора и ясное видение как организовать работу таким образом, чтобы на практике девиз «Здоровый человек-здоровая нация!» соответствовал значительной части населения.

## Литература

1. *Отчет* о выполнении муниципального задания за 2015-2017 гг. [Электронный ресурс] // Федеральное казначейство (Казначейство России). Режим доступа: <http://bus.gov.ru/pub/agency/76606/tasks/5215265>
2. *Отчет* об исполнении учреждением плана его ФХД за 2015-2017 гг. [Электронный ресурс] // Федеральное казначейство (Казначейство России). Режим доступа: <http://bus.gov.ru/pub/agency/76606/plans>
3. *Целищева Е.Ф.* Анализ эффективности бюджетных расходов муниципальных учреждений // Финансовая аналитика: проблемы и решения. 2014. №14. С. 40-50

УДК 004.38:616–056.2(043.2)

### ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА STUDY OF THE EFFECT OF PERSONAL COMPUTER ON THE PHYSICAL STATE OF A HUMAN

*Пахомов Василий Иванович, старший преподаватель,  
Старостина Екатерина Владимировна, старший преподаватель,  
Рудий Игорь Ярославович, студент*

*Национальный авиационный университет, Киев, Украина*

*Pakhomov Vasily Ivanovich, Senior Lecturer*

*Starostina Ekaterina Vladimirovna, Senior Lecturer*

*Igor Yaroslavovich, student*

*National Aviation University, Kiev, Ukraine*

[k\\_spk@nau.edu.ua](mailto:k_spk@nau.edu.ua)

**Анотация.** Статья рассматривает проблемы связанные с работой за компьютером, которые влекут за собой нарушения в работе зрительного и апорно-двигательного аппарата, имеют влияние на центрально-нервную систему и психологическое состояние человека.

**Ключевые слова:** компьютер, влияние, проблемы, физическое состояние, человек.

**Abstract.** The article deals with the problems associated with work on the computer, which entails impairments in the work of the visual and aphotropo-motor apparatus, have an effect on the central nervous system and the psychological state of the human being.

**Index terms:** computer, influence, problems, physical state, person.

До сих пор среди пользователей персональных компьютеров, а также производителей компьютерной техники не существует единого мнения о том, вредно ли, и если да, то насколько вредно для человеческого организма общение с компьютером. С одной стороны, в массовой печати периодически появляются статьи, которые предупреждают о том, что персональных компьютеров едва ли

не смертельно опасны. С другой стороны, встречаются Подробные отчеты о том, каким образом и или иная компьютерная фирма добивается превращения своей продукции в безопасный для здоровья инструмент.

С детства нас приучали к тому, что нельзя долго смотреть телевизор или сидеть у компьютера – «Глаза испортишь!», «Сколиоз заработаешь!», «Ужас потом снится будут!». Каких только страшных историй нам не рассказывали, чтобы прогнать от источника удовольствий. Но действительно ли работа за компьютером вредит здоровью?

Данная тема считается весьма актуальной в современном мире, во время все большее и большее развитие новейших технологий и их внедрение в повседневную жизнь всех и каждого. Чрезмерное использование чего-либо может иметь негативные последствия, в том числе и компьютера. Рассмотрим некоторые проблемы, которые негативно влияют на организм человека.

Так, гиподинамия – длительное сидение перед компьютером в одной позе вместо занятий спортом и активных игр на свежем воздухе приводит к тому, что мышцы слабо развиваются, человек становится раздражительным, быстро утомляется. К тому же сидячее положение негативно сказывается на спине и пояснице, а также портится осанка.

Кроме того, большая нагрузка на зрительный аппарат может привести к нарушению зрения и утомлению глазных мышц, а также негативно влияет на внутриглазные сосуды и сетчатку глаза. Больше всего проблемы со зрением наблюдаются у людей, работающих полную смену возле монитора. Негативное влияние связано с излучением монитора, зернистостью изображения и неплоскостью экрана [3].

Концентрация внимания – здесь все не так однозначно. Во время коротких сеансов использования компьютера внимание, наоборот, тренируется, а вот во время длительных – концентрация теряется.

Нагрузка на руки – во время работы за компьютером кисти рук постоянно находятся в напряжении: они осуществляют однотипные движения, долгое время не меняют позицию, в результате возникает устойчивое утомление мышц рук, выражается затем в боли суставов. Кроме того, из-за нарушения кровообращения и ухудшение нервной проводимости возможно появление судорог, нарушение координации пальцев.

Нагрузка на шею – шейный отдел позвоночника во время работы за компьютером также находится в постоянном напряжении, особенно если человек сидит неровно. В результате ухудшается кровоснабжение мозга, может возникнуть кислородное голодание, проявляющееся в головных болях.

Влияние на центрально-нервную систему – длительное использование компьютера может не только стать причиной повышенной утомляемости и даже головокружения, но и вызвать другие вегето-сосудистые нарушения – дневную сонливость, пугливость, апатию, рассеянность, вспыльчивость, слабость и т.д.

Психологический аспект – его тоже обязательно нужно учитывать. Часто дети, увлеченные интернет-общением, теряют способность к живой коммуникации – им сложнее находить общий язык со сверстниками,



неинтересны другие активности. Кроме того, на эмоциональное и умственное развитие человека могут оказать существенное влияние потоки информации, получаемой из Сети – к сожалению, далеко не всегда полезной и безопасной.

Проблемы с питанием – захвачена компьютером человек часто забывает о еде или и вовсе теряет аппетит. Другие дети, наоборот, начинают питаться неконтролируемо - перекусывать прямо перед монитором и не особо заботиться о качестве пищи.

Но если существуют определенные негативные факторы, то существуют и пути к избеганию данных проблем:

Так, одним из средств профилактики заболеваний глаз есть гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, которые специально предназначены для отдыха глаз. Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит при профилактике и на первых стадиях ослабления зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать и тем, кто работает за компьютером, и тем, у кого глаза просто склонны к переутомлению.

Все физические действия человека связаны с динамической и статической работой. Деятельность пользователей компьютеров характеризуется длительной работой в сидячем положении. В случае несоблюдения необходимых условий, такой труд может привести к перенапряжению различных участков костно-мышечной системы.

Прогресс в области новейших технологий влияет на современное состояние физического здоровья граждан и определенная угроза к ухудшению его из-за большого использования компьютера есть, но существует множество способов избежать данных неприятных ситуаций.

Компьютер – это лишь машина, которая выполняет прихоти человека, но он не может контролировать и не допускать ухудшения состояния здоровья и все эти негативные последствия лежат на руках человека, который должен обеспечивать состояние своего здоровья и следить за изменениями в состоянии своего здоровья.

Итак, компьютерная техника может негативно влиять на здоровье и физическое состояние человека. Поэтому, при обустройстве и оборудовании компьютерных кабинетов, нормировании продолжительности работы, в частности, учеников (студентов) и учителей (преподавателей), важно неуклонно соблюдать санитарные, эргономических, гигиенических норм и проводить определенные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Это позволит всем работающим за компьютерами значительно уменьшить их влияние на здоровье, физическое состояние и психику человека.

Среди основных мер профилактики заболеваний, связанных с использованием компьютера, выделять соответствующий техническое состояние электронно-вычислительных средств, правильное размещение компьютеров и периферийного оборудования, рациональную организацию рабочего места, соблюдение норм освещения и микроклимата помещения, соблюдение необходимого режима работы по компьютера, наличие специализированных компьютерных мебели.

## Литература

1. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001.
2. Белоус В.И. Работа за компьютером и зрение // Магистр медсестринства. – 2014. – № 2. – С. 69-73
3. : <https://womanadvice.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka>

УДК 378.4

### УСЛОВИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА В ПОСТ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД TERMS OF RECOVERY OF PHYSICAL PERFORMANCE OF THE STUDENT IN THE POST EXAM PERIOD

*Пермина Олеся Владимировна, студент группы экмт-118  
Чуб Яна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия  
Permina Olesya Vladimirovna,  
Student of ECMT-118 group  
Chub Yana Vladimirovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia  
[Permina99@bk.ru](mailto:Permina99@bk.ru)  
[uralbasket@bk.ru](mailto:uralbasket@bk.ru)*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме восстановления физической работоспособности студента в пост экзаменационный период. В статье приведены организационно-методические условия восстановления умственной и физической работоспособности студента для улучшения общего состояния здоровья.

*Abstract.* The article contains theoretical and methodological materials on the problem of restoring physical performance of the student in the post-examination period. Methodical methods of restoration of physical working capacity of the student for improvement of the General state of health.

**Ключевые слова:** восстановление, физическая работоспособность, физическая культура, пост экзаменационный период, студенты.

**Keywords:** recovery, physical performance, physical culture, post-examination period, students.

Во время экзаменационной сессии студенты испытывают большие перегрузки, связанные с одной стороны с интенсивной интеллектуальной деятельностью, а с другой – пассивным физическим пребыванием. Основными

проблемами для поддержания здоровья в этот период становятся последствия стрессового состояния, интеллектуального утомления и отсутствия достаточного времени на занятия физическими упражнениями.

В пост экзаменационный период прослеживается снижение уровня физической работоспособности, который часто негативно отражается на общем состоянии студента. Если в период экзаменов студент не занимался или мало занимался физической культурой, то теряется его физическая форма, которую не просто будет вернуть. Поэтому мы считаем, необходимо изучить и проанализировать условия, которые помогли бы студенту восстановиться перед активной умственной и физической работой в очередном (следующем) семестре обучения в вузе.

На наш взгляд, занятия физической культурой помогают восстановить свои силы и войти в «привычный» ритм жизни.

Цель нашего исследования выявить и проанализировать условия восстановления физической работоспособности студента в пост экзаменационный период средствами физической культуры.

Экзамены для студентов – это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др.

Экзаменационная ситуация – это всегда ситуация неопределенности конечного результата, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными переживаниями, индивидуально различными, что создает доминантное состояние эмоциональной напряженности [1]. Экзамены – определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до тридцати минут в день уменьшается пребывание на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания. Существует гипотеза, что у студентов во время сессии наблюдается снижение массы тела [3]. Однако, проведенный нами опрос студентов первого курса показал обратную тенденцию. У многих (59,3 % опрошенных) масса тела не только не изменилась, но даже и увеличилась. 40,7 % студентов набрали около двух килограмм веса. Объясняется это, на наш взгляд, стремлением к «заеданию стресса», что дополняет картину негативного влияния периода сдачи экзаменов на здоровье студента.

Актуальным в этот период становится вопрос о средствах восстановления основных функций организма.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию [4].

Большая роль в процессе восстановления принадлежит средствам физической культуры, таким как: занятия физическими упражнениями,

активный отдых, оздоровительные силы природы и др. [2]. Последовательное включение тех или иных средств физической культуры в процесс восстановления позволяет рассчитывать на положительные динамические характеристики в нормализации показателей физиологических функций организма.

Пост экзаменационный период условно можно разделить на три этапа восстановления, подводящих студента к освоению интеллектуальной и физической нагрузки в новом учебном семестре.

Первый этап начинается после окончания последнего экзамена и продолжается до начала организованных занятий по физической культуре в следующем семестре. Продолжаться этот период может от одной недели (зимние каникулы) до двух месяцев (летние каникулы).

Второй этап начинается в первую неделю учебных занятий в новом семестре. Его основная функция – организация студента на изучение нового материала, втягивание в учебный процесс и мероприятия с не высокой физической и интеллектуальной нагрузкой.

Третий этап является подготовительным для выхода к нормальному функционированию организма студента в активной учебной деятельности.

Уже на первом этапе толчком к обеспечению продуктивного процесса восстановления с положительной динамикой может стать активный отдых и оздоровительные силы природы. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым (1829—1905). Он показал, к примеру, что утомленная конечность восстанавливается ускоренно не при пассивном отдыхе, а при работе другой конечностью [2]. В период, когда студент может расслабиться, заниматься своими делами и любимыми видами спорта необходимо выбирать занятия на свежем (открытом) воздухе с высокой долей физической активности. В летний период таковыми могут стать пешие прогулки, купание и плавание на открытых водоемах, велосипедная езда и др. В период зимних каникул: катание на коньках, лыжах, не дальние пешие прогулки и др.

В начале учебного процесса (второй этап) на занятиях по физической культуре обеспечивается моральный и эмоциональный настрой студента на активную работу. За период каникул студенты переключаются на другие виды деятельности, становится очень тяжело входить в университетскую жизнь снова. Появляется стресс, нежелание приходить на пары, подавленность и паника. Многие не знают, как с этим справиться, как не впасть в депрессию. Щадящий режим физической нагрузки в этот период будет соответствовать принципу последовательности и постепенности в физическом воспитании. Благодаря чему «вхождение» в учебную деятельность, в том числе и по дисциплине «Физическая культура» становится менее болезненным.

Этим же принципом следует руководствоваться на третьем этапе восстановления. Однако, нагрузки на этом этапе должны увеличиваться, увеличивается и объем тренировочной части занятия. За счет этого растут показатели физических качеств студента, улучшается самочувствие.

Физиологические функции организма студента в этот период необходимо довести до значений, которые обеспечивали бы достаточную физическую подготовку для более продуктивной учебной деятельности на протяжении всего семестра.

Выявленные нами условия применения средств физической культуры в процессе восстановления интеллектуальных и физических функций организма в пост экзаменационный период помогают студентам не только совершенствоваться как личность, но и овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

### **Литература**

1. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 101-102.3.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. - СПб: Лань, – 159 с.

3. Физические упражнения студентов в экзаменационный период. URL [https://pikabu.ru/story/fizicheskie\\_uprazhneniya\\_studentov\\_v\\_yekzamenatsionnyiy\\_period\\_4177629](https://pikabu.ru/story/fizicheskie_uprazhneniya_studentov_v_yekzamenatsionnyiy_period_4177629).(дата обращения 18.01.2019).

4. Чернышёва, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В.Чернышёва, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 1. - С. 74-77.

УДК 796.011

## **ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ THE PRACTICE OF APPLICATION OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY**

*Перова Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Россия*

*Perova Galina Mikhailovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia  
[PerovaGM@mail.ru](mailto:PerovaGM@mail.ru)*

**Аннотация.** Неудовлетворительное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенчества в настоящий период времени является актуальной проблемой современного общества. Данная проблематика в системе высшего образования значима и требует радикального переосмысления.

В данной статье отмечается положительная динамика уровня физической подготовленности студентов Государственного социально-гуманитарного

университета с введением современных средств физической культуры в учебный процесс.

**Abstract.** The unsatisfactory state of health and physical fitness of students in the present period of time is an urgent problem of modern society. This problem in the system of higher education is significant and requires a radical rethinking.

This article notes the positive dynamics of the level of physical fitness of students of the State social and humanitarian University with the introduction of modern means of physical culture in the educational process.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, студенты.

**Index terms:** physical education, physical fitness, students.

**Введение.** Современные условия жизни общественного строя обуславливаются перманентными психофизическими перегрузками организма человека, социальной неустойчивостью, что создает острую необходимость сохранения и укрепления здоровья народонаселения. К сожалению, констатируется факт снижения уровня здоровья подрастающего поколения, нашей страны. Эта проблема с каждым годом становится все более и более проблематичной.

В связи с усиленными учебными нагрузками, редкой двигательной активностью учащихся всех звеньев обучения, у молодого поколения нашего государства не воспитана ответственность за соблюдение и поддержание собственного здоровья, слабо развит ориентир на осмысленный стиль жизнедеятельности. К сожалению, большая часть учащихся высшей школы, слабо осведомлены о вопросах правильного соотношения труда, отдыха, питания, гигиены [1,2].

Как, показывает опрос студентов - первокурсников государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны, более 65% учащейся молодежи не имеют потребности к регулярным занятиям различного вида физической активностью. По данным врачебных карт у 23,6% студентов, поступивших на первый курс, выявлена тенденция несоответствия антропометрических показателей, 38% студентов, имеют нозологические отклонения в состоянии здоровья, а у 18% студенчества нашего университета диагностируется два и более заболевания.

После проведенного тестирования студентов - первокурсников у 36,8% выявлен низкий показатель общей физической подготовленности. Двигательная активность, ниже рекомендуемой обнаружена у 45% студентов.

Актуальность данного скрининга была определена необходимостью введения современных средств и методов физической культуры в учебный процесс для прогрессирования физической подготовленности и мотивации к постоянным занятиям физическими упражнениями студентов высшей школы.

**Цель** нашего исследования состояла в обосновании эффективности применения современных средств физической культуры, сфокусированных на повышение уровня физической подготовленности студентов ГСГУ.

**Задачи исследования:** определить уровень физической подготовленности студентов первого курса университета; выявить динамику интрузии тай-бо на уровень физической подготовленности студентов ГСГУ.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились в течение 2017 - 2018 учебного года на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. В эксперименте приняли участие 42 студента первого курса экономического факультета, которые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ-19 человек) и контрольную (КГ-23 студента). На начальной стадии исследования результаты исходных показателей физической подготовленности студентов первого курса двух опытных групп не имели достоверных различий ( $P>0,05$ ).

На учебных занятиях студенты контрольной группы занимались по общепринятой программе. В практику академических занятий студентов экспериментальной группы были введены элементы тай-бо. В конце подготовительной части занятия по предмету «физическая культура» был введен комплекс специальных упражнений из элементов тай-бо, направленных на физическое и функциональное совершенствование организма занимающихся. Комплекс упражнений состоял: из прямых ударов руками и ногами; перекрестных ударов руками; апперкотов; прыжков. Весь комплекс по временному фактору занимал 12-15 минут и выполнялся в среднем темпе.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки двигательной подготовленности студентов нами установлен комплекс заданий из пяти тестовых упражнений: бег 100 метров; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя на скамейке.

В конце учебного года, педагогические наблюдения позволили установить, что студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели результативности в пяти тестах. В беге на 100 метров результат достоверно улучшился на 10,8% у юношей и 10,2% – у девушек ( $p<0,05$ ); прыжок в длину с места у юношей увеличился в среднем на 12,2% ( $p<0,05$ ), у девушек на 11,4% ( $p<0,05$ ); силовая выносливость в поднимании и опускании туловища в положении лежа на спине студентов экспериментальной группы достоверного увеличилась на 16,8% ( $p<0,05$ ) у юношей и на 16,1% ( $p<0,05$ ) у девушек; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа результат повысился на 17,3% у юношей ( $p<0,05$ ) и на 14,3% ( $p<0,05$ ) у девушек; наклон вниз из положения стоя на скамейке у девушек увеличился на 17,5%; у юношей достоверно увеличился на 11,4% ( $p<0,05$ ).

В контрольной группе за первый учебный год диагностированы положительные изменения физической подготовленности в одном виде тестирования из пяти пройденных. Улучшились результаты лишь в поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине у юношей ( $p<0,05$ ) и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа у девушек ( $p<0,05$ ). В остальных тестовых показателях результаты достоверно не изменились ( $p>0,05$ ).

Выводы. Таким образом, следует констатировать, что полученные результаты нашего эксперимента установили положительную динамику развития физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Организация учебно-тренировочного процесса на основе применения элементов тай-бо на академических занятиях физическим воспитанием в высшей школе, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, генерирует динамический показатель физической подготовленности юношей и девушек.

### Литература

1. Пономарев В.В. Восточные единоборства как средства формирования мотивации студентов на занятиях спортом / В.В. Пономарев, Е.Н. Коноплева, К.А. Минченков, С.А. Дорошенко // II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Педагогика и психология: проблемы развития мышления», СибГАУ, г. Красноярск, 2016 г. – С. 211-217.

2. Перова Г.М. Развитие силовых способностей в рамках элективного курса по ОФП студенток гуманитарного вуза // Материалы международной научно-практической конференций. - Орехово-Зуево, МГОГИ, 2017. С. 167-172.

УДК 796/799

## СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ SOCIAL ADAPTATION IN HIGHLY SKILLED ATHLETES AFTER A SPORTS CAREER

*Погдаева Анжелика Яковлевна,  
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

*Pogadaeva Anzhelika Yakovlevna,  
Tyumen state University, Tyumen, Russia  
anzhelika.pogadaeva@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема особенности социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры. Проведен анализ литературных источников по исследуемой теме и сделаны соответствующие выводы. Обоснован тот факт, что спортсмены нуждаются в психолого-педагогической поддержке.

**Abstract.** This article deals with the problem of social adaptation of athletes after sports career. The analysis of literary sources on the studied topic is carried out and the corresponding conclusions are drawn. Justified by the fact that athletes in need of psychological-pedagogical support.

**Ключевые слова:** спортивная карьера, социальная адаптация, высококвалифицированные спортсмены.

**Index terms:** sports career, social adaptation, highly qualified athletes.

**Введение.** Сложность и многообразие социально-экономических и политических процессов, охвативших современную Россию, не обошли



стороной и сферу спорта. Успешное выступление Российских спортсменов на международных соревнованиях показало высокую степень готовности нашей сборной, огромный интерес россиян к спортивной тематике и большое внимание руководства нашей страны к строительству инфраструктуры спорта и проблемам подготовки команд. Однако внутри самой системы есть некоторые нерешенные проблемы, одна из них - это социальная адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры.

О.А. Мильштейн указывает, что суть проблемы завершения спортивной карьеры заключается в противоречии между реальной практикой спорта и отсутствием универсальной, научно обоснованной системы социальной адаптации спортсмена после окончания спортивной карьеры.

Системы, которая бы обобщала передовой мировой опыт, уже имеющийся в отдельных странах и спортивных организациях различного уровня (от спортивного клуба до национального олимпийского комитета и т.п.) и которая должна максимально быстро помочь спортсмену перейти от одной его социальной роли к другой [1].

Результаты опроса Н.Б. Стамбуловой показали, что в этот трудный период жизни психологическую помощь спортсменам чаще всего оказывали родители и друзья (54%). Поддержку преподавателей, спортивных руководителей, психолога получили только 9% спортсменов [2].

**Целью** исследования является изучение особенностей социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры через изучение траектории развертывания спортивной карьеры и поведения ближайшего окружения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современную научно-методическую литературу, касающуюся вопросов спортивной карьеры и социальной адаптации спортсменов после ее завершения.

2. Выявить факторы и условия, влияющие на протекание и завершение спортивной карьеры у представителей циклических видов спорта.

**Методы и организация исследования.** Нами была использована анкета «спортивная карьера» Н.Б. Стамбуловой, модифицированная и дополненная И.В. Манжелей. В нашем варианте анкета состоит из 8 блоков. Каждый из блоков был направлен на изучение основных факторов, детерминирующих развертывание спортивной карьеры и адаптацию после ее завершения. В анкете присутствуют вопросы открытые, закрытые как альтернативные, так и неальтернативные, а также имеется шкала оценки от 1 до 10.

В исследовании приняли участие спортсмены Тюменской области по биатлону и лыжным гонкам в количестве 20 человек: 2 заслуженных мастера спорта, 1 мастер спорта международного класса, 17 мастеров спорта, из них 5 мужчин и 15 женщин, неоднократные победители и призеры Чемпионатов России, Кубков России, ЧЕ, ЧМ, этапов КМ, Олимпийских игр и других международных соревнований. Все респонденты были условно разделены на две группы: лыжники и биатлонисты.

**В ходе работы мы получили следующие результаты исследования.**

Начало спортивной карьеры во всех группах приходится на возраст от 7 до 10 лет. Лыжными гонками респонденты начали заниматься в более раннем возрасте, у них наблюдается самая длительная карьера. В среднем продолжительность спортивной карьеры составила 18 лет. У всех групп, преимущественно, родители являлись инициаторами занятий спортом (40%), в меньшей степени - тренеры. Что свидетельствует о заинтересованности родителей в будущем своих детей, а также свидетельствует о слабой связи тренерского корпуса со школьными педагогами по физической культуре.

Нами было выявлено, что из всего количества респондентов 47 % одновременно занимались несколькими видами спорта, последовательно переходили из одного вида спорта в другой 16% и только 9% занимались одним видом спорта на протяжении все карьеры.

Несмотря на то, что самая продолжительная карьера у лыжников, лучший спортивный результат в более взрослом возрасте показывали биатлонисты. В основном у всех групп пик карьеры приходится на 20 летний возраст.

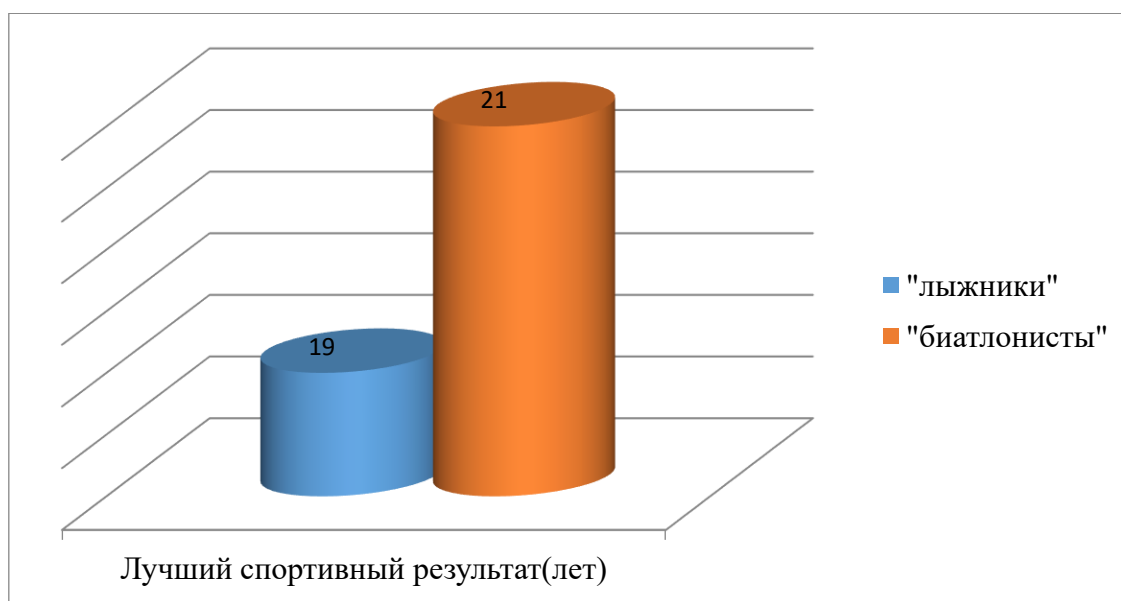


Рис. Пик формы

Самые распространенные травмы у спортсменов: хронические заболевания дыхательных путей (30%), травмы коленного сустава (20%) и позвоночного столба. 40% лыжников и 30% биатлонистов, не получали спортивные травмы и заболевания. По мнению респондентов, травматизм является наиболее распространенной причиной разочарования в спорте и во многих случаях напрямую связан с профессиональными качествами тренеров. Разочарования от спортивной карьеры в большей степени получили лыжники (70%). Неадекватная нагрузка и отсутствие взаимопонимания с тренером сыграли большую роль в разочарованиях спортсменов.

### Удовлетворенность спортивной карьерой

	«лыжники», в (%)	«биатлонисты», в (%)
Низкая	0	0
Ниже среднего	30	0
Средняя	10	40
Выше среднего	50	40
Высокая	10	20

Удовлетворены своей спортивной карьерой в большей степени биатлонисты. Респонденты отмечают, что, прежде всего, это связано с достижением или с недостижением поставленных целей. В целом опрошенные спортсмены дают среднюю и выше средней оценки своей карьере. По мнению биатлонистов, их спортивную карьеру, считают успешной члены семьи и друзья, лыжники отмечают – тренера и друзей. Спортивные специалисты не высоко оценивают спортивную карьеру респондентов (60%).

О жизни после завершения спортивной карьеры в большей степени думали лыжники (40%), в меньшей – биатлонисты (20%). Следовательно, спортсмены, которые ставили для себя высокие цели, можно сказать, не готовились вообще к жизни после спортивной карьеры.

Окончание спортивной карьеры, является трудным этапом в жизни каждого спортсмена. В большинстве случаев необходима серьезная поддержка спортсмена в период длительного процесса адаптации. В период завершения спортивной карьеры биатлонистов в большей степени поддерживали члены семьи (80%), в меньшей степени спортивные специалисты (10%). Большинство лыжников оценивают низкую степень поддержки спортивных специалистов (психологи, менеджеры и др.), многие респонденты (75%) отмечают, что тренеры и друзья были заинтересованы в оказании помощи.

Нельзя сказать, что спортсмены не могут себя найти в жизни после завершения спортивной карьеры, они так же находят себя в других отраслях. Большинство респондентов остались в сфере ФКиС, следовательно, они передают свой опыт подрастающим поколениям.

Изучая настоящий социальный статус спортсменов, мы пришли к выводу, что не удовлетворены своим статусом примерно 10% лыжников, 60% биатлонистов дают оценку своему социальному статусу выше средней или высокую. Подводя итог, можно сказать, что среди респондентов есть те, которые не удовлетворены своим социальным статусом, так отмечают 10% респондентов.

По ответам на вопрос: «считаете ли Вы себя успешным человеком?» респонденты разделились на следующие группы: низкая степень успешности 3%, средняя степень успешности 22%, высокая степень успешности 75%.

**Таким образом,** нами были выявлены факторы и условия, влияющие на протекание спортивной карьеры:

- у всех исследуемых групп респондентов на старт спортивной карьеры в большей степени повлияли родители как инициаторы занятий спортом, в меньшей степени – тренеры.

- в целом начало спортивной карьеры у всех опрошенных приходится на возраст от 7 до 10 лет; в среднем продолжительность спортивной карьеры 18 лет. Пика карьеры спортсмены достигают в возрасте 18-21 год.

- наиболее высокие цели ставили перед собой биатлонисты, что зависело от установок тренера.

Выявлены факторы и условия, влияющие на завершение спортивной карьеры и социальной адаптации спортсменов после нее.

- неадекватная нагрузка, отсутствие взаимопонимания с тренером, а также травматизм и смена жизненных приоритетов. Большинство выдающихся спортсменов на пике карьеры не задумываются о жизни после ее завершения и, чаще всего, не готовы к безболезненной социальной адаптации.

- период завершения спортивной карьеры и после нее, чаще всего, помощь спортсменам оказывают члены семьи и друзья, что нельзя сказать про спортивных специалистов и тренеров.

- чаще всего, после завершения спортивной карьеры спортсмены остаются в сфере физической культуры и спорта даже имея другой профиль образования, следовательно, они находят свое место в спортивной среде и передают свой опыт последующим поколениям.

- экс-спортсмены считают, что не все цели достигнуты и им есть куда стремиться, поэтому, многие дают оценку своему социальному статусу выше средней, что свидетельствует о критичном отношении к себе, наличие внутренних противоречий, которые выступают источником для движения вперед.

- не все тренеры знают и учитывают общие и специфические закономерности спортивной карьеры, владеют технологиями психологической поддержки и применяют их с учетом индивидуально-личностных особенностей спортсменов и специфики разных этапов карьеры.

### **Литература**

1. Мильштейн О.А. Жизненная история и спортивная карьера олимпийца: основные положения международного исследовательского проекта и результаты пилотажного исследования в Сиднее / О.А. Мильштейн // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 7. - С. 39-40.

2. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры. / Н.Б. Стамбулова. // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10. - С. 13-17.

**ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ  
THE PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER  
EDUCATION**

*Поддубный Сергей Константинович, кандидат биологических наук, доцент,  
Куртев Сергей Георгиевич, кандидат медицинских наук, профессор,  
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия*

*Poddubny Sergey Konstantinovich  
Candidate of biological science, Associate Professor,  
Poddubny Sergey Konstantinovich, Candidate of medical science, Professor,  
Siberian State University of Physical Education and Sport,  
Omsk, Russia  
psk@yandex.ru*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме адаптивного физического воспитания в вузе. Физическое воспитание входит в структуру адаптивной физической культуры и является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекции нарушений у людей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и инвалидов. Применение специальных технологий адаптивного физического воспитания будет способствовать удовлетворению потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья скорейшему восстановлению организма, устранению временных нарушений и повышению резервных возможностей основных систем организма.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of adaptive physical education in high school. Physical education is included in the structure of adaptive physical education and is the most important part of the general system of education, training and correction of disorders in people with disabilities. The use of special technologies of adaptive physical education will help to meet the needs of people with disabilities in the state of health as soon as possible to restore the body, eliminate temporary violations and increase the reserve capacity of the basic systems of the body.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, образовательный процесс, высшее учебное заведение.

**Index terms:** adaptive physical education, educational process, higher educational institution.

**Актуальность.** В настоящее время наблюдается увеличение числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Как педагогический процесс адаптивное физическое воспитание в России осуществляется с лицами, имеющими отклонения в состоянии развития, с лицами, имеющими отклонения

в состоянии здоровья и отнесенными к категории занимающихся физическими упражнениями в специальных медицинских группах [1, 2, 4].

Адаптивная физическая культура включает следующие компоненты: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, физическую реабилитацию. Адаптивное физическое воспитание – это одно из новых и самых массовых направлений в отечественной системе образования и науки, которое рассматривает основы физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп. При этом адаптивное физическое воспитание изучает аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные устойчивые нарушения жизненно важных функций организма и связанные с ними ограниченные возможности. В высшем учебном заведении для решения специфических задач адаптивного физического воспитания имеет большое значение выбор адекватных средств и методов, составления физкультурно-оздоровительных программ занятий, определения форм занятий для людей с ограниченными возможностями [3, 5, 8].

**Целью работы** было анализ проблем в области адаптивного физического воспитания лиц, имеющих функциональные ограничения, в условия обучения в высшем учебном заведении.

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемой тематике.

**Результаты исследования.** По данным литературы число здоровых студентов на первых курсах вуза составляет 6-8%. Это связано с наследственными, социальными, экологическими факторами, а также с недооценкой роли адаптивной физической культуры в воспитательной и оздоровительной деятельности. У студентов зачастую отсутствует должная физкультурная образованность в этом вопросе, что негативно сказывается на состоянии их здоровья и развитии личности [2, 4, 6, 7, 10].

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (2017 г.) и ФГОС ВО образовательные организации должны обеспечить обучение по образовательным программам лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Должны быть созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ОВЗ.

Организация учебного процесса по адаптивному физическому воспитанию в вузе для лиц с отклонениями в развитии (включая инвалидов) может быть реализована в рамках дисциплин по физической культуре и спорту, предусмотренных ФГОС ВО бакалавриата, в соответствии с требованиями которого предусматривается особый порядок освоения этих дисциплин,

учитывающий состояние здоровья данной категории обучающихся. На дисциплины (модули) по физической культуре и спорту ФГОС ВО отводится 400 академических часов. Очевидно, такой объем часов, распределенных на 4 года обучения по программам бакалавриата, можно рассматривать как недостаточный для решения основных задач адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ, включая инвалидов.

Определенную сложность в разработке технологии адаптивного физического воспитания студентов с ОВЗ, представляют: многообразие видов отклонений в состоянии здоровья (нозологических групп), которые имеются у студентов, что создает определенные сложности при организации занятий адаптивной физической культурой; сложности в определении начальной и оптимальной величины нагрузки с учетом показаний и противопоказаний для каждой нозологической группы и для каждого индивидуума; сложности в выборе наиболее эффективных средств и методов адаптивной физической культуры, а также методов контроля состояния здоровья и динамики физической и функциональной подготовленности лиц данной категории. Для студентов, отнесённые по состоянию здоровья к данной группе, должна быть предусмотрена возможность проведения занятий по физическому воспитанию как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах [1, 9].

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) разрабатывается на основе принципов адаптивной физической культуры. Лицам с ОВЗ должна быть предоставлена возможность выбора направленности занятий, в соответствии с их наклонностями, предпочтениями, что действительно может улучшить их здоровье и качество жизни. Рекомендации по виду и объему физических нагрузок студенты с проблемами со здоровьем получают у врача, а занятия должны проводить специалисты по адаптивной физической культуре [2, 4, 6, 7, 10].

В адаптивном физическом воспитании решаются следующие задачи: укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию; формирование жизненно необходимых умений и навыков; развитие двигательных способностей; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств. В тоже время нельзя не учитывать специальные задачи: коррекционные, компенсаторные и профилактические мероприятия, учет особенностей физического воспитания студентов с аномалиями развития, акцент внимания на наличие основного дефекта или заболевания с их вторичными осложнениями [9, 10].

Технология адаптивной физической культуры может быть представлена в виде следующих последовательных шагов: сбор информации о студентах, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья (анамнез, паспортные данные, перенесенные заболевания, условия жизни, наследственность, вредные привычки и т.д.); определение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся (проведение функциональных проб, как

правило, с дозированной нагрузкой); проведение занятий по адаптивному физическому воспитанию, которые должны способствовать повышению функциональных возможностей увеличению адаптационных резервов организма студентов; подбор наиболее эффективных методик адаптивного физического воспитания для восстановления и поддержания здоровья студентов [2, 5].

**Выводы.** В заключение необходимо отметить, что важным направлением работы вуза по улучшению состоянию здоровья обучающихся является внедрение в практику методов адаптивного физического воспитания

Применение специальных технологий адаптивного физического воспитания будет способствовать удовлетворению потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья скорейшему восстановлению организма, устранению временных нарушений и повышению резервных возможностей основных систем организма.

### Литература

1. Давиденко Е.В. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза /Е.В. Давиденко, И.И. Вржесневский, С.Г. Сесюнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2003. № 1. С. 90-94.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 240 с.

3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. 1998. №1. С. 60-64.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Учебник под ред. Т.Ю. Круцевич. М.: «Олимпийская литература», 2003. Том 2. 377 с.

5. Куртев С.Г., Поддубный С.К. Психология болезни и инвалидности: Учебное пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. 248 с.

6. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1. С. 16-18.

7. Специальная педагогика: Учеб. -метод. пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф, 2006. 147 с.

8. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2003. 448с.

9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. 608 с.

10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. Киев: Наукова думка, 2000. 360 с.



**СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ В РОССИИ: ОТ ИСТОКОВ  
И ДО НАШИХ ДНЕЙ**

**SPORTS ROCK-CLIMBING IN RUSSIA: FROM THE ORIGIN  
AND TO OUR DAYS**

*Платонова Полина Вадимовна, студент,  
Теряева Марина Александровна, преподаватель физической культуры,  
Уральский Федеральный Университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Platonova Polina Vadimovna, student,  
Teryaeva Marina, physical education teacher  
Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia  
marinateryaeva@rambler.ru  
p.v.platonova@gmail.com*

**Аннотация.** В статье представлен краткий обзор развития спортивного скалолазания с момента начального этапа, периодом его развития по настоящее время, когда приобрело статус олимпийского вида спорта. А также изменение положения скалолазания в спортивной культуре.

**Ключевые слова:** спортивное скалолазание, история, развитие, виды, перспективы.

**Annotation.** The article presents a brief overview of the development of sports climbing from the moment of the initial stage, the period of its development to the present, when it acquired the status of an Olympic sport. Climbing in sports culture.

**Index terms:** sports climbing, history, development, types, perspective.

Скалолазание – сложнокардиоционный вид спорта, развивающий такие качества как сила, выносливость, ловкость. Хотя многие и считают его специфическим и экстремальным, все же во всей России, и в частности в Екатеринбурге, открываются новые площадки для занятий.

В России скалолазание получило большое значение, развитие еще в довоенные и военные годы, когда имело практическое значение (высотные работы, преодоление скальных препятствий и др.).

В процессе развития скалолазание разделилось на 5 видов:

1. Лазание на скорость. Простой маршрут, который спортсмен проходит на скорость.

2. Лазание на сложность. Важна высота подъема:

a. On-sight – подъем с первой попытки.

b. Afterwork – заранее отработанный путь

3. Боулдеринг – сложные короткие (5-8 перехватов) трассы без использования страховочной веревки, для обеспечения безопасности особое внимание уделяется матам.

4. Традиционное скалолазание – при лазании страховка обеспечивается самостоятельно скалолазом с помощью различных страховочных систем

5. Лазание без страховки. Настоящий экстрим – для очень хорошо подготовленных скалолазов.

Спортивное скалолазание – относительно молодой, стремительно развивающийся вид спорта в России, обладающий колоссальным потенциалом для развития, имеющий интересную историю и традиции, а также перспективных спортсменов абсолютно всех возрастов.

Как самостоятельный вид спорта, оно появилось еще в 1947 году, когда Иван Иосифович Антонович, руководитель учебной части альпинистского лагеря «Молния», на скалах Домбая провел первые в мире официальные состязания по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Первый шаг был сделан, это способствовало дальнейшему активному развитию этого вида спорта.

В дальнейшем для подготовки к горным альпинистским восхождениям, стали появляться тренажеры, имитирующие естественный рельеф. Число заинтересованных благодаря этому увеличивалось, перерастая в спортивное движение. Позиции скалолазания укреплялись.

1953–1960 – следующий этап в формировании скалолазания. В начале этого этапа прослеживался определенный упадок, но в итоге уровень соревнований, мастерство спортсменов возросло, расширилась территориальная область проведения соревнований, в том числе были освоены горы Крыма.

1960–70 годы – по мере совершенствования оборудования и техники стали меняться правила соревнований, усложняться трассы, а также образовались первые секции по скалолазанию, где начали применять первые методики для подготовки юных спортсменов.

1971–85 годы – скалолазание вышло на мировую арену. И уже в 1986 году наше государство – прародитель скалолазания как мирового вида спорта – было удостоено чести стать организатором первого Кубка Европы по скалолазанию, который состоялся в Ялте с участием спортсменов из четырнадцати стран.

В 1989 году в Ялте был организован завершающий в истории спортивного скалолазания этап Кубка мира на скалах. Решением международной Федерации все последующие состязания высшего ранга проводились в закрытых помещениях на скалодромах. Основными причинами принятия данного решения были погодные факторы, желание сформировать одинаковые и комфортные условия для спортсменов, болельщиков, журналистов и других СМИ, а также проблема охраны окружающей среды при подготовке трасс.

Многолетний труд, надежды и ожидания людей, живущих скалолазанием и интересующихся им, переросли в новое масштабное событие. В 2016 году на 129 сессии Международного олимпийского комитета в Рио-де-Жанейро исполнительный совет утвердил к введению в программу летних олимпийских игр 2020 года в Токио 5 видов спорта, среди которых было и спортивное скалолазание. Данное событие изменило историю формирования скалолазания как вида спорта. По поводу этого решающего события Президент Международной Федерации Спортивного Скалолазания IFSC Марко Сколярис высказался: «Олимпиада была нашей мечтой долгое время, и теперь упорная

работа принесла свои плоды. Мы благодарим МОК за уникальную возможность для нашего вида спорта».

С преданием скалолазанию олимпийского статуса в наилучшую сторону изменятся факторы, важные для современного формирования спорта:

- увеличение финансирования вида спорта со стороны государства;
- обновление материальной базы;
- построение новых, современных скалодромов;
- рост числа занимающихся спортом;
- прирост числа спортивных болельщиков.

Новый этап приносит большие возможности, дает предпосылки для прогрессивного развития. Приоритеты, амбиции и мотивация к занятию спортивным скалолазанием у детей и молодежи. План выступлений в соревнованиях и программа подготовки могут быть ориентированы на участие в Олимпийских играх. Все, от начинающих спортсменов до спортсменов высшего уровня подготовки, получают новую мотивацию к занятиям спортом, планы и амбиции.

Спортивное скалолазание несет в себе основные ценности олимпийского движения. Стоит отметить, что скалолазание является «одним из чистых видов спорта», в котором применение запрещённых препаратов не способствует значительному увеличению результата. Дело в том, что для успешного тренировочного процесса, выступления и конкуренции на соревнованиях в этом сложнокоординационном виде спорта необходимо совершенствовать физические качества, которые можно развить только упорной самостоятельной работой. Например, сила кистей рук и предплечий, необходимая для передвижения по трассе развивается только в условиях лазанья, упорной тренировочной работы. Но, самое главное, технические навыки возможно выработать и развить только самостоятельным трудом. Важно и то, что скалолазанием могут заниматься люди всех активных возрастов, все категории людей с ограниченными возможностями, а также люди, имеющие разные цели и задачи в спорте.

Следует отметить и тот факт, что в данном виде спорта необходимо уделять внимание абсолютно всем группам мышц, связочному и суставному аппарату. Важно учитывать аспекты спортивного питания.

Спортивное скалолазание- это вид спорта, в котором важны все двигательные качества и режимы работы мышц. Соответственно, составлять программу подготовки спортсменов, календарь соревнований необходимо с учетом основных принципов построения тренировочных циклов, особенностей техники лазанья, индивидуальных данных спортсмена.

Скалолазание, это экстремальный захватывающий, полезный для здоровья, гармонично развивающий физические, волевые, психологические и моральные качества вид человеческой активности.

Благодаря усилиям, энтузиазму, старанию людей, заинтересованных в лазанье по скалам, выведших альпинизм и скалолазание на новый уровень, в наше время все желающие, в том числе и студенты в университетах

Екатеринбурга, имеют возможность заниматься скалолазанием для своего удовольствия и выбирать этот вид спорта для занятий на курсах физической культуры.

### Литература

1 Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 113 с.

2 История развития скалолазания URL: <http://top-drive.org/climbing-history> (дата обращения: 01.02.2019)

3 Теория спортивной тренировки. Учеб. Для ВУЗов. Авт.: В.Б. Иссурин. М.: Советский спорт, 2010 - С. 284

4 Спортивное скалолазание в программе Олимпийских игр URL: <http://c-f-r.ru/press/news/5401> (дата обращения: 01.02.2019)

5 Блог#Скалолазание URL: <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/snaryazhenie-dlya-skalolazaniya-na-estestvennom-relefe> (дата обращения: 01.02.2019)

6 Вестник Российского Международного Олимпийского университета URL:[http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4\\_2016+december\\_\(21\)\\_opt.pdf](http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4_2016+december_(21)_opt.pdf) (дата обращения: 01.02.2019)

УДК 378.679.

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

### THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING IN OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE JOINT FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Потехина Любовь Михайловна, Ганченко Надежда Михайловна,  
старшие преподаватели,*

*Московский Городской Педагогический Университет, институт  
естествознания и спортивных технологий, г. Москва, Россия*

*Potekhina Lyubov Mikhailovna, Ganchenko Nadezhda Mikhailovna,  
senior lecturer,*

*Moscow City University, Institute of natural Sciences and sports technologies,  
Moscow, Russia*

[lubov-potekhina@rambler.ru](mailto:lubov-potekhina@rambler.ru)

**Аннотация.** Влияние физических упражнений на восстановление двигательных функций коленного сустава и психологического равновесия.

**Abstract.** The impact of exercise on the restoration of motor functions of the knee joint and psychological balance.

**Ключевые слова:** профилактика, артроз, двигательный режим, лечебная гимнастика.

**Index terms:** prophylaxis, arthrosis, motor regimen, therapeutic gymnastics.

Физическая культура является общедоступным средством воспитания и оздоровления молодежи, которое должно занять ведущее место в процессе образования. В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «здоровье» толкуется как правильная деятельность организма. Очевидно, что здоровье в таком толковании этого понятия лежит в основе благополучия человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в личной жизни продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем мире.

Большое количество справок по освобождению от занятий физической культурой, ограничение физических нагрузок, низкая физическая активность и распространение вредных привычек - все это не способствует развитию здорового организма у молодого поколения, а наоборот является благоприятной почвой к развитию гиподинамии, особенно, опорнодвигательной системы. По данным статистики в России менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Динамика здоровья детского населения характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. В современных условиях проблема сохранения здоровья не только не утратила своей актуальности, но стоит ещё острее. Нет такого состояния или заболевания, при которых нельзя было бы выполнять физические нагрузки определенного объёма и интенсивности. Существует специальная дисциплина - лечебная физическая культура и лечебная гимнастика. При многих заболеваниях лечебная физическая культура является неотъемлемой частью лечебного и восстановительного процессов, направленных на предупреждение развития осложнений путем улучшения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем.

Грамотное чередование периодов нагрузок и восстановлений, правильный и целенаправленный механизм восстановительных процессов с учётом индивидуальных возможностей организма - вот в чём секрет здоровья студенческой молодёжи. Любая болезнь - это результат нарушения законов природы и жизнедеятельности человеческого организма. Вернуть человеку здоровье можно зная, каким законам оно подчинено. Для того чтобы победить болезнь, нужно знать причины её возникновения и законы, которым подчинён этот организм.

Целью физического воздействия является выведение из организма накопившихся в нем ядов или вредных веществ. Методы этого воздействия образно можно разделить на лечебные процедуры, прием специальных лекарственных средств и непосредственное выполнение физических упражнений. Любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, излечима или облегчена компенсаторными функциями организма, уменьшены боли. Лечение души и тела, должно проводиться в строго определенной последовательности и определённых временных рамках.

Необходимо соблюдать определенный двигательный режим.

Двигательный режим зависит от ряда факторов, например, от возраста пола, веса, развития мускулатуры и подвижности суставов, особенностей предшествующей заболеванию двигательной активности. Принято выделять, три

двигательных режима: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. Двигательный режим определяется лечащим врачом.

Щадящий режим обычно назначается в первые недели при ухудшении состояния здоровья.

Щадяще-тренирующий режим назначается при повышении устойчивости организма к физическим нагрузкам, что определяется врачебным контролем реакции на занятия лечебной гимнастикой, специальными функциональными пробами.

Тренирующий режим назначается при дальнейшем улучшении состояния и адаптации к нагрузкам предыдущего режима.

Двигательные режимы назначают последовательно, начиная со щадящего, но иногда в зависимости от состояния больного назначают щадяще-тренирующий или тренирующий.

Лечение заболевания заключается в устранении причин, способствующих развитию болезни, ликвидации воспалительных изменений и восстановлению утраченной функции. Комплексное лечение заключается в правильном соблюдении двигательного режима, в применении лекарственных средств, обладающих противовоспалительными и обезболивающими свойствами, проведение физиотерапевтических процедур, оказывающих сосудорасширяющее и обезболивающее действие, в санаторно-курортном лечении использовании благоприятных климатических условий, минеральных вод и грязей. Необходимо применять массаж региональных мышц и систематически проводить лечебную гимнастику. Характер и длительность упражнений зависят от тяжести поражения суставов и сопутствующих болезней.

От самых простых и спокойных упражнений по мере укрепления организма и расширения его физических возможностей следует переходить к более серьезным, и в том числе с применением отягощений, постепенно увеличивая нагрузки.

Упражнения приведенного ниже комплекса следует выполнять плавно, без рывков постепенно увеличивая дозировку, от 10-12 раз, через месяц можно делать по два подхода каждого упражнения, а затем и третий.

Продолжительность занятий: сначала 10-15 минут - ежедневно, а затем увеличивая более часа 2-3 раза в неделю.

### **Лежа на спине**

1. И.п. - руки вдоль туловища. Потянуть пальцы стоп на себя, затем оттянуть носок от себя.

2. И.п. - руки перед грудью. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

3. И.п. - руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения стопами.

4. И.п. - то же. Выполнить попеременное сгибание и разгибание ног в коленях, скользя стопой по поверхности.

5. И.п. - руки к плечам, локти вперед развести локти в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

6. И.п. - руки вдоль туловища. Попеременное отведение то левой, то правой ноги в сторону и возвращение в и. п.

7. И. п. - руки к плечам. Выполнить круговые движения руками вперед-назад.

8. И.п. - руки вдоль туловища. Имитация ходьбы по полу.

9. И.п. - тоже. Поднять руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

10. И.п. - то же. Попеременное поднимание и опускание прямых ног - по 4 раза каждой ногой.

11. И.п. - руки разведены в стороны. Скрещивать прямые руки перед грудью и разводить их в стороны.

12. И.п. - руки вдоль туловища. Напрягать и расслаблять мышцы ягодиц.

13. И.п. - руки разведены в стороны. Выполнять повороты корпусом то вправо, то влево (руки при повороте соединяются). Сделать по 2-3 поворота в каждую сторону.

### **Лежа на боку**

1. Выполнить сгибание и разгибание ног в коленных суставах (4-6 раз).

2. Поочередное отведение ног в сторону (6-8 раз).

3. Выполнять движение ногами как при плавании стилем брасс (6-8 раз).

**Выводы.** С помощью физических упражнений и выполнений ') двигательного режима достигается:

- восстановление психологического равновесия;
- приобретение и укрепление уверенности в своих силах и, возможностях;
- массаж внутренних органов;
- вытеснение вредных веществ из тканей организма;
- восстановление нормального обмена веществ и двигательных функций сустава.

Опорно-двигательная система служит для удержания тела в определённом положении и передвижении в пространстве. Каждый молодой человек способен найти в себе волю победить недуг. Мы отличаемся друг от друга внутренней силой и способностью к восприятию внешних факторов: природных условий и целого комплекса других обстоятельств, как благоприятных, так и неблагоприятных, нашей реакцией на эти воздействия, возможностью радоваться и огорчаться, любить и ненавидеть. Осознание молодым человеком своей проблемы и решимость устранить её путём выполнения двигательного режима - вот главная цель данной методической работы.

На фоне благополучного здоровья более эффективно будет достигаться одна из главных задач, принятых в нашей академии - развитие природных способностей студента, его творческого потенциала.

### **Литература**

1. Медицинская реабилитация / Под ред. акад. РАМН проф. В.М Боголюбова. - М., 1999.

2. Миронов С.П., Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. - М.,1998.

3. Набиулин М.С. Оптимизация тренирующих нагрузок в реабилитологии. - М., 1999.
4. Общая патология и медицинская реабилитация. Юбил. чтения, посвящ. 150-летию со дня рождения акад. В. В. Пашутина: Под ред. В. Ю. Шанина, В. И. Захарова. - М., 1994.
5. Основы интенсивной реабилитации / В. А. Качесов. - М.: Б.и., 1999. - 126 с.
6. Петербургский мед. ун-т им. И.П.Павлова. Травматизм и методы восстановления здоровья / Мин-во здравоохранения Рос. Федерации, С.- Петерб. гос. мед. ун-т им акад. И.П. Павлова; [Сост.: д.б.н., проф. Н. А. Лебедев; Ред.: д. м. н., проф. А. К. Косоуров]. - СПб.: СПбГМУ, 1999.
7. Савченко В.А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов. Учеб, пособие: БГПУ., 1996.
8. Яхонтова П. И. Травматология. БМИ. М., 1999.

УДК 615.8.029.3

**СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ  
ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**  
**SOCIAL ASPECTS OF VOCATIONAL REHABILITATION OF PEOPLE  
WITH DISABILITIES**

*Плякина В.В., старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации.*

*Plyakina V. V., Senior Lecturer, Department of Adaptive Physical Culture and Physical Rehabilitation,*

*Москова Е.С., слушатель магистратуры.*

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

*г. Луганск, Луганская Народная Республика*

*Moskova E. S., graduate student.*

*Lugansk National University named after Taras Shevchenko*

*Lugansk, Lugansk People's Republic.*

[v.plyakina86@mail.ru](mailto:v.plyakina86@mail.ru)

**Аннотация.** Социальные аспекты реабилитации. Раскрыты современные особенности реабилитации. Представлены социальные направления работы с людьми с ограниченными возможностями. Дана характеристика социально-реабилитационных технологий. Описаны этапы и модели реабилитации инвалидов.

**Annotation.** Social aspects of rehabilitation. Revealed the modern features of rehabilitation. Presented social aspect of working with people with disabilities. The characteristic of social and rehabilitation technologies. Describes the steps and models of rehabilitation of persons with disabilities.

**Ключевые слова:** реабилитация, социальные аспекты, люди с ограниченными возможностями.

**Keywords:** rehabilitation, social aspects, people with disabilities.



Современная программа комплексной реабилитации включает систему различных мероприятий (медицинских, педагогических, психологических и других), направленных на сохранение здоровья, а также восстановление функций человека в реальных условиях жизнедеятельности [2].

Реабилитация призвана не только вернуть функциональную активность и работоспособность, но и восстановить нарушенные болезнью или травмой взаимосвязи между личностью и обществом. Таким образом, важнейшей особенностью реабилитации как системного процесса является необходимость введения комплексных мер по восстановлению способностей человека с ограниченными возможностями к бытовой, профессиональной и общественной деятельности.

Акцент переносится с потенциальных возможностей самого пациента, на возможности общества в стремлении помочь нуждающимся в реабилитации гражданам. Социальные черты реабилитации проявляются также в усилении степени самостоятельности пациента, выражающейся в способности контролировать восстановительный процесс и эффективно влиять на условия проведения реабилитации. Необходимо создать условия, при которых человек, несмотря на физическое увечье, душевный срыв или жизненный кризис, может жить, сохраняя чувство собственного достоинства и уважение со стороны окружающих» [2, с. 76].

Социальные черты современной реабилитации представлены системой мероприятий, направленных на восстановление духовных, физических и психических способностей личности к социальному функционированию в современном обществе. По мнению Е. Холостовой, некорректно сопоставлять реабилитация и реадaptацию, поскольку адаптация предполагает приспособление субъекта к изменившимся условиям, в то время как в процессе активной реабилитации происходят обоюдные изменения, как со стороны общества, социальной среды, так и отдельных индивидов, и социальных групп [2, с. 122].

**Цель статьи** – представить основные социальные аспекты современной реабилитации как процесса взаимодействия общества и человека с ограниченными возможностями. Специалисты (Л. Акатов, А. Руденко, Е. Холостова и др.) выделяют следующие основные особенности современной реабилитации:

- комплексность и равноценность всех аспектов (медицинских, психологических, педагогических, профессиональных и других);
- индивидуализированный и дифференцированный подход в выборе средств, форм и методов реабилитации; создание комплексной программы реабилитации с учетом всех сторон жизни человека и его окружения;
- активное участие пациента в разработке программы реабилитации и в ее осуществлении; последовательность, системность и преемственность всех реабилитационных мероприятий;

- тесная взаимосвязь между учреждениями и специалистами, осуществляющими комплексную реабилитацию, между всеми ее субъектами.

Субъекты комплексной реабилитации – это важнейшие социальные институты общества: система здравоохранения, система образования и профессиональной переподготовки, средства массовой информации и коммуникаций, учреждения психологической поддержки, а также центры физической реабилитации и различные общественные организации, работающие в сфере решения специфических проблем людей с ограниченными возможностями.

Современные социально-реабилитационные технологии осуществляются по следующим этапам:

1. Диагностический этап – этап определения уровня реабилитационного потенциала и диагностика имеющихся проблем. Прогноз помогает составить представление о перспективе дальнейшей работы с конкретным пациентом; провести оценку физического и психического состояния с помощью анализа комплексных данных, полученных при сборе анамнеза жизни и болезни, оценки среды жизнедеятельности, изучения количественных и качественных характеристик, полученных при проведении тестов, анкетирования, беседы, функциональной и инструментальной диагностики. Важно сочетать усилия различных специалистов по реабилитации: врачей, реабилитологов, психологов, педагогов, юристов и т.д.

2. Этап разработки комплексной индивидуальной программы реабилитации. Это этап выбора оптимальных технологий, средств, форм и методов реабилитации. В зависимости от непосредственного руководства процессом создания программы реабилитации, а также в соответствии с конкретными целями и потребностями клиента, возможны различные модели комплексной реабилитации. Так, в частности, социальная модель реабилитации, предполагает осуществление программы, где ведущим специалистом и организатором всех оздоровительных, педагогических, психологических и других мероприятий выступает социальный работник, ведущий патронаж данного клиента.

В свою очередь, люди со значительными проблемами со здоровьем, имеющие инвалидность и нуждающиеся в постоянном медицинском контроле, попадают под действие медицинской модели реабилитации, где ведущим специалистом, руководящим всем процессом, является врач. Все модели комплексной реабилитации организуются в зависимости от интересов пациента (клиента), в соответствии с его обращением в определенные учреждения, оказывающие помощь в восстановлении здоровья.

В настоящий момент специалисты выделяют социальную, медицинскую, психологическую, юридическую и педагогическую модели реабилитации. Важно понимать, что ни одна из реализуемых моделей не может обойтись без специалиста по физической реабилитации. Физическое начало в человеке – это его основа биологических и социальных функций и способность действовать в осуществлении любой программы реабилитации.

Поэтому специалисты по физической реабилитации и адаптивной физической культуре всегда востребованы в группе специалистов по комплексному восстановлению здоровья и социальных связей человека с обществом. Современные комплексные программы реабилитации людей с ограниченными возможностями должны обеспечивать устранение или минимизацию социальных барьеров (ограничений), связанных с болезнью или травмой.

Таковыми барьерами для инвалидов являются: недружественная среда (физические ограничения, изоляция), труднодоступность многих общественных мест в промышленных городах; ограниченный доступ к рабочим местам и трудовая изоляция; малообеспеченность и финансовая зависимость; пространственно-средовые барьеры (для лиц с физическими ограничениями); информационные барьеры, вызванные отгораживанием общества от инвалида; эмоционально-коммуникативные барьеры, деформирующие личность.

Содержание программы комплексной реабилитации в значительной мере зависит от того, как понимают инвалидность ведущие субъекты этого процесса, из каких идейно-методических оснований исходят, какими ресурсами обладают и как организован сам процесс социализации [2]. Ранее господствовала медицинская модель инвалидности, когда инвалид рассматривался как пациент, а ведущая роль устранения дефекта отдавалась медицине. Социальная модель инвалидности и соответственно социальная модель реабилитации исходит из «рассмотрения проблемы нарушений и патологий как факта наличия и степени утраты способности к социальному функционированию привычного, «нормального» для данного общества характера и уровня.

Соответственно решение проблем, связанных с инвалидностью, предполагается осуществлять в первую очередь через оказание помощи лицам с функциональными нарушениями, создание системы учреждений социального обслуживания, как комплексных, так и специализированных. Подобные учреждения должны быть доступны для населения территориально, по набору предлагаемых услуг, по условиям своей деятельности – бесплатность оказания услуг нередко является для их клиентов жизненно важным фактором» [2, с. 89].

Особенно важно организовывать такие специализированные учебные заведения для детей инвалидов, когда образовательная служба создает адаптированные программы и обучает, и развивает детей в коллективе.

3 этап – реализация комплексной программы и контроль ее эффективности. Этот этап включает следующие аспекты:

- осуществление мероприятий программы медицинской и физической реабилитации;
- получение новых профессиональных знаний, умений и навыков;
- проведение психологических тренингов;
- создание специального рабочего места, обучение пользованию специальными приспособлениями, инструментами, техническими средствами реабилитации для труда;

- содействие в расширении контактов социально-реабилитационными службами; обучение пользованию специальными приспособлениями, инструментами, техническими средствами реабилитации для труда;

- содействие в расширении контактов с социально реабилитационными службами [2].

Особое значение имеет реабилитация средствами адаптивной физической культуры, спорта и рекреации. В жизнедеятельности инвалида именно биологическое состояние организма отражает социальные проявления личности, степень её социальной адаптации. Поэтому главным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального фактора воздействия на организм и личность инвалида [1].

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Сегодня утвердились два основных подхода в адаптивной физической культуре. Первый – обобщение опыта работы с инвалидами, который уже имеет свою историю, достижения и успехи. Осуществляют эту работу педагоги, методисты, тренеры, просто энтузиасты. Силами педагогов-новаторов создаются инклюзивные учебно-оздоровительные программы, передовые технологии, частные методики для отдельных нозологических групп инвалидов. Второй подход – экспериментальный поиск, проверка и научное обоснование частных методик в сфере физического воспитания, спорта, физической рекреации и физической реабилитации инвалидов [1].

Таким образом, современная комплексная реабилитация – это система мер, направленных на создание оптимальной среды жизнедеятельности для лиц с ограниченными возможностями, обеспечение условий для интеграции их в общество. Современные программы реабилитации включают мероприятия по медико-психологической реабилитации, социально-средовой ориентации и социально-бытовой адаптации инвалидов. Какой бы модели не придерживалась комплексная реабилитация, она всегда опирается на социальную активность и самосознание пациента и должна широко использовать средства и методы физической реабилитации и адаптивной физической культуры. Именно физическая активность и двигательные возможности играют роль тех механизмов, с помощью которых осуществляются сегодня основные социальные функции личности в обществе.

### **Литература**

1. Евсеев Ю.С. Адаптивная физическая культура / Ю.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.

2. Холостова Е.И. Социальная реабилитация: учебное пособие /Е.И. Холостова. - М.: - 4-е изд./2017. – 260 с.

3. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. - М.: Дашков и К. / Е.И. Холостова, Н.Ф. Дементьева. 2006. – 340 с.

УДК 338.48

**РОЛЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ АНИМАЦИОННОГО  
СЕРВИСА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИДЕЙ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
THE ROLE OF TRAINING OF ANIMATION SERVICE SPECIALISTS  
IN POPULARIZATION OF SPORTS AND HEALTH IDEAS**

*Прошкина Ольга Владимировна, кандидат экономических наук, доцент*

*Набережночелнинский институт (филиал)*

*Казанского (Приволжского) федерального университета*

*г. Набережные Челны, Татарстан*

*Proshkina Olga Vladimirovna,*

*candidate of economic sciences, associate professor,*

*Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,*

*Naberezhnye Chelny, Tatarstan*

*[ovproshkina.kpfu@mail.ru](mailto:ovproshkina.kpfu@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье раскрыто влияние профессионализма кадров анимационного сервиса на формирование здорового образа жизни, обозначены требования к специалисту-аниматору, предложен перечень средств рекреации.

**Abstract.** The article reveals the influence of the professionalism of the animation service personnel on the formation of a healthy lifestyle, identifies the requirements for an animator, offers a list of means of recreation.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, анимационная деятельность, туризм, рекреация.

**Index terms:** sports, health, animation, tourism, recreation.

**Актуальность.** Движение и спорт – важнейшие составляющие здоровья, и, следовательно, качества жизни. Пропаганда активного и здорового образа жизни имеет огромное значение не только в обычной жизни, но и на отдыхе. Важной задачей туризма и отдыха является восстановление физических и душевных сил человека, что невозможно без двигательной активности. Выполнение этой задачи требует подготовки высококвалифицированных кадров в области спортивно-оздоровительного и анимационного обслуживания.

**Цель исследования:** раскрыть роль подготовки специалистов анимационного сервиса в популяризации идей спорта и здоровья.

**Методы и методология исследования:** системный анализ, метод сравнения и обобщений, анализ литературных, статистических и интернет-данных, наблюдение. Методологической базой исследования послужили труды отечественных и зарубежных ученых в сфере туризма, педагогики, здравоохранения.

**Результаты и ключевые выводы:** Здоровье – неотъемлемая часть качества жизни. Восстановление здоровья часто происходит в курортных

условиях. Обеспечение качественного отдыха зависит от уровня профессионализма кадров туристической сферы. При этом наибольший восстановительный эффект достигается при сочетании физической (двигательной) активности с положительными эмоциями, что должны обеспечивать специалисты анимационного сервиса. Таким образом, анимационная деятельность – важное звено в формировании здоровой нации.

**Перспектива исследований** связана с разработкой конкретных методов, приемов и средств рекреации, используемых в анимационной деятельности спортивно-оздоровительного и туристического направления.

Ухудшение здоровья населения часто является результатом малоподвижного образа жизни. Современный человек все больше времени проводит в сидячем положении, часто в неудобной и напряженной позе. Информационные технические новинки также не способствуют двигательной активности. Привыкая мало двигаться в повседневной жизни, человек не стремится проявлять активность и на отдыхе.

На курортах, базах отдыха часто можно наблюдать, как у многих россиян понятие «отдых» сводится к простому лежанию (на пляжах, в СПА-салонах) или сидению (в барах, зонах релаксации). Очень небольшой процент отдыхающих участвует в активных играх, предпринимает пробежки или делает зарядку. Между тем, именно во время отдыха пропаганда активного образа жизни могла бы дать наибольшие результаты.

Необходимость оживления отдыха привела к возникновению новой тенденции – анимационному сервису. Его цель заключается в формировании ярких впечатлений гостей в результате их личного участия в спортивно-оздоровительных программах и мероприятиях культурно-развлекательного характера. Анимация также позволяет удовлетворять потребности отдыхающих не только в движении, но и в общении, творчестве, досуге [1].

Значение анимационной деятельности для рекреации (восстановительного процесса) очень велико. Даже простая театрализованная вечерняя программа, концерт, несут положительные эмоции, но, по сравнению с личным участием в той же программе, или в активной командной игре, или в спортивном конкурсе, пассивный просмотр несет гораздо меньшую эмоциональную и физическую разрядку. Поэтому основная цель специалиста анимационного сервиса должна заключаться в направлении отдыхающих в русло активных действий, физического движения. Для этого будущий аниматор сам должен соответствовать ряду требований: быть здоровым, активным, спортивным, уметь организовывать и направлять двигательную активность, разрабатывать и внедрять анимационные затеи, творчески и нестандартно мыслить, моделировать технологический процесс туристско-развлекательной деятельности, управлять групповой работой, и др.

В настоящее время подготовка специалистов туристического сервиса ведется в высших учебных заведениях. Традиционно главный акцент в обучении, согласно федеральным государственным образовательным стандартам, делается

на компетенциях и умениях будущих выпускников, их пригодности к занятости [2].

Образование в области туризма предъявляет следующие компетенции к будущим выпускникам: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (направление 43.03.02 Туризм) [3], и способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (направление 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент международного туризма») [4]. Следовательно, аниматор обязательно должен не только сам любить спорт, движение, но и уметь вести за собой остальных.

Основой теоретической базы подготовки специалистов в сфере туризма должна стать идея оздоровления нации. Множество факторов ежедневно оказывает негативное воздействие на человека: стрессы, проблемы, вредные условия, ненормированный рабочий день и пр. Они отрицательно влияют на самочувствие, настроение, здоровье и качество жизни. Современная медицина обладает широким кругом восстановительных процедур, однако главным должно быть не лечение, а профилактика. Так, климатические и инфраструктурные условия курортов позволяют оказывать всевозможные услуги, обеспечивающие рекреационный эффект. Но без понимания самими отдыхающими необходимости прилагать усилия к качественному улучшению своего здоровья и физической формы, все эти условия остаются лишь временной поддержкой.

Понимание важности здорового образа жизни должно внедряться в сознание людей исподволь, и огромное значение здесь имеет образ (и облик) самого пропагандиста. На курортах, отдыхе, в поездках и путешествиях люди активней воспринимают все новое, часто с готовностью соглашаются изменить свою жизнь, чаще строят планы, собираются действовать. Здоровье и сила нации зависят не только от медицины и питания, формируются не только на занятиях физкультурой в школах или фитнес-клубах, – это образ жизни, это полная и комплексная модель, осуществление которой невозможно без желания самого человека (например, все знают о ценности зарядки, но статистика свидетельствует, что делает ее всего 16% [5]).

Аниматор должен быть не только сам физически способен к такой деятельности, но и быть психологом, знать и применять педагогические приемы и практики, разрабатывать индивидуальные и групповые программы с учетом контингента отдыхающих в разрезе возрастных, половых, этнических, профессиональных и других особенностей.

В качестве основных мероприятий специалиста-аниматора можно выделить зарядку, гимнастику, растяжку (или стрейчинг), всевозможные активные игры, аэробику и фитнес (со специальным оборудованием), степ, пилатес, водные игры и аэробику, водное поло, бочку, стрельбу, хоккей, крикет, гольф, разного рода конкурсы (на территории и в воде). Плавание, аква-фитнес,

и талассотерапия вообще являются эффективнейшими средствами оздоровления. Даже древнеиндийские философы выделяли 10 преимуществ, которые дает человеку плавание: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин [6].

Среди доступных и недорогих средств физкультуры выделяют бег, спортивную ходьбу, новый вид – терренкур (пешие прогулки по специальным маршрутам), климатотерапию (оздоровление на свежем воздухе, включая гелио- и аэротерапию), и др. Некоторые из видов имеют ряд медицинских противопоказаний, которые хорошо должен знать будущий специалист.

Анимационное сопровождение различных спортивных игр совершенствует не только тело, но и дух. Огромное значение на дальнейшую жизнь человека оказывают такие факторы, как упорство, целеустремленность, сплоченность, взаимопомощь, взаимовыручка и другие человеческие ценности.

Таким образом, вовлечение людей на отдыхе в спортивные мероприятия, их приобщение к физкультуре, играм, движению уже само по себе является шагом к оздоровлению. Наравне с этим, специалист анимационного сервиса должен вести и просветительскую работу, донося до каждого отдыхающего мысль: если быть не пассивным наблюдателем, а активным участником (игр, соревнований, конкурсов), психологическая и эмоциональная разрядка усиливается, и, совместно с физическим движением, дает мощный импульс к рекреационному (восстановительному) эффекту. Оздоровление нации – важная государственная задача, выполнение которой должно быть возложено на высококвалифицированные кадры.

### Литература

4. Джум Т.А. Организация сервисного обслуживания в туризме: Учебное пособие / Т.А. Джум, С.А. Ольшанская. - М.: Магистр: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 368 с.

5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ 14.08.2013 № 1426-р).

6. Приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 N 516 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм».

7. Приказ Минобрнауки России от 12.01.2016 N 7 (ред. от 13.07.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)».

8. Физкультура и здоровье. Сколько людей делает утреннюю физическую зарядку. URL: <http://dvigaisja.ru/skolko-lyudej-delaet-utrennyuyu-fizicheskuyu-zaryadku.html> (дата обращения 10.01.2019).

9. Оздоровительное влияние плавания на организм человека [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studmed.ru/docs/document18522/peferat->



УДК 796.1

**ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
CLASSES FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Раджабова Алефтина, студентка факультета БИВМ,  
специальность «Ветеринария», г. Самара, Россия  
ФГБОУ ВО Самарская ГСХА.*

*Блинков Сергей Николаевич, доцент, к.п.н.*

*Blinkov Sergey Nikolaevich, Associate Professor, Ph.D.*

*Radzhabova Aleftina, student of the Faculty of Biotechnology, specialty "Veterinary",  
Samara, Russia*

*FGBOU IN Samara State Agricultural Academy.*

[aleftinaradj@mail.ru](mailto:aleftinaradj@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изложена методика исследования и оценки физического здоровья студенток 18-20 лет Самарской ГСХА. У студенток специальной медицинской группы (СМГ) выявлены более высокие антропометрические показатели физического развития, чем у их сверстниц основной физкультурной группы (ОФГ). Вместе с тем девушки-студентки 18-20 лет ОФГ имеют более высокие показатели физической работоспособности и физического здоровья в целом. Даны рекомендации по двигательной активности студенток СМГ.

**Abstract.** The article describes the methods of research and evaluation of the physical health of female students aged 18-20 years of the Samara State Agricultural Academy. The students of the special medical group (SMG) showed higher anthropometric indicators of physical development than their peers of the main physical education group (UFG). At the same time, female students aged 18–20 years of UFG have higher rates of physical performance and physical health in general. Recommendations on the motor activity of SMG students are given.

**Ключевые слова:** студентки, физическое развитие, физическое здоровье, нагрузочная проба, морфофункциональное развитие.

**Key words:** students, physical development, physical health, stress test, morphofunctional development

При комплексной оценке состояния здоровья учащейся молодежи уровень функционального состояния кардиореспираторной системы играет ключевую роль. Многочисленными исследованиями доказано, что двигательная активность позитивным образом влияет на изменение показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы, физического состояния и физического здоровья в целом [1-5]. Однако в последние годы появляются исследования, указывающие на низкий уровень физического

здоровья и связанный с ним уровень физической подготовленности студентов [3-5].

Соответственно, проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи Российской Федерации является актуальной.

**Задачи исследования:** 1. Провести исследование показателей физического развития, кардиореспираторной системы, физической работоспособности студенток 18-20 лет СГСХА; 2. оценить уровень физического здоровья и отдельных его компонентов, сравнить показатели физического здоровья студенток СМГ и основной физкультурной группы (ОФГ); 3. Предложить программу коррекции физического здоровья обучающихся СМГ.

#### **Методика**

Проба Штанге и Генчи проводилась после трех глубоких вдохов и выдохов, с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (Проба Генчи), с перерывом в 6-7 минут между пробами.

Стандартная нагрузочная проба 20 приседаний за 30 секунд. Перед выполнением пробы испытуемому измерялась ЧСС. Затем обучающаяся студентка выполняла 20 приседаний за 30 секунд. После завершения приседаний испытуемой в течение 10 секунд измерялась ЧСС, затем ЧСС измерялась на 2-й и на 3-й минуте.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Результаты нашего исследования по антропометрическим показателям физического развития свидетельствуют о том, что девушки-студентки СМГ Самарской ГСХА имеют достоверно ( $p < 0,05$ ) более высокие показатели в массе тела (на 6,62 кг) и в окружности грудной клетки (на 5,29 см), чем студентки основной физкультурной группы (ОФГ). Вместе с тем, было выявлено, что студентки СМГ по индексу Пинье имеют более крепкое телосложение по сравнению с ОФГ. Анализ исследования физиометрических показателей указывает на то, что достоверных различий между девушками СМГ и ОФГ выявлено не было, кроме значения жизненного индекса, где девушки ОФГ достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходят СМГ на 8,5 усл. ед. (табл.).

#### **Показатели морфофункционального развития, физической работоспособности и физического здоровья студенток СМГ и ОФГ Самарской ГСХА**

Показатели	Физкультурные группы		Достоверность различий СМГ - ОФГ
	СМГ	ОФГ	
Длина тела, см	166,45±1,51	165,1±0,88	-
Масса тела, см	64,59±4,28	57,97±1,18	**
ОГК, см	79,54±3,27	74,25±0,85	*
Весо-ростовой индекс, усл. ед.	388,0±7,31	351,0±5,67	**
Уровень	- 1	0	
Индекс Пинье, усл. ед.	22,32±0,57	31,88±0,45	**
Сила правой кисти, кг	31,0±0,84	31,34±0,55	-

Силовой индекс правой кисти, усл. ед.	48,0±5,1	54,0±3,0	-
Уровень	1	2	
Сила левой кисти, кг	28,78±0,94	29,42±0,52	-
Силовой индекс левой кисти, усл. ед.	44,1±3,0	51,0±2,2	*
ЖЕЛ, см куб.	3611,1±157,5	3733,3±74,25	-
Жизненный индекс, усл. ед.	55,9±1,95	64,4±1,51	*
Уровень	4	5	
АДС, мм рт. ст.	111,67±4,4	113,54±1,32	-
АДД, мм рт. ст.	74,0±2,4	74,59±0,98	-
ЧСС (сидя), мм рт. ст.	81,78±4,2	82,89±1,6	-
Двойное произведение, усл. ед.	91,32±2,1	94,11±1,93	-
Уровень	3	3	
Проба Штанге, с	41,5±5,1	41,05±2,04	-
Проба Генчи, с	26,0±2,4	25,72±1,41	-
Время восстановления после нагрузки 20 приседаний за 30 с.	141,5±20,05	102,19±6,76	**
Уровень	1	3	
Уровень соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко), баллы	8	13	
Уровень	н. среднего	средний	

Примечание: \* - достоверно при  $p < 0,05$ ; \*\* - достоверно при  $p < 0,01$

Таким образом, анализ исследования морфофункционального развития и физического здоровья студенток 18-20 лет СМГ и ОФГ показал, что по физиометрическим показателям физического развития, физической работоспособности и физического здоровья в целом, студентки ОФГ имеют преимущество перед СМГ.

При этом выявлено, что показатели кардиореспираторной системы несколько лучше в СМГ. В СМГ выявлены также более высокие значения антропометрических показателей физического развития, но это не является преимуществом.

### Выводы

1. Уровень развития антропометрических показателей физического развития выше у девушек СМГ. Вместе с тем физиометрические показатели, физическая работоспособность и физическое здоровье в целом выше у студенток ОФГ вуза.

2. Объем двигательной активности для студенток СМГ должен составлять не менее 8 часов в неделю, в том числе не менее 5 часов самостоятельных занятий, преимущественно аэробного характера (ходьба, лыжные прогулки, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, степ-аэробика, коррегирующая гимнастика и др.).

3. С целью выявления тенденции показателей физической работоспособности и физического здоровья в целом, необходимо проводить исследования обучающихся СМГ в начале и в конце учебного года, включая также тесты на физическую подготовленность. В помощь занимающимся

Блинковым С.Н. разрабатывается рабочая тетрадь по самоконтролю на занятиях физической культурой и спортом.

### Литература

1. Блинков, С.Н. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7-17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 4 (122). – С. 22-29.
2. Блинков, С.Н. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в условиях сельской школы на основе учета индивидуально-типологических особенностей учащихся: монография / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 390 с.
3. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: «Политерра», 2011. – 101 с.
4. Левушкин, С.П. Исследование физического состояния учащейся молодежи: монография / С.П. Левушкин, В.А. Хамзина, С.Н. Блинков. - Ульяновск: УлГТУ, 2013. – 162 с.

УДК 304.3

## ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ FEATURES OF SOCIAL-PEDAGOGICAL PREVENTION OF ALCOHOLISM IN THE STUDENT'S ENVIRONMENT

*Рубец Сергей Григорьевич,*

*кандидат технических наук, доцент*

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия*

*г. Горки, Республика Беларусь*

*Rubets Sergey Grigorievich*

*Candidate of technical Sciences, Associate Professor*

*Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus*

[sergey.rubets@yandex.by](mailto:sergey.rubets@yandex.by)

**Аннотация.** Статья посвящена анализу проблемы профилактики алкоголизма в студенческой среде. Автором доказывается то, что негативные последствия, злоупотребления молодежью спиртными напитками, причиняют значительный ущерб как в целом обществу, так и его отдельным гражданам, поэтому большое внимание следует уделять вопросам профилактики.

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the problem of prevention of alcoholism among students. The author proves that the negative consequences of the abuse of alcohol by young people cause significant damage to society as a whole and its individual citizens, so much attention should be paid to prevention.

**Ключевые слова:** студенческая среда, профилактика, здоровый образ жизни, алкогольная зависимость, учреждения образования.

***Index terms:*** student environment, prevention, healthy lifestyle, alcohol dependence, educational institutions.

Наиболее актуальной проблемой в студенческой среде является ранняя алкоголизация молодежи, которая и приводит к формированию алкоголизма к возрасту 20-22 лет, а также последующей социальной деградацией личности.

Основные причины алкоголизации молодёжи – это неумение правильно использовать свободное время, растущее психологическое напряжение, позитивная в отношении алкоголя реклама в средствах массовой информации, уход от проблем, отчуждение, неустроенная жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания, алкоголизм родителей и неблагополучие в семье, мода, самоутверждение и конфликт с общественными нормами.

Социальная профилактика алкоголизма является основной и имеет целью предотвратить возникновение болезни, предупредить негативные последствия и усилить позитивные результаты развития молодого человека. Социальная профилактика является массовой, использующей преимущественно педагогические, психологические и социальные влияния. Все мероприятия по искоренению алкоголизма в студенческой среде подразделены на корригирующее и компенсирующее направление, включают в себя три компонента (образовательный, психологический и социальный), а также задачи (информирование, формирование мотивации, развитие факторов и навыков разрешения проблем).

Основой первичной профилактики алкоголизма в студенческой среде является здоровый образ жизни. Она влияет, прежде всего, на формирование здоровья путем замены одних развивающихся процессов на другие. Сформировав активный, функциональный, адаптивный жизненный стиль молодого человека, можно укрепить его здоровье и предупредить развитие болезни. Первичная профилактика состоит в уменьшении частоты появления новых проблем, связанных с употреблением алкоголя, прежде всего предупреждение и их возникновения.

Главным условием эффективной профилактики алкоголизма среди молодежи является информирование молодых людей (родителей, социального окружения) о проблеме и последствиях. Поэтому информационные технологии и образование являются основными в профилактике алкоголизма. Общественные технологии также играют достаточно весомую роль в системе профилактики. Занятость и стимулирование творческой и деловой активности среди молодежи признаны во всем мире как наиболее эффективный способ борьбы с алкоголизмом.

Как показывает опыт, среди всех существующих подходов к организации профилактической деятельности, зарекомендовавший себя как эффективный – подход с целевой установкой на утверждение альтернативной алкоголизму жизнедеятельности. Этот подход включает действия, направленные на:

- ✓ формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни;

- ✓ создание благоприятных и привлекательных для молодежи форм досуга;
- ✓ поддержку движения студенческих отрядов, студенческого самоуправления, волонтерства.

В Республике Беларусь, в т.ч. в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» на сегодняшний день создаются все необходимые условия для студентов, чтобы они могли проявить свою индивидуальность, способности и реализовать их в жизни. Большая роль в этих процессах отводится Общественному объединению «Белорусский республиканский союз молодежи». Так как одной из задач ОО «БРСМ» является формирование и воспитание всесторонне развитой личности. В целях воспитания патриотизма, уважения к историческому прошлому и традициям народов, комитетом проводится ряд патриотических акций. Самые яркие из них – «За Беларусь», «Во имя родной Беларуси», «За любимую Беларусь», «Служим Беларуси», «Мы – граждане Беларуси», «Белорусские обряды» и многие другие акции и мероприятия [3].

Для привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, содействия проведению молодежных спортивных соревнований, мероприятий, направленных на профилактику негативных явлений в молодежной среде, пропаганды здорового образа жизни, спорта и туризма комитет организует туристические слеты, походы для активистов ОО «БРСМ», спортивно-развлекательные программы, такие как «Спорт. Молодость. Красота», «Дружные со спортом» и многие другие.

Отвлечению студентов от негативного поведения способствует организация досуга студента, раскрытие и реализация личностных творческих способностей, привлечение молодежи к участию в научной, спортивной жизни вуза, в художественной самодеятельности. Профком студентов УО БГСХА активно принимает участие в подготовке и проведении культурно-массовых мероприятий. Это смотры художественной самодеятельности («Алло, мы ищем таланты», «Студенческая весна» и т.д.), фестивали, благотворительные акции, работа клубов по интересам и многое другое. Ребята, члены комиссии по культурно-массовой работе, принимают самое непосредственное участие в подготовке всех мероприятий, инициированных профкомом. От разработки сценария праздника до его реализации. Среди них благотворительные акции и новогодние представления в детском приюте в рамках акции «Профсоюзы – детям!», Кубок юмора, мероприятия, посвященные Дню знаний, Международному Дню студентов, Дню защитника Отечества и 8 марта, мероприятия, посвященные профилактике девиаций в студенческой среде и другие.

Профком студентов всегда откликается на просьбы быть соорганизатором таких мероприятий, оказать помощь в награждении победителей и призеров. Помимо работы со студентами во Дворце культуры и общежитиях, профком ежемесячно организывает и проводит различные конкурсы, в которых могут принять участие студенты, даже не обладающие яркими талантами [3].

Также последние годы активно работает академический фестиваль здоровья «Начнем с себя!» по проекту клуба «Оптималист». Его основными организаторами выступают БГСХА, районные организации Красного креста и БРСМ. Основными его целями являются пропаганда здорового образа жизни, дальнейшая популяризация и развитие массовых форм физической культуры. Программа включает соревнования по волейболу, прыжкам со скалкой, дартсу, перетягиванию каната; конкурсы: визитная карточка, туризм (организация бивака), фото (ЗОЖ в объективе).

Управление воспитательной работы УО БГСХА в начале каждого учебного года на первых курсах всех факультетов проводит опрос (методика В.Ю. Завьялова предназначена для изучения мотивации потребления алкоголя), который направлен на выявление склонностей у первокурсников к употреблению алкоголя. Это в дальнейшем позволяет разработать эффективные формы воспитательных и профилактических мероприятий направленных на коррекцию особенностей развития личности студентов, имеющих склонность к алкогольной зависимости.

Кроме этого преподаватели кафедр гуманитарного профиля уделяют большое внимание проведению воспитательных мероприятий (индивидуальные, групповые беседы, выступление на кураторских часах), которые посвящены профилактике алкоголизма («Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм», «Причины употребления алкоголя в студенческой среде», «Алкоголизм как болезнь», «Жизнь без будущего», «Пиво: пить или не пить» и др.).

Альтернативой выше отмеченным приемам профилактики алкогольной зависимости в молодежной среде могут быть:

- ✓ час встречи с врачом-наркологом, работником МВД и др.;
- ✓ дебат-клуб: члены клуба периодически собираются для обсуждения наиболее интересных и дискуссионных вопросов;
- ✓ проведение конференций, позволяющих обсудить широкий круг вопросов, касающихся анализа проблем девиаций в молодежной среде;
- ✓ тренинговые занятия по личностному росту, развитию навыков межличностного общения и др.
- ✓ игротерапия позволит молодому человеку отреагировать, излить отрицательные эмоции, а затем помогает заменить их на положительные действия и поступки, сопровождающиеся положительными эмоциональными переживаниями;
- ✓ арттерапия способствует стабилизации эмоциональных и поведенческих нарушений, освобождению от внутреннего напряжения [3].

К работе по профилактике алкоголизма следует привлекать специалистов и педагогов у которых есть знания, опыт и желания заниматься данной деятельностью. Важнейшим направлением деятельности учреждений образования, по-прежнему, должна быть систематическая работа по выполнению государственных программ профилактической направленности, в



ходе которой необходимо совместно с органами внутренних дел и другими заинтересованными службами реализовать предусмотренные мероприятия.

Какой будет молодежь 21 века? Чьи интересы она будет представлять сегодня? Зависит и от нас. В тот период, когда для молодого человека приобретают особую актуальность проблемы определения себя и своего места в обществе, особенно необходимо участие в его жизни.

### Литература

1. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учеб. пособие для студентов средних и высш. педагог. учеб. заведений / Д.Д. Еникеева – 2-е изд., – М.: Академия, 2006. – 144 с.

2. Левицкая, Т.Ф. Профилактическая работа в практике социального педагога / Т.Ф. Левицкая // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2006. – № 12. – С. 40-42.

3. Рубец, С.Г. Социально-педагогические условия профилактики девиантного поведения в студенческой среде / С.Г. Рубец, Е.И. Кулько // Грани науки 2015: тезисы 4-й Всероссийс. Интернет-конф., Казань, июнь-июль 2015 г. / ФГБОУ ВПО Казан. федер. ун-т; редкол.: А.В. Герасимов [и др.]. – Казань, 2015. – С. 138-139.

УДК 371.72

## ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ – ЗАБОТА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ YOUTH HEALTH – THE CARE AND RESPONSIBILITY OF ADULTS

*Рубец Сергей Григорьевич*

*кандидат технических наук, доцент*

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия*

*г. Горки, Республика Беларусь*

*Rubets Sergey Grigorievich*

*Candidate of technical Sciences, Associate Professor*

*Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus*

[sergey.rubets@yandex.by](mailto:sergey.rubets@yandex.by)

**Аннотация.** Алкоголизация молодежи одна из главных проблем, с которой столкнулись исследователи в последние десятилетия. Особенную тревогу вызывает тот факт, что еще 10-20 лет назад данная проблема касалась исключительно людей средних и старших возрастных групп, однако в настоящее время алкоголизм превратился в катастрофу, охватившую молодёжную среду.

**Abstract.** Alcoholization of young people is one of the main problems faced by researchers in recent decades. Of particular concern is the fact those 10-20 years ago, this problem concerned only people of middle and older age groups, but now alcoholism has turned into a disaster that engulfed the youth environment.

**Ключевые слова:** молодежь, система ценностей, деятельность личности, здоровый образ жизни, профилактика.



*Index terms:* youth, value system, personal activity, healthy lifestyle, prevention.

Сознание молодого человека обладает особой восприимчивостью, способностью перерабатывать и усваивать огромный поток информации. В этот период развиваются критичность мышления, стремление дать собственную оценку разным явлениям, поиск аргументации, оригинального мышления. Вместе с тем в этом возрасте ещё сохраняются некоторые установки и стереотипы, свойственные предшествующему поколению. Отсюда в поведении молодёжи парадоксальное сочетание противоречивых качеств и черт: стремление к идентификации и обособление, конформизм и негативизм, подражание и отрицание общепринятых норм, стремление к общению и уход, отрешённость от внешнего мира. Неустойчивость и противоречивость молодёжного сознания оказывают влияние на многие формы поведения и деятельность личности [2].

В кризисных условиях больше всего подвержена крушению идеалов, обострению нигилизма, апатии именно молодёжь, т.к. система ценностей данной категории населения подвижна, мировоззрение не устоявшееся, что приводит, в свою очередь, к потере нравственного и духовного здоровья нации.

Одной из самых острых проблем современной молодёжи является приверженность к злоупотреблению спиртными напитками. Особенно тревожит тот факт, что средний возраст приверженцев алкоголя постоянно снижается. Даже, несмотря на высокий уровень информированности и образованности большей части молодого поколения, распитие спиртных напитков все же является в молодёжных кругах популярным времяпрепровождением. Кроме того, алкоголь усугубляет положение молодёжи и становится катализатором для распространения таких явлений в молодёжной среде, как наркомания, проституция, преступность и др.

Первое знакомство молодёжи с алкоголем в последнее время относится к подростковому возрасту, и всё чаще подростки оценивают его как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения.

При регулярном употреблении алкоголя (до 2–3 раз в месяц) устойчивость подростка к действию алкоголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и крепости», отличающий лидера. Стил жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков в выходные дни, при встрече с друзьями и т.д.

Употребление спиртного становится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т.д. Употребление алкоголя становится практически основным смыслом жизни. Складывается такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприятности».

Для несовершеннолетних пьющих характерны наигранность, бесцеремонность, развязность, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью. Они затрудняются прогнозировать события, теряют способность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, излишняя словоохотливость, повышенная самооценка.

В подростковом и юношеском возрасте организм находится в стадии формирования и устойчивость центральной нервной системы к действию алкоголя снижена, вследствие чего происходят глубокие и необратимые процессы ее разрушения. Употребление алкоголя детьми не одобряется обществом, поэтому подростки, как правило, пьют тайком, обычно без закуски, принимая всю алкогольную дозу сразу, что влечет за собой быстрое развитие запойного пьянства.

Используя опыт отечественных исследований о проблеме алкоголизации молодежи, можно отметить ряд характерных особенностей. Это влияние микросоциальной среды – родителей, друзей, окружения подростка – и внешнего влияния традиций, обычаев. С другой стороны, психиатры и психологи пытаются объяснить развитие алкоголизма у подростка преимущественно внутренними особенностями (наследственность, предрасположенность к алкоголизму). Психологи относят подростковый алкоголизм к различным биологическим сдвигам в организме или к подсознательным стремлениям человека (потребность саморазрушения).

Важным звеном в развитии алкоголизации подростков является приобщение их к алкогольным обычаям семьи и употребление спиртных напитков в группе сверстников.

А.М. Коровин подробно изучил также и характер алкоголизации подростков: что они пьют, частоту опьянения, отношение их к спиртным напиткам и др. Основные положения:

- главными пропагандистами употребления спиртных напитков среди детей являются их родители;
- сельские школьники пьют в тех же случаях, что и взрослое население - в праздники, торжества и т. п.;
- мальчики предпочитают крепкие спиртные напитки, девочки - более слабые.

Физическое здоровье молодежи остается одной из основных проблем, волнующих общество. Значительный урон здоровью молодых людей наносят вредные привычки – курение, алкоголизм. Работа, проводимая всеми заинтересованными службами по профилактике пьянства и алкоголизма среди молодежи, позволила в 2017 году достигнуть ряда положительных результатов.

В 2017 году в учреждениях образования Республики Беларусь [1]:

- количество курящих учащихся в сравнении с прошлым годом, уменьшилось на 1,4% от общего числа учащихся. Каждый пятый опрошенный

подросток курит, и с возрастом эта цифра увеличивается три раза (если в возрасте 14-16 лет доля курящих составляет 10,8 %, то в 16-18 лет уже 32,6 %);

– количество употребляющих спиртные напитки, уменьшилось на 0,6% от общего числа учащихся;

– количество учащихся, состоящих на учете у нарколога, уменьшилось на 0,4% от общего числа учащихся.

В течение 2017 года деятельность республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений была направлена на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи. Вместе с тем, данные мониторинга, проведенного Центром воспитательной работы учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования», свидетельствуют о том, что молодые люди, отмечая сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетной жизненной ценности (на это указало 52,2% респондентов), сами не проявляют должной активности в этом отношении. Только 28,7% из них регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство (46,3%) – от случая к случаю, 24,8% молодых людей не занимаются спортом вообще. Следовательно, проблема привлечения молодежи к занятиям спортом продолжает оставаться актуальной [1].

Таким образом, сегодня ни для кого не секрет, что в нашей стране широко распространено употребление алкоголя в молодежной среде. Согласно статистическим данным, употребляют спиртные напитки 82% людей в возрасте 12-22 лет. Средний возраст, в котором молодежь приобщается к вредоносному зелью, составляет 10-12 лет. Часто это происходит под присмотром родителей на семейных праздниках, где алкогольные напитки наливают сами родители.

Современное общество изо всех сил пытается бороться с пьянством и алкоголизмом, принимая законы, которые предусматривают арест и тюремное заключение нарушителей общественного порядка или запрещение производить и продавать спиртные напитки. Многообразие взглядов различных религиозных организаций в проблеме о полном воздержании мешает людям понять, в чем разница между потреблением алкоголя и злоупотреблением им. Порой люди думают, что, если спросить человека, пьет ли он, считается дурным знаком, поскольку такой вопрос подразумевает критику, а она обычно вызывает защитную враждебную реакцию. На современном этапе развития многие страдающие алкогольной зависимостью обращаются за помощью или принудительно направляются на лечение только после какого-либо жизненного кризиса, возвращение с того света.

Все мероприятия по искоренению пьянства и алкоголизма могут быть подразделены на два ведущих направления.

#### 1. Корректирующее направление.

Оно заключается в прямом воздействии на питейные обычаи среды и алкогольное поведение отдельных лиц, на политику в отношении цен и организации торговли спиртными напитками, на административно-правовое регулирование мер предупреждения алкоголизации. Содержанием этого

направления является разрыв звеньев цепи развития алкоголизации от алкогольных обычаев до признаков алкогольной болезни, создание условий для воспитания трезвого образа жизни [2].

## 2. Компенсирующее направление.

Оно связано с изменением всей плоскости обыденных общественных отношений, на которой находятся алкогольные обычаи, вытеснением и заменой их более совершенными, здоровыми. Это направление проявляется формированием у подрастающего поколения таких нравственных качеств, которые противодействуют возникновению социальных отклонений в их сознании, деятельности и поведении.

Социальный опыт показывает, что проблема алкоголизма в целом решается не посредством лечения, а с позиций профилактики, которая должна осуществляться комплексом законодательных, административных, правовых и организационных мероприятий.

Профилактика – это система комплексных – государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболевания, на всемерное укрепление здоровья населения.

Реализация задач профилактики здорового образа жизни возможна лишь при участии самого населения и реализуется через диспансеризацию, широкое проведение мероприятий по гигиеническому воспитанию и санитарному просвещению, в которых наравне с медиками призваны принимать участие и социальные работники [2].

Все профилактические мероприятия делятся на три типа: первичная, вторичная и третичная профилактика (терминология Всемирной организации здравоохранения).

Первичная, или преимущественно социальная, профилактика направлена на сохранение и развитие условий, способствующих здоровью, и на предупреждение неблагоприятного воздействия, на него факторов социальной и природной среды.

Первичная профилактика алкоголизма состоит в предупреждении негативного влияния алкогольных обычаев микросоциальной среды, формирование у населения (тем более у подрастающего поколения) таких нравственных и гигиенических убеждений, которые бы исключали и вытесняли саму возможность любых форм злоупотребления спиртными напитками.

Основой первичной профилактики алкоголизма является здоровый образ жизни. Ведущая задача первичной профилактики состоит в уменьшении частоты появления новых проблем, связанных с употреблением алкоголя, прежде всего предупреждение их возникновения.

Вторичная профилактика алкоголизма состоит в выявлении групп населения, наиболее уязвимых по отношению к алкоголизму, и больных, максимально раннем, полном и комплексном осуществлении лечебных мероприятий, оздоровлении микросоциальной почвы, применением всей системы мер воспитательного воздействия в коллективе и семье.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений, реализуется в противорецидивной, поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации.

Главное – это информированность людей о пагубном воздействии алкоголя на жизнедеятельность человека. В настоящее время печатается огромное количество статей в газетах и журналах, этой проблеме посвящаются множество фильмов и телевизионных постановок. Движение за здоровый образ жизни и усилия, направленные на снижение риска хронических заболеваний, способствуют формированию более конструктивного отношения общества к потреблению алкоголя.

### Литература

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа 7.02.2019.

2. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 2000. – 143 с.

УДК 795.421

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК  
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF PREVENTING  
FEMALE STUDENTS FATIGUE DURING STUDYING PROCESS**

*Рябкова Нинель Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*Уральский государственный юридический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ryabkova N.I., Senior lecturer, physical education and sports chair*

*The Ural State Law University*

*Ekaterinburg, Russia*

[ninel47@list.ru](mailto:ninel47@list.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по профилактике утомления у девушек-студенток в процессе учебной деятельности с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials about the prevention of female students fatigue during studying process with the use of new sports and technical innovations, such as Nordic walking.

**Ключевые слова:** утомление, учебная деятельность, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

**Key words:** fatigue, studying process, female students, Nordic walking.

**Введение.** Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-эмоциональных напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до критических состояний.

К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная нагрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты первого курса. Интенсивная умственная деятельность, недосыпания, стресс – все это приводит к появлению утомления [2].

Утомление – состояние организма, возникающее в процессе деятельности и проявляющееся снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление.

Для умственного утомления характерны ослабление внимания, памяти, замедление мышления, снижение скорости переработки информации, раздражительность и уменьшение уровня мотивированности.

Для физического утомления характерны уменьшение силы и выносливости мышц, ухудшение координации движения, возрастания затрат энергии при выполнении одной и той же работы.

Утомление переходит в качественно другое состояние – переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала работы, повышенная раздражительность, головокружение.

Выделяют три основных вида утомления:

- незначительное (редкие отвлечения, не постоянная поза, потягивание ног и выпрямление туловища);
- значительное (рассеянность, частая смена поз, слабый интерес к новому материалу);
- резкое (заметное ослабление внимания и памяти, ярко выраженная сонливость).

Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменить другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые

непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе [1].

**Цель исследования** – провести анализ влияния занятий скандинавской ходьбой на профилактику утомления у студенток в процессе учебной деятельности.

**Методика и организация исследования.** Был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 студенток первого курса. Большинство проживает в общежитии и незначительная часть на квартирах, съемных или вместе с родителями.

В процессе подготовки к эксперименту были созданы контрольная и экспериментальные группы (по 10 девушек в каждой). Все студентки по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе. Продолжительность эксперимента составила десять месяцев (сначала сентября до конца июня).

Студентки регулярно два раза в неделю посещали занятия по физкультуре. В экспериментальной группе в основную часть занятия включена скандинавская ходьба. Контрольная группа занималась «ОФП с уклоном в атлетическую гимнастику».

Место проведения занятий скандинавской ходьбой – открытый стадион и дендропарк. Место проведения занятий контрольной группы – тренажерный зал университета.

Общезначительная подготовка (ОФП) с уклоном в атлетическую гимнастику – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Выполняются следующие специальные упражнения:

- упражнения с гантелями, наклоны, повороты, круговые движения, выжимания, приседания;
- упражнения со штангой;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах.

Особое внимание – укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

Девушки экспериментальной группы занимались весь период эксперимента в дендропарке. На базовом (начальном) этапе занятий скандинавской ходьбой придерживались нагрузки для лиц с низким уровнем физической и функциональной подготовленности: скорость ходьбы медленная – 70-90 шагов в минуту или 3-3,5 км/ч. Постепенно нагрузка увеличивалась до 90-120 шагов в минуту или 4-5,6 км/ч, что соответствует среднему уровню подготовленности. Начальная продолжительность ходьбы 30-45 минут постепенно увеличилась до 60 минут, с той же периодичностью занятий – 2 раза в неделю.

Исследования проводились по двум направлениям: анализ субъективных показателей, анализ объективных показателей. В качестве основного метода контроля мы использовали самоконтроль.

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями.

Самой удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника – дневник самоконтроля наблюдений (табл.1).

Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния организма.

Таблица 1.

Дневник самоконтроля

№ пп	Показатели самоконтроля	Дата									
		1	2	3	15	18	21	25	28	30	31
1.	Самочувствие и настроение										
2.	Аппетит										
3.	Сон										
4.	Работоспособность										
5.	Болевые ощущения										
6.	Желание заниматься физическими упражнениями										
7.	Частота пульса в минуту:										
	а) утром после сна в положении лежа										
	б) до занятий										
	в) сразу после занятий физическими упражнениями										
	г) через 5 минут после окончания занятия										
8.	Настроение после окончания занятия										

Самочувствие – субъективное ощущение своего здоровья, отражающее деятельность всего организма. Определяется после утреннего измерения ЧСС и оценивается обычно по трехбалльной системе. Фиксируется в дневнике самоконтроля как «3» (хорошее), «2» (удовлетворительное), «1» - плохое.

Настроение. Правильно организованное занятие улучшает настроение. Оценка данного показателя определяется в баллах: «3», «2», «1».

Аппетит – первый возбудитель секреторных нервов желудка. Это один из признаков нормальной жизнедеятельности организма.



Если аппетит пропадает, значит человек заболел или нагрузка для него была непосильной. Оценка данного показателя также определяется в баллах: «3», «2», «1».

Сон – важный показатель общего состояния, он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для их восстановления. Может также оцениваться в баллах: «3» - крепкий, «2» - спокойный, «1» - беспокойный.

Работоспособность. Показатель, характеризующий изменения в организме, которые произошли под влиянием занятий. В дневнике дается оценка «3» - хорошо, «2» - средне или «1» - плохо.

Болевые ощущения. В дневнике необходимо отмечать, при каких упражнениях (после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и т.д.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Объективные показатели в отличие от субъективных можно измерить и выразить в физических единицах. Записывая в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями) можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования проводились по двум направлениям: анализ субъективных показателей и анализ объективных показателей.

Количественно оценить утомление довольно сложно. Изменения в организме, связанные с утомлением временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности.

Анализ результатов в начале исследования в контрольной и экспериментальной группах не выявил различий между ними по измеряемым показателям. Во время эксперимента изучаемые показатели в обеих группах изменились (табл.2).

Таблица 2.  
Показатели самоконтроля у девушек-студенток 1 курса

№ пп	Показатели самоконтроля	КГ – 10 чел.	ЭГ – 10 чел.
		ср. балл	ср. балл
1.	Самочувствие и настроение	2	3
2.	Аппетит	1	3
3.	Сон	1	3
4.	Работоспособность	2	3
5.	Болевые ощущения	есть	нет
6.	Желание заниматься физическими упражнениями	есть	есть
7.	Частота пульса в минуту	3	5

8.	Настроение после окончания занятий	удовлетворительно	отличное (ощущение легкости, прилив сил, ощущение новых физических возможностей)
----	------------------------------------	-------------------	--

В экспериментальной группе улучшение показателей самоконтроля за исследуемый период выражено в большей степени.

### **Выводы.**

1. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

2. Можно выделить 3 ключевых средства профилактики утомления: физические упражнения, личная гигиена и естественные силы природы.

3. Эффективными средствами профилактики эмоционального и психофизического утомления студентов являются физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при ЧСС – 120-140 уд/ мин). Этот эффект тем выше, чем больше мышечных групп вовлекается в активную деятельность (при занятиях скандинавской ходьбой нагрузка на мышцы – 90%, это идеальный вид активности).

4. Студентки, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой, меньше подвержены стрессу, лучше справляются с беспокойством, угнетенностью и страхом.

5. Для повышения уровня собственного здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов необходимо внести в учебный процесс современные и эффективные методы физической культуры. Необходимо научить студентов грамотно использовать теоретические знания и практические умения в области физкультурного образования.

### **Литература**

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 26-28

2. *Виленский М.Я.* Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.

3. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

4. *Полетаева А.* Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.

5. *Полетаева А.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.

6. *Смолянский Б.Л.* Нетрадиционное питание/ Б.Л. Смолянский, Л.В. Белова. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 464 с.

7. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Изд. 4-е/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. – 619 с.

УДК 373.034:09(750)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ СОХРАНЕНИЯ  
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВУЗА  
THE USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND INTEGRATED  
CONTROL IN THE PROCESS OF SAVING OF REPRODUCTIVE HEALTH  
OF FEMALE STUDENTS OF THE UNIVERSITY**

*Савченко Светлана Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
университет», Стерлитамак, Россия*

*Savchenko Svetlana Valentinovna*

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,*

*Sterlitamak branch of the Bashkir state University, Sterlitamak, Russia*

[\*Savch-sveta7@yandex.ru\*](mailto:Savch-sveta7@yandex.ru)

**Аннотация.** В современной системе образования особое значение приобретает исследование проблемы сохранения репродуктивного здоровья студенческой молодежи. Решение данной проблемы предполагает совместную образовательную, оздоровительную и профилактическую деятельность в восстановительном процессе здоровья. Определена и внедрена в практику система средств и методов с целью формирования и укрепления здоровья, в том числе репродуктивного.

**Annotation.** In the modern education system, the study of the problem of preserving the reproductive health of students is of particular importance. The solution of this problem involves joint educational, recreational and preventive activities in the recovery process of health. The system of means and methods for the purpose of formation and strengthening of health, including reproductive, has been defined and put into practice.

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, студенты, средства физической культуры, профилактика, комплексный контроль.

**Key words:** reproductive health, students, means of physical culture, prevention, complex control.

В современных условиях научно-технического прогресса, реформы высшей школы остро поставлен вопрос сохранения здоровья студенческой молодежи.

За последние 10-15 лет отмечается снижение уровня здоровья населения России и увеличение заболеваемости на 31%, что позволяет констатировать факт роста количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья [4]. Особого внимания заслуживает репродуктивное здоровье, как основной показатель национального благополучия страны. В работах И.А. Мельничук отмечается, что «тенденция ухудшения здоровья молодежи, в частности репродуктивного, в последние годы приняла устойчивый характер» [1].

Однако в последние 3-4 года отмечается положительная динамика демографических показателей населения России и Республики Башкортостан.

На фоне статистических данных, за последние годы в России отмечается отрицательный естественный прирост населения, что обусловило необходимость продолжения государственной политики по охране репродуктивного здоровья населения, как фактора национальной безопасности страны [3]. В то же время последние годы исследователи переходного периода отмечают, что значительно повышается роль своевременного доступа к современным здравоохранительным технологиям, образовательного уровня населения [2].

Проводимая в течение ряда лет опытно-экспериментальная работа на базе Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета позволила теоретически обосновать и реализовать на практике методику, сочетающую образовательную и оздоровительную деятельность в вопросе сохранения здоровья и профилактики отклонений репродуктивной системы студенток ВУЗа.

Решение общегосударственной проблемы сохранения репродуктивного здоровья средствами и методами лишь одной медицинской практики на наш взгляд неэффективно. Наиболее актуально объединить образовательную и оздоровительную деятельность в единую систему, которая поможет реализовать наряду с образовательными задачами и задачи сохранения репродуктивного здоровья учащейся молодежи.

Данное направление предусматривает ряд мер, направленных на укрепление здоровья студенток, реабилитацию и профилактику гинекологических заболеваний в условиях ВУЗа.

В рамках реализации образовательного и оздоровительного направления педагогического процесса в сохранении здоровья студенток была разработана и внедрена в учебный процесс методика комплексного использования средств физической культуры в профилактике, реабилитации репродуктивных отклонений. Разработанная методика предусматривает:

1.Использование основных средств и методов оздоровления специфического характера, приемлемых в ВУЗе, проводимые наряду с лечением основного заболевания.

2.Опытным путем определения, выявление и исключение из учебной программы упражнений и видов спорта, оказывающих негативное и провоцирующее влияние на состояние репродуктивного здоровья.

3.Создание комплексов физических упражнений, адаптированных к специфике заболевания по дозировке, содержанию.

4.Совместное применение физических упражнений и оздоровительных, коррекционных средств в учебном процессе.

5.Комплексный контроль за физической подготовленностью занимающихся.

6.Мониторинг состояния здоровья студенток в течение всего периода обучения в ВУЗе.

Так, на начало исследования, профилактический медицинский осмотр студенток, проводимый центром планирования семьи, выявил рост репродуктивных отклонений за период обучения в ВУЗе. Анкетирование показало низкий уровень знаний в сфере половой грамотности, в области сохранения репродуктивного здоровья. Анализ репродуктивного здоровья студенток ВУЗа выявил заболевания половой сферы различной этиологии у каждой второй обследуемой. Разработанная и внедренная программа комплексного контроля показала низкий уровень физической, функциональной подготовленности студенток на начальном этапе исследования.

Реализуя предложенную методику, были созданы определенные гигиенические условия проведения занятий. Определены средства и методы оздоровления специфического характера. Разработаны рекомендации по рациональному питанию, закаливанию, сегментарному и точечному массажу. В ходе исследования применялись физические упражнения, адаптированные к специфике заболевания по дозировке, направленности, содержанию. Ограничены упражнения и элементы видов спорта, оказывающие провоцирующее влияние на репродуктивное здоровье. Причем при подборе средств оздоровительной культуры мы руководствовались общепринятыми в практике лечебной физической культуры, физической реабилитации критериями их применения [5].

Исследуя эффективность предложенной нами методики, был зафиксирован рост показателей физической подготовленности в экспериментальных группах по параметрам, отражающим качество выносливости, силовых способностей и гибкости на заключительном этапе эксперимента. Организационно–методические особенности исследования отразились на функциональном состоянии студенток. Улучшение показателей внешнего дыхания характеризует устойчивую адаптацию кардиореспираторной системы к различным режимам мышечной работы, мобильному переключению на различные виды энергообеспечения.

Комплексный контроль за состоянием здоровья исследуемых позволил нам всесторонне оценить эффективность предлагаемой методики, опираясь на многопараметрические методы исследования всех функций и систем организма для более полного отражения изменений, происходящих в организме в результате педагогического воздействия.

Анализ функционального состояния и показателей лабораторно-клинических исследований студенток в завершающей стадии эксперимента выявил положительную тенденцию к улучшению исследуемых параметров. Отмечается улучшение морфофункционального состояния по показателям чистоты сердечных сокращений, частоты дыхания, показателям работоспособности, объемным размерам грудной клетки и улучшении физической подготовленности в среднем на 16%.

Критериями эффективности применения данной методики в учебном процессе явились показатели частоты случаев заболеваний; общая

продолжительность нетрудоспособности и процент выздоровления в исследуемых группах.

На начальном этапе исследования общая продолжительность заболеваний была довольно высокой. Применение в режиме дня студенток средств закаливания способствовало повышению иммунитета, сопротивляемости организма к воздействию патогенных факторов и, как следствие, снижение заболеваемости на 17,8%. Отметим тенденцию к снижению общей продолжительности отдельного заболевания. Показатель процента выздоровления студенток в экспериментальных группах значительно выше, чем в группах, занимающихся по традиционной методике (на 25%), что доказывает высокую эффективность разработанной нами методики оздоровления студенток с репродуктивными нарушениями в условиях ВУЗа.

Обобщая материалы проведенных исследований, сделаем следующие выводы.

1. В результате реализации образовательной и оздоровительной деятельности создана система, обеспечивающая комплексный контроль за состоянием репродуктивного здоровья студенток.

2. Опытным путем определено оптимальное соотношение видов учебной деятельности и средств оздоровления в режиме дня студента.

3. Внедрение предложенной методики становится возможным при совместном использовании средств, методов педагогической и медицинской теории и практики в системе высшего образования.

Проведенные исследования выявили, что реализация данного подхода обеспечивает высокое качество образовательного процесса, укрепление здоровья, профилактику репродуктивных отклонений у студенток в условиях высшей школы.

### Литература

1 Мельничук И.А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи //Социально-педагогическая работа. 2004. № 2. С.89-93.

2. Репродуктивное здоровье россиянок //Народонаселение. 2002.№ 2. С.27-42.

3. Стародубов В.И. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 1998г. //Здравоохранение Российской Федерации. 1999. № 2. С.7-27.

4. Тищенко Е.Л. Фактор алкоголя и генитальный герпес среди студентов московских вузов //Ребенок и север: Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде обитания: Тез. докл. на XXXIX междунар. науч.-практ. конф. Мурманск. 2001. С. 154-155.

5. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений/ под ред.проф. С.Н.Попова. Изд.5-е. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 602с.

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ТУРИЗМА В ШЕРЕГЕШЕ**  
**THE PRESENT STATE OF TOURISM IN THE SHEREGESH**

*Салова Екатерина Александровна, студентка группы Т-161 Омского государственного технического университета, г. Омск, Россия*  
*Salova Ekaterina, student of T-161 group of Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[salova\\_ka@mail.ru](mailto:salova_ka@mail.ru)

*Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия*

*Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor, Omsk state technical University, Omsk, Russia*

[igor200617@yandex.ru](mailto:igor200617@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние туризма в Шерегеше. Обозначены понятия «туризм», «Шерегеш», «горнолыжный курорт». Проанализированы традиции и достопримечательности данного горнолыжного курорта. Рассмотрено современное и более раннее состояние туризма в Шерегеше.

**Abstract.** The article deals with the current state of tourism in "Sheregesh". The concept of Tourism, Sheregesh, Ski resort is designated. Shows the traditions and attractions of the ski resort. The modern and earlier state of tourism in "Sheregesh" is considered.

**Ключевые слова:** туризм, Шерегеш, горнолыжный курорт, курорт.

**Keywords:** Tourism, Sheregesh, ski resort, resort.

Туризм – временные выезды (путешествия) граждан России, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия коммерческой деятельностью; временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных и лечебных, гостевых, познавательных, религиозных или в профессионально-деловых целях, но без занятия в месте их пребывания работой, оплачиваемой из местного финансового источника.

Горнолыжный курорт – обустроенная для активного отдыха и спорта, лечебно-профилактических процедур территория в горном районе, располагающая возможностями для занятия горными лыжами, сноубордом, альпинизмом, горным туризмом и другими горными, зимними и летними видами спорта.

Шерегеш – горнолыжный курорт, который находится у подножья горы Зеленой, в 26 км от города Таштагола, в 4 км от поселка Шерегеш. Площадь данного курорта составляет 51,7 км<sup>2</sup>. Курорт с развитой инфраструктурой,

который ежегодно набирает популярность не только среди жителей Сибири, но и других районов, областей России. Шерегеш часто сравнивают с горнолыжным курортом в Швейцарии. «Геш», как его ласково называют, предлагает широкий спектр услуг для активного отдыха зимой и летом, множество интересных мероприятий и средства размещения различного уровня комфортности, различные достопримечательности, чистый воздух и живописный вид. В 2014 г. признан одним из самых популярных горнолыжных курортов страны.

Ежегодно с ноября по май любителей зимних видов спорта: слалом, сноубординг, горные лыжи и др. привлекает большое количество протяженных трасс различного уровня сложности, приемлемые цены. Среди заядлых любителей покататься Шерегеш считается самым любимым горнолыжным курортом, так как внетрассовое катание здесь возможно прямо с подъемника. Кузбасский горнолыжный курорт Шерегеш занял первую строчку в рейтинге инвестпроектов России, составленного Ростуризмом. В рамках федеральной программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации до 2018 года» в горнолыжный курорт Шерегеш вложат около 7 млрд. рублей.

Местной достопримечательностью считается Поклонный крест, установленный на горе Курган. Высота креста составляет более 15 м. В сезоне 2014-2015 года в Шерегеше был открыт аттракцион «Перевернутый дом». Аттракцион представляет собой двухэтажный дом, возведенный в перевернутом виде под наклоном, посещение которого стало популярным развлечением у туристов, а также другие достопримечательности:

- Скалы Верблюды.
- Йети.
- Азасская пещера.
- Этнографический Музей под открытым небом «Газгол» в поселке Усть-Анзас.
- Скалы «Чертов палец».
- Скалы «Спасские дворцы».

Шерегеш также имеет и свои традиции: «заезд в бикини» - заезд людей в купальных костюмах, который проводится каждый год и это стало изюминкой горнолыжного курорта. Благодаря такой традиции курорт Шерегеш в 2013 году вошел в книгу рекордов Гиннеса из-за самого массового спуска в купальных костюмах с горы Зеленая (700 человек).

Что же касается современного состояния туризма в Шерегеше, то здесь можно отметить, что в последнее время наблюдается активный рост числа туристов, по причине того, что услуг, предоставляемых туристам, становится больше, чистый горный воздух оказывает оздоравливающее действие.

Туристы, приезжающие в Шерегеш, хотят не только отдохнуть, но и оздоровиться. Мощности горнолыжного курорта перегружены (в большей степени это относится к праздничным и выходным дням). После праздничного ажиотажа традиционно наступает резкий спад, а его дальнейшее развитие возможно при серьезном изменении инфраструктуры. По данным



администрации Таштагольского района, за период новогодних каникул Шерегеш посетило рекордное количество гостей – 172 тысячи.

Для сравнения: с 1 по 11 января 2014-го года на склонах горы Зеленая каталось 146 тысяч человек, в 2013-м — только 93 тысячи. В феврале 2015 года на горе Зеленая количество горнолыжников в будни не превышало 2500–3000 человек.

Спрос на отдых в Шерегеше растет в среднем на 5–7% в год. Также многое зависит от погоды, температуры, ветра, наличия или отсутствия снега как на самом курорте, так и на других горнолыжных склонах страны. «Время посещения туристами с конца ноября по начало декабря – раньше было низким сезоном. А уже три года – это высокий сезон, потому что только в Шерегеше в это время есть снег, и на первую вкатку приезжает большое количество туристов из Москвы и Санкт Петербурга», - считает **генеральный директор ООО «Спортотель» Виктор Герасимов**. Участники рынка отмечают, что Кузбасский горнолыжный курорт привлекает все больше жителей столиц и в другие даты. «В этом году бронирование на начало сезона и новогодние праздники из Москвы и европейской части страны составило приблизительно 25% от общего номерного фонда, чего не было никогда ранее», - утверждает **генеральный директор гостиниц «Ольга» и «Берлога» Наталья Ивушкина**. - В прошлые сезоны эта доля едва ли превышала 3–4%».

Таким образом, статистика посещения Шерегаша позволяет сделать вывод о том, что на данном курорте наблюдается активный рост туризма. Современное состояние туризма в Шерегеше показывает увеличение посещаемости в 5 раз по сравнению с прошлыми годами. Этому способствовало увеличение числа достопримечательностей данного горнолыжного курорта, а также открытие новых горнолыжных трасс, строительство современных отелей европейского уровня, что особо привлекает иностранных туристов, а значит – и инвестиции.

#### **Литература**

1. Кусков А. С., Джаладян Ю. А. Туристский бизнес: словарь-справочник / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. М.: ФОРУМ, 2011. 384 с.
2. Анисимов В. Ю., Прудников Н.Г. Проект развития туризма в горнолыжном комплексе «Шерегеш» // Наука и туризм: стратегии взаимодействия. М., 2014. С 80-84.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ  
PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION  
EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION**

*Сальников В.А., доктор педагогических наук, профессор.*

*Хозей С.П., кандидат педагогических наук, профессор*

*Бондаренко А.М., старший преподаватель*

*Филиал Военной академии материально-технического обеспечения*

*имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск, Россия*

*Salnikov V. a doctor of pedagogical. Sciences, Professor.*

*Hosei S. P. candidate of pedagogical Sciences, Professor*

*Bondarenko am senior lecturer*

*Branch of the Military Academy of logistics*

*the name of the army General A. V. Khrulyov, Omsk, Russia*

[viktor.salnikov1@yandex.ru](mailto:viktor.salnikov1@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические материалы и результаты собственных исследований, касающиеся поиска методических подходов повышения эффективности системы физического воспитания учащейся молодежи. Отмечается, что при формировании положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью важно придерживаться тенденции к относительному соответствию способностей, мотивации и возможностей занимающихся, с их желаниями.

**Abstract.** The article contains theoretical materials and the results of their own research concerning the search for methodological approaches to improve the efficiency of the system of physical education of students. It is noted that in the formation of positive motivation to engage in physical culture and sports activities, it is important to adhere to the tendency to the relative correspondence of abilities, motivation and opportunities of those engaged with their desires.

**Ключевые слова:** физическая культура, состояние здоровья, программно-нормативная система, мотивация, комплекс ГТО.

**Keyword:** physical education, health, program and regulatory system, motivation, the complex TRP.

**Актуальность.** Физическая культура становится все более мощной созидательной силой, направленной на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения студенческой молодежи и лиц, занятых в производственной сфере. В соответствии с этим необходим поиск новых организационно-педагогических подходов эффективных форм и технологий, направленных на совершенствование системы физического воспитания и физической подготовки на всех этапах образовательного процесса, начиная с дошкольного возраста включая все последующие периоды жизни человека.

**Цель исследования.** Дать теоретическое обоснование поиска более эффективных подходов к разработке новых образовательных технологий, способных обеспечить здоровье формирующую функцию физического воспитания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** К настоящему времени имеются многочисленные научные исследования и практические рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания учащейся молодежи, другая сторона проблемы насколько все это реализовано и реализуются в системе образования. Тем не менее в имеющихся исследованиях, как и ранее отмечается ухудшение состояния здоровья обучающейся молодежи в учреждениях разного уровня, снижение уровня их физического развития. Но основное вероятно связано с отсутствием у определенной части молодежи потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Как считает В.К. Спирин (2014), это по своей сути противоестественно, так как приходится на период роста и развития организма, когда двигательная активность является естественной биологической необходимостью организма личности в целом. Хотя можно говорить, как о положительных, так и отрицательных аспектах в реализации системы физического воспитания и физической подготовки в образовательных учреждениях. Говоря о положительных аспектах, следует отметить разработку и внедрение программно-нормативной системы. Не маловажную роль в этой системе играли нормативные требования комплекса ГТО. В школьной программе введен третий урок по физической культуре. Внедряется спортивно ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов и многое другое. Большая роль отводится здоровью формирующему подходу, который является одним из базисных методологических направлений в реализации социальных функций, возрожденного, Всероссийского комплекса ГТО.

Как недостатки в первую очередь отмечается отсутствие условий и слабая материально-техническая база, недостатки в организации физкультурно-образовательного процесса в методическом плане, что в определенной степени снижает интерес к двигательной активности, все это не способствует формированию положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Но самая большая проблема отсутствием соответствующих методик физической подготовки, которые бы в максимальной степени соответствовали индивидуально-психологическим особенностям субъекта деятельности. В большинстве случаев это можно объяснить тем, что основное внимание обращается на организацию системы внешних воздействий и практически не принимается во внимание индивидуальность личности обучающихся.

Действительно предметом образования в школах и вузах является программа физического воспитания ориентированная, на выполнение заданных программой нормативов физического развития Как замечает В.К. Спирин (2014) в рамках программы перед педагогом ставится задача максимально полного «подтягивания» показателей физической подготовленности школьников к

некоему заданному уровню по целевому программному комплексу тестов, полученных в результате статистической обработки большого числа экспериментальных данных конкретной половозрастной группы. В соответствии этих данных чаще акцент в физическом развитии занимающихся ставится на отстающие качества.

Но как показывает практика тренировочного процесса, внешние воздействия без соответствующего учета генетических особенностей занимающихся, а также индивидуально-психологических особенностей, не даст положительных результатов. Скорее могут привести к неблагоприятным психическим состояниям, таким как монотония, психическое пресыщение, фрустрация, что в конечном итоге неминуемо играет отрицательную роль в формировании положительной мотивации к систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

В соответствии этого важно направить поиски новых форм и методов совершенствования массового физического воспитания подрастающего поколения и студенческой молодежи, которые должны существенно повысить качество и эффективность педагогических технологий в сфере физического и духовного и нравственного воспитания молодого поколения России.

В то время как жестко запрограммированное физическое воспитание на различных этапах образовательного процесса, как и других сфер воспитания, могут дать и чаще дают видимый эффект в организационном плане, но едва ли принесут желаемый результат в формировании положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, из-за несоответствия духу времени. Это в определенной степени может относиться к новому Всероссийскому комплексу ГТО с его нормативной системой.

В соответствии этого нужна разработка индивидуально обращенных к обучаемому учебно-воспитательных систем, которые способны создать условия для дифференциации подготовки успевающих и отстающих в развитии обучающихся в соответствии с их индивидуально-психологическими особенностями.

В результате приобретает актуальность разработки образовательных программ, которые должны быть направлены на повышение значимости человеческого фактора – личностной и самобытной индивидуальности каждого – с опорой не на внешние условия формирования отдельных важных качеств, а на его самостоятельность, самодетерминацию, самосознание, саморегуляцию и самореализацию [3]. В этой связи, как отмечает В.К. Бальсевич (2003) представляется актуальным научный поиск подходов к разработке новых образовательных технологий, способных обеспечить решение этой задачи в контексте современных требований к реализации здоровьесформирующей функции физического воспитания. В соответствии этого автор задался вопросом? «Почему огромный культурный потенциал спорта не оказывает положительного воздействия на личностный культурный потенциал подавляющего большинства людей?»

Почему школьная физическая культура, физическое воспитание остается в стороне от ценностей культуры спортивной?». В результате этого отмечалось, что основой создания новой прогрессивной технологии физического воспитания может служить адаптивное известное высокие технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания детей, подростков и молодежи. Одновременно при «спортивных заимствованиях» в физическом воспитании совершенно необходимым является, реализация индивидуального и типологического подходов.

Так как даже самые совершенные технологии не реализуют имеющийся потенциал занимающихся без учета их индивидуально психологических особенностей. Практика спортивной деятельности реально показала, что технологические программы должны учитывать индивидуальные и возрастные особенности, связанные с такими проявлениями как сенситивные и критические периоды развития способностей в целом и двигательных и моторных способностей в частности.

Одновременно для формирования положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью важно придерживаться тенденции к относительному соответствию способностей, мотивации и возможностей занимающихся, с его желаниями. В этом случае гармонизация физического воспитания обеспечивается тем, что интересы и желания, а главное, цели смещаются на те виды деятельности, которые удаются и приносят наибольшее удовольствие от самого процесса деятельности. Таким образом, удовлетворенность от занятий физической культурой часто формируется не только за счет достигаемых результатов (на что ориентирована программно-нормативная система физического воспитания), но и за счет процесса деятельности, если он соответствует индивидуальным и личностным особенностям занимающихся [3].

В результате следует отметить, что реализация физкультурно-спортивной деятельности в равных объемах, интенсивности, структуре и направленности будет иметь различный эффект в физическом развитии обучающихся. Одновременно важно и то, что определенный вид внешних воздействий может стимулировать развитие определенного конкретного признака, при соответствующих индивидуальных особенностях, а в других случаях, быть индифферентным к нему, или тормозить его развитие. Как нам представляется, предпосылкой всякой деятельности является та или иная потребность, однако сама по себе потребность не может определять конкретную направленность деятельности. Потребность получает свою определенность только в предмете деятельности: она должна найти себя в нем [2].

Так же и различия в потребности, склонности к физкультурно-спортивной активности будут выступать предпосылками, влияющими на степень вовлеченности молодого человека в сферу этой деятельности, требующей реализации большого объема двигательной нагрузки.

**Заключение.** Следует отметить, что в системе физического воспитания недостаточно изучаются взаимосвязи и соотношения различных факторов, т.е.

во многом они функционируют сами по себе и не образуют стройной системы. В результате необходима разработка учебно-воспитательных систем, обращенных к обучаемому, и учитывают их индивидуально-психологические и личностные особенности.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. – С. 2-7.
2. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев // в 2-х т. Т. 2. – М.: Изд-во Педагогика, 1983, -- 320 с.
3. Сальников В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов / Образование и наука // Из-во Уро РАО. – 2012. - № 8. – С.
4. Спиринов В.К. К проблеме разработке требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ / В.К. Спиринов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – С. 94-97.

УДК: 378.037

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SOCIO-ECONOMIC ASPECT**

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия  
Sapegina Tatyana Alekseevna, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Russian state professional Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia  
[t.sapegina54@yandex.ru](mailto:t.sapegina54@yandex.ru)*

**Аннотация.** Улучшение качества жизни людей является одной из приоритетных задач государства. В статье рассматривается социально-экономический аспект физической культуры и спорта в нашей стране.

**Abstract.** Improving the quality of life of people is one of the priorities of the state. The article deals with the socio-economic aspect of physical culture and sports in our country.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое здоровье.

**Index terms:** physical culture, sports, physical health.

Новые технологии, увеличение темпа жизни, изменение жизненных условий – все это меняет нашу жизнь, наше мироощущение, взаимодействие друг с другом.

Сегодня каждый испытывает на себе большое количество неблагоприятных воздействий окружающей среды, подвергается стрессам, увлечение компьютерными играми, малоподвижный образ жизни, все это не может не сказаться на нашем душевном и физическом состоянии. Нужно отметить и тот факт, что за последние десятилетие зарегистрирован всплеск различных хронических заболеваний, причем возникают они совершенно у разных слоев населения.

В современном мире слишком много возможностей и человек просто обязан быть здоровым, активным и конкурентоспособным. Для этого необходимо двигаться, идти вперед и развиваться физически. Тогда человек будет жить в гармонии с самим собой и сможет воспроизвести здоровое новое поколение граждан.

Но не все зависит от амбиций и желания человека. Существует ряд социально-экономических проблем, которые мешают человеку заниматься своим здоровьем, физическим совершенствованием. А также есть и те, кому занятие физической культурой кажутся скучными и не интересными.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Значительный спад физического здоровья наблюдается у современных детей, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу все сферы жизни общества и социальную стабильность нашей страны в самой недалеком будущем [1].

Довольно серьезной проблемой представляется также отсутствие на сегодняшний день целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в сфере физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Молодые специалисты, просто не хотят работать в этой области из-за небольших зарплат и не очень привлекательных условий труда.

Но нельзя не отметить и тот факт, что, несмотря на различные трудности, сам процесс подготовки кадров отвечает всем требованиям. Традиции, которые сложились за многие годы, позволяют сформировать конкурентоспособных специалистов.

Все же, бесспорно, тенденция к ослаблению данного процесса может наблюдаться в ближайшее время. Это связано она с различными причинами: выход на пенсию преподавателей высшей категории, отсутствие финансовой поддержки и низкий уровень материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п., а также с нежеланием, а в большинстве случаев и неумением, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни.

Для устранения всех вышеперечисленных проблем, государство выделяет средства на развитие всех сфер общества, а через них и на другие стороны социальной жизни.

Экономическая составляющая государства обязана создавать условия для занятия спортом всего населения. Способствовать эффективному развитию личности, путем постройки физкультурно-оздоровительных комплексов в разных районах нашей необъятной страны.

Зависимость материальной базы от развития экономики очевидна. Ведь, если государство не будет развивать материально-техническую базу, население в свою очередь будет угасать физически, а это, как следствие, старение нации и потеря здорового и конкурентоспособного общества [2].

Так же государственная политика может способствовать стимулированию постройки спортивных объектов, путем снижения для таких граждан налоговой базы. В таком случае правительство страны будет своего рода мотиватором для населения.

Сейчас спорт стал часто использоваться в политических целях, к примеру, проведение спортивных соревнований международного класса, или постройка новых объектов для занятия физкультурой, все это может присутствовать в политических лозунгах партий, и других организаций.

Таким образом, совершенно ясно, что физическая культура и политика имеют тесную взаимосвязь, в каждой стране есть специальные государственные органы, которые контролируют всю деятельность данных структур. Помогают развивать их, стимулируя материально.

Для того чтобы сформировать у населения ценностное отношение к спорту, должны проводиться различного рода социальные проекты, которые помогут популяризировать активный образ жизни в массах.

Большое значение имеет пример политических деятелей и деятелей культуры для населения страны, ведь, если человек будет видеть, что известные люди, несмотря на свой плотный график, находят время на спорт, то и они, подражая примеру «лучших» будут стремиться к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Итоги научных исследований, показывают, что занятия спортом благоприятно влияют на физическое состояние людей, их психическое и социальное здоровье, что поможет им достигнуть высоких результатов в других сферах жизни общества.

Нельзя не акцентировать внимание и на том, что физическая культура оказывает влияние на духовную сферу. Телесная красота во все века ценилась, как одна из эстетических ценностей, свидетелем этому выступают поэмы, картины и другие произведения искусства.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, о том, что, несмотря на многие отрицательные экономические факторы, которые препятствуют занятию спортом и физической культурой, существует и масса положительных социальных факторов, которые доказывают, что занятия спортом и активная жизнь просто необходимы современному человеку.

### **Литература**

1. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование.– 2012. – № 4.

2. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.



УДК: 378.037

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ  
SOCIAL-PEDAGOGICAL ASPECT OF APPLIED PHYSICAL CULTURE  
IN THE UNIVERSITY**

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия  
Sapegina Tatyana Alekseevna, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Olkhovskaya Elena Borisovna, candidate of pedagogical sciences,  
Associate professor,  
Russian state professional Pedagogical University,  
Yekaterinburg, Russia  
[t.sapegina54@yandex.ru](mailto:t.sapegina54@yandex.ru)*

**Аннотация.** Высшее образование должно способствовать развитию необходимых знаний, умений и навыков, а также формированию профессионально значимых и личностных качеств у студентов, необходимых им в будущей профессиональной деятельности.

**Abstract.** Higher education should contribute to the development of the necessary knowledge and skills, as well as the formation of professionally significant and personal qualities of students needed in their future professional activities.

**Ключевые слова:** здоровье, прикладная физическая культура, студенты.

**Index terms:** health, applied physical culture, students.

Одной из важнейших задач высшего образования является подготовка молодого человека к дальнейшей профессиональной жизни. Высшее образование должно способствовать развитию личности, дать возможность человеку найти пути к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию.

Главную роль в формировании личности играют воспитание и обучение. Образование должно быть направлено не только на получение знаний, усвоение различных умений и навыков, но и на формирование качеств и свойств личности, необходимых им для будущей жизни.

Благополучие жизни человека обуславливается состоянием его здоровья, возможностью использования его психофизического ресурса. Все направления жизни человека в социальном плане – трудовое, экономическое, социальное, семейное, бытовое – ориентируются на состояние здоровья.

Высокий уровень качества образования необходим для устойчивого и уверенного развития общества, особенно в условиях напряженных социально-экономических изменений. Высшему образованию также необходимо обновление, создание новейших педагогических технологий, встраивание в

образовательный процесс инновационных моментов, увеличение творческого потенциала, как педагогов, так и студентов.

Прикладная физическая культура в вузе является одной из важных частей базового образования, закладывая основные принципы физического и духовного развития, без чего невозможно всестороннее формирование личности человека.

Прикладная физическая культура как одно из главных средств в системе образования и воспитания молодого поколения помогает в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии психофизических возможностей студентов. Это является основной ценностью прикладной физической культуры, как для самой личности, так и для общества в целом, раскрывая ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Прикладная физическая культура в высших учебных заведениях является не только средством укрепления и сохранения здоровья, но и способом для развития таких качеств личности, которые будут востребованы как в будущей профессиональной деятельности, так и в обычной жизни.

Годы, проведенные в вузе, являются важным моментом в развитии и становлении личности, когда раскрываются потенциальные задатки, развивается и совершенствуется интеллект, усваивается социальный опыт [1].

Физическое воспитание в вузе характеризуется тремя основными направлениями. Во-первых – это развитие двигательных качеств у студентов, получение необходимых знаний, умений и навыков, пригодных для успешного выполнения профессиональной деятельности, повышение учебной и трудовой активности, сохранение и укрепление своего здоровья.

Во-вторых, прикладная физическая культура приобщает молодых людей к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в различных спортивных мероприятиях вуза. В-третьих, занятия физическими упражнениями помогают в развитии личностных черт характера, социальной активности, способствуют нравственному развитию личности студента.

Основной задачей прикладной физической культуры является оптимизация физического развития, совершенствование физических качеств и способностей в сочетании с воспитанием духовных и нравственных качеств. [2].

Для достижения поставленной цели прикладная физическая культура в высшем учебном заведении решает ряд комплексных задач: специфических и общепедагогических.

К специфическим задачам относятся задачи по оптимизации и совершенствованию физического развития молодых людей и специальные образовательные задачи.

Оптимизация и совершенствование физического развития должно способствовать оптимальному развитию физических качеств, укрепление и сохранение своего здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие функциональных систем организма.

Специальные образовательные задачи включают в себя:

- обучение двигательным умениям и навыкам, необходимым для дальнейшей обычной жизни;
- обучение двигательным умениям и навыкам, необходимым для занятий физической культурой и спортом;
- приобретение ключевых знаний научного и практического характера;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

Главные общепедагогические задачи ставятся перед всей системой образования. Это задачи по формированию личности человека.

Обучая студентов в вузе, педагоги способствуют приобретению умений и навыков в виде опыта и разноплановых форм деятельности и поведения, развитию способностей и формированию свойств и качеств личности.

В процессе личностно ориентированного образования ученик является активным субъектом образовательного процесса. Но, несмотря на различные заявления о субъектности студента, он по-прежнему представляет собой «объект» в проблеме выбора содержания образования и технологий организации учебного процесса.

В отличие от других дисциплин, представленных в программе высшего образования, прикладная физическая культура дает возможность сделать самостоятельный выбор для занятий альтернативной физкультурной деятельностью. Этот выбор способствует формированию субъектных качеств личности, повышает мотивационные процессы обучения, увеличивает активность и социальную ответственность, улучшает физическую и психическую подготовленность студентов [3].

Занятия прикладной физической культурой дают возможность студентам реализовать себя как личность. Во время занятий приобретаются необходимые для жизни знания и умения, закладывается база для разнообразных видов деятельности. На занятиях по прикладной физической культуре педагог решает важные задачи обучения, воспитания и развития личности студента, прибегая к различным методам обучения.

Целью обучения является формирование системы знаний, умений и навыков, которые будут применяться студентом в его дальнейшей жизни. Воспитание включает в себя нравственное, профессиональное, эстетическое и физическое совершенствование студентов. Развитие представляет собой психическое развитие личности студента, его сенсомоторной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Задача прикладной физической культуры в высших учебных заведениях – это подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности, воздействуя на социальный фактор, который определяет работоспособность и здоровье человека. Высокий уровень сформированности профессионально значимых качеств и психофизическая готовность к качественному выполнению профессиональной деятельности создаст фундамент для прогрессивного профессионального развития и стабильного социально-экономического положения на протяжении всей жизни. Все это определяет социальный компонент здоровья будущего специалиста.

## Литература

1. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 154-158.

3. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

УДК 796.038

### ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ

### THE PROMOTION OF THE SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY BY MEANS OF ADVERTISING AND PUBLIC RELATIONS

*Скорба Снежанна Витальевна,*

*Галимуллина Надия Мидхатовна, канд. истор. наук, доцент*

*Казанский национальный исследовательский технический университет им.*

*А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия*

*S.V. Skorba, Kazan national research technical University named after*

*A. N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia*

[novii2018@yandex.ru](mailto:novii2018@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности продвижения спортивного клуба среди целевых аудиторий. В качестве примера автор выбрал студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант».

**Abstract.** The article deals with the features of a sports club`s promotion among the target audiences. As an example, the author chose the student sports club "KAI-Zilant".

**Ключевые слова:** студенческий спорт, продвижение, реклама, связи с общественностью

**Keywords:** student sport, promotion, advertising, public relations

Развитие массового спорта и спорта высших достижений сегодня сложно представить без развития студенческого спорта, о чем в частности свидетельствует проведение отдельного вида соревнований студентов-спортсменов в формате Универсиады. Так, Всемирные студенческие игры 2019 года примет Красноярск. Выход спорта обучающихся на столь высокий уровень обуславливается эффективной системой развития спорта в образовательных учреждениях.

Для поддержки спортсменов из числа студентов, тренеров, поддержания приемлемого состояния спортивных площадок и залов необходимы не только

значительные финансовые вливания, но и информационная поддержка спортивных мероприятий, спортсменов, спортивных объединений. Во многих развитых зарубежных странах студенческий спорт является основой национальной спортивной политики, своеобразной «сердцевиной» олимпийского спорта. Проводится активная работа для привлечения студентов в культурно - массовые и спортивные мероприятия внутри страны, а также международная деятельность, направленная на укрепление авторитета страны посредством выдвижения своих представителей в руководящие органы международной федерации студенческого спорта. Так, например, в Северной Америке существует Национальная ассоциация студенческого спорта (англ. National Collegiate Athletic Association, сокр. NCAA) – национальная университетская спортивная ассоциация, в которую входят 1281 различных организаций, организующих спортивные соревнования в колледжах и университетах США и Канады [3]. Под эгидой Национальной ассоциации студенческого спорта проводятся чемпионаты по американскому футболу, бейсболу, баскетболу, хоккею, гольфу, футболу, волейболу и т.д. Наиболее крупные виды спорта, такие как американский футбол, баскетбол и гольф разделены на три дивизиона, которые разбиты на от 24 до 40 конференций. В университетах Испании, Германии и Швейцарии большое внимание уделяется футболу, регулярно проводятся соревнования между филиалами и кампусами. В каждом кампусе есть свой студенческий совет, и если ребята на нем принимают какие-то решения, особенно в области спорта, руководства вуза всегда старается их поддержать.

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов.

По инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России в 90-е годы XX века была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Основной акцент был сделан на объединении усилий кафедр физического воспитания высших учебных заведений страны. Возродилась практика проведения чемпионатов среди студентов России по многим видам спорта.

Управление спортклубами, продвижение их участников, организация специализированных мероприятий связано с формированием положительного имиджа клуба, привлечением внимания СМИ, поддержанием интереса широкой аудитории. Решение этих задач входит в компетенции сотрудников отдела по связям с общественностью организации.

Спортивный клуб КНИТУ-КАИ был организован одним из первых среди вузов Республики Татарстан еще в 1953 году. За свою долгую историю спортсмены Спортклуба «КАИ-Зилант» не раз получали первые места во множестве соревнований. На сегодняшний день Спортклуб базируется на

спортивных площадках культурно-спортивного комплекса «КАИ ОЛИМП», организует спортивно-массовую работу университета, развивает студенческое физкультурное самоуправление.

Спортивный клуб КНИТУ-КАИ занимается организацией сборных команд вуза, а также организацией и проведением спортивно-массовых мероприятий не только внутри вузовского, но и республиканского и всероссийского уровней.

ССК «КАИ-Зилант» активно реализует свою работу в Интернет пространстве через социальные сети «ВКонтакте» и «Instagram». При этом наиболее востребован аккаунт в виде группы в ВКонтакте. В группе «ВКонтакте» 2824 подписчиков, в мае 2018 их было 2287. Среднее количество отметок «мне нравится» – 20-30. Совместно с болельщиками создается интерактивный контент (создание обсуждений с участниками группы, голосования за лучший игроков и т.п.). Проведя анализ страниц в социальных сетях, можно сделать вывод, что спортивный клуб хоть и имеет хорошее количество подписчиков, в частности в группе «ВКонтакте», но очень маленькая активность и отклик от своих студентов.

Необходимо повысить эффективность интернет-продвижения спортклуба через создание специализированного сайта организации, расширение информационного контента в социальных сетях и видеохостинге Youtube для усиления информирования целевой аудитории о деятельности Спортклуба.

Работа по первому направлению включает в себя создание сайта Спортклуба КНИТУ-КАИ, который будет включать в себя историю создания Спортклуба, данные об администрации Спортклуба, контактные данные для связи, а также информация о предстоящих и прошедших мероприятиях, информация о спортивных направлениях и составе команд.

Для этих целей могут быть использованы конкурсы (розыгрыши призов от клуба и спонсоров), пользовательский контент – медиа-контент, который создается конечными пользователями – афиши, видеонарезки, собственные фотографии в клубных цветах, кричалки, которые болельщики клуба готовят перед или после футбольного матча. Нельзя не учитывать и потенциал информационных поводов. Например, индивидуальное мастерство одного из членов сборных КНИТУ-КАИ принесло известность не только ему (только за сутки видео сальто-пенальти Норика Авдаляна было размещено в Инстаграмм-аккаунте футбольной тематики 433 и набрало 1,9 млн просмотров [2]), но и способствовало продвижению спортклуба «КАИ-Зилант».

Работа по второму направлению включает в себя создание нового коммуникационного канала по удержанию имеющейся аудитории и привлечению новой аудитории к деятельности Спортклуба, например: «Зилант TV». «Зилант TV» - это информационный канал о деятельности Спортклуба, располагающийся на видеохостинге Youtube. Большой плюс этого видеохостинга в его доступности. Пользователи могут добавлять, просматривать, комментировать и делиться с друзьями теми или иными видеозаписями. Помимо показа видео на официальном канале, видео будет

загружено и в официальной группе Спортклуба для удобства пользователей и подписчиков.

Для реализации данных направлений необходимы финансовые вливания, а значит, еще одним направлением станет работа по поиску спонсоров, которые среди прочих выгод могли бы получить привлечение внимания к торговым маркам, активизацию продаж товаров и услуг за счет расширения известности [1].

Итак, самой главной проблемой, с которой сталкивается любой студенческий спортивный клуб, остается привлечение и увеличение числа болельщиков, информационная деятельность спортивного клуба и вследствие привлечения спонсоров.

### Литература

1. Галкин В.В. Фандрайзинг как маркетинговый инструмент спортивной организации. Эл. Данные. Режим доступа: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sportivnyj-marketing/fandrajzing-kak-marketingovyj-instrument-sportivnoj-organizacii/> (Дата обращения 29.01.2019).

2. «Некоторые говорят: да это монтаж». Студент забил пенальти, крутанув сальто. Режим доступа: <https://sport24.ru/news/football/2018-10-08-futbolist-norik-avdalyan-zabil-v-studencheskoy-lige-s-penalti-ispolniv-salto-video> (Дата обращения 08.02.2019)].

3. Официальный сайт Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA) //URL: <http://www.ncaa.com/> (дата обращения 30.01.19)

УДК 159.9:796/799

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ГАНДБОЛИСТОВ PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITION ACTIVITY OF SPORTSMEN-HANDBALLERS

*Скубий Юлия Андреевна, старший преподаватель,  
Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко,  
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

*Skubiy Yulia Andreevna, Senior lecturer,  
Taras Shevchenko Transnistria State University,  
Tiraspol, Transdniestrian Moldavian Republic  
valerynka89@mail.ru*

**Аннотация.** Современный уровень развития гандбола характеризуется тенденцией к неуклонному росту спортивных достижений. В связи с этим требуется постоянное совершенствование теории и методики спортивной тренировки, психологической подготовки, структуры и системы управления всем тренировочным процессом. В теории и практике спорта хорошо известно, что эффективность построения тренировочного процесса определяется полнотой и качеством знаний о психологических аспектах соревновательной деятельности спортсменов.

**Abstract.** The modern level of handball development is characterized by a tendency to a steady growth of sports achievements. In this regard, it requires continuous improvement of the theory and methodology of sports training, psychological training, structure and management system of the training process. In the theory and practice of sports it is well known that the effectiveness of the training process is determined by the completeness and quality of knowledge about the competitive activity of athletes.

**Ключевые слова:** спорт, соревнование, спортсмен, команда, гандбол.

**Index terms:** sport, competition, sportsman, command, handball.

В процессе соревновательной деятельности спортсмену следует иметь четкую систему целей, психологические и физические ресурсы для ее реализации, необходимую информацию для принятия решения. Подготовка игрока к соревновательной деятельности осуществляется на базе физической, технико-тактической, при реализации общих психолого-педагогических задач, таких как противодействие воле противника.

Немецкими специалистами гандбола E. Federholf, H. Stein [2] давно замечено, что в качестве важной особенности спортивного соревнования выступает высокая личностная и общественная значимость самого процесса игровой борьбы, ее итога, достижение наивысшего результата. Однако всегда связано с максимальными психическими и физическими нагрузками стремление к высшему достижению, подчас превосходящие возможности спортсмена.

Выступает важной составной частью комплексного психолого - педагогического контроля анализ соревновательной деятельности спортсменов, направленный на:

- Расширение объема информации об игровой деятельности спортсменов.
- Выявление причинно-следственных связей, влияющих на результат матча, на разработку модели игры и спортсменов различных амплуа.
- Определение тенденции развития игры и технико-тактических особенностей игры отдельных команд.
- Получение данных о сильных и слабых сторонах подготовленности игрока команды.
- Проверку и коррекцию тренировочного процесса учитывая анализ игровой деятельности.

В большой степени эффективное управление процессом спортивной тренировки связано с наличием у тренеров и методистов, конкретных и глубоких представлений о специфических закономерностях, особенностях и структуре соревновательной деятельности в конкретном виде спортивной специализации [12]. В гандболе параметры соревновательной деятельности представляют собой величину, постоянно изменяющуюся в определенных пределах, которая зависит от уровня мастерства команды, от степени сложности турнира и от уровня подготовленности конкретного соперника. По данной причине, систематический мониторинг и экспресс - оценка игровой деятельности необходим в практике гандбола, дающие возможность формирования оперативной информационной



модели соревновательной деятельности и рекомендуемые модельные характеристики с целью коррекции учебно-тренировочных программ [3], [12], [13].

Спецификой гандбола является большой объем, разносторонность, вариативность, и чрезмерная сложность проявления двигательных навыков в соревновательной деятельности. Это связано с рядом факторов:

— Аритмичность и асинхронность движения рук и ног усложняют координацию и нарушают взаимосвязь двигательных навыков передвижения и владения мячом.

— Постоянное, жесткое, контактное противоборство игроков с противником.

— Высокие скорости передвижения игроков на относительно малом пространстве.

Эффективность деятельности гандбольной команды в целом и отдельных игроков обуславливается степенью соответствия индивидуальных особенностей спортсмена характеру выполняемой в команде функции. Успех двигательной деятельности гандболиста зависит от устойчивости и многообразия двигательных навыков, развития физических качеств, интеллектуальных способностей, а также устойчивости к стрессовым ситуациям в процессе соревновательной деятельности [2].

По свидетельству многих авторов [9], [15] уже в процессе многих лет отмечается значительная интенсификация игры. Это выражается в значительной подвижности гандболистов в процессе игры, в увеличении психофизического напряжения в каждом игровом эпизоде. Потому при равенстве физической, технической и тактической подготовленности большие шансы на победу имеет команда, у игроков которой выше уровень развития психических функций и качеств.

По данным Л.А. Латышкевич [11], С.Л. Литвинюк [10], многообразие двигательных действий и экстремальные условия их выполнения накладывают определенный отпечаток на развитие психических качеств и функций, требуют от гандболистов тонких нервно-мышечных ощущений, силовых и временных дифференцировок, психоэмоциональной устойчивости, особого уровня тревожности. Гандбол требует учета свойств нервной системы и особенностей темперамента. Эти условия обосновываются упорным состязанием в присутствии многочисленных болельщиков, которые не всегда благожелательно настроены; недостаточно объективной оценкой правильности и неправильности действий со стороны соперников и судей; необходимостью неоднократного проявления максимальных психических и физических усилий в зависимости от постоянно изменяющихся соревновательных ситуаций [2].

Как и любой другой вид соревновательной деятельности, гандбол характеризуется высокой ответственностью, трудностью задач. Кроме того, по свидетельству В.И. Баландина [1] и И.В. Горячевой [4] гандбол предъявляет высокие специфические требования к психике игроков, к наличию у них определенных волевых качеств и устойчивости к стрессовым ситуациям. Личностные особенности и психические качества гандболиста в осуществлении

соревновательной деятельности играют важную роль [5], [6]. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности гандболист должен обладать определенными способностями и умениями [14].

Известно, что за одну игру спортсмены выполняют более 250 игровых приемов, причем это число колеблется в зависимости от игрового амплуа, пола играющих, уровня подготовленности, накала спортивной борьбы и особенностей организации гностических взаимодействий в команде. Игровая деятельность гандболистов характеризуется сложной обстановкой спортивной борьбы, что обусловлено особым психологическим фоном игры.

По мнению таких специалистов, как А.Н. Перепелов, В.Д. Фоменко, игра включает в себя столкновение интересов играющих, жесткое противодействие соперников, сложные принятии тактических решений в острых конфликтных ситуациях и при крайне жестком лимите времени для обдумывания предстоящих действий, большой и непрерывный поток информации, который поступает к игроку под различными углами зрения, наличие комплекса движущихся объектов (мяч, партнеры, соперники), быстротечность и постоянные изменения игровых ситуаций, а также использование соперниками и партнерами по команде ложных, отвлекающих движений. В свою очередь автор Л.А. Латышкевич особо подчеркивает, что в гандболе в условиях конфликтных ситуаций протекает соревновательная деятельность, т.е. в борьбе с соперником, преследующего диаметрально противоположные цели, в условиях неопределенности, которые касаются возможных действий со стороны противника.

Соревнования являются системообразующим звеном, определяет целостную систему организации и методов подготовки для достижения спортивных результатов. Без этого звена нет смысла в существовании спорта как такового. Поэтому спорт принято рассматривать как сферу деятельности человека, направленную на обеспечение функционирования и развития соревнований [7], [12].

Педагогическая роль соревнований заключается в том, что они подводят итоги тренировочного учебно-воспитательного процесса, способствуют повышению его эффективности и нахождению слабых элементов в подготовке спортсменов. Соревнования являются практической проверкой состояния моральных и волевых качеств спортсмена, уровня его специальной подготовленности. И только в процессе соревнований можно адекватно воспитывать такие важные черты характера гандболистов, как воля к победе, чувство дружбы, умение подчинять личные интересы интересам команды, уважение к соперникам, смелость, решительность, настойчивость, самообладание и т.д. [7].

Для оптимального построения процесса подготовки к предстоящим соревнованиям необходимо знать специфические особенности структуры соревновательной деятельности, факторов, которые обуславливают ее эффективность и надежность.

В соревновательной борьбе в качестве конечной цели выступает победа. Необходимо решить ряд частных задач команде для ее обеспечения. Содержание компонентов деятельности по выполнению этих задач в процессе соревнований и составляет структуру соревновательной деятельности [5]:

— Первый главный компонент (верхний уровень) – это целостное противостояние команд, представленный всеми компонентами структуры во взаимосвязи.

— Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, искусство руководства командой в соревнованиях. Стратегия предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучение условий проведения будущих. Это оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры.

— Третий компонент связан с тактическими действиями в нападении и защите. Тактика нацелена на решение текущих задач в ходе одной встречи. В соревновательной борьбе происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий у одной команды. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков.

— Четвертый компонент составляют приемы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота.

Соревновательная деятельность гандболистов мотивируется сюжетом, который определяет главную цель игры - забросить в ворота больше мячей, чем соперник. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в соответствии с которой гандболистов различают по амплуа: вратарь, полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний, крайний, линейный) и в обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитник).

При подборе игроков на различные амплуа необходимо, как считает А.Б. Хрыпов, оценить ряд показателей, которые оказывают существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности: способность к самостоятельным решениям, предвидение ситуации, стабильность действий в условиях жесткой борьбы, самообладание в стрессовых ситуациях, тактическая образованность, широкий арсенал приемов техник, целеустремленность, дисциплинированность.

В современном гандболе, по мнению В.Н. Кудрицкого и С.П. Мироновича [8], успех соревновательной деятельности во многом определяется уровнем развития волевых качеств. Жесткая контактная силовая борьба, приводящая к болевым ощущениям, требует от игроков выдержки и самообладания. Поэтому, прежде всего у игрока должна быть мотивация успешного выступления, подчеркивает К. Kleiner [16].

Таким образом, для успешного выступления в ответственных турнирах необходимо изучать психологические механизмы и факторы, определяющие надежность и эффективность соревновательной деятельности гандболиста. Их

знание позволит определить адекватные средства и методы и наметить пути целенаправленного воздействия на наиболее важные для игрока функции и качества в процессе тренировок.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич// Теория и практика физ. культуры. 1999. - № 4. - С.21-25.
2. Гамаун А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов: дис. канд. пед. Наук. / М., 2011. – С. 12 – 24.
3. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивных играх/ М.А. Годик / М., Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
4. Гусев А.В. Специальная подготовка гандбольных вратарей-женщин: автореф. дис. канд. пед.: наук/ Гусев Алексей Владимирович; Рос. гос. универ. физ. культ спорта и туризма. М., 2000. — 24 с.
5. Игнатьева В.Я. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа/В.Я.Игнатьева, А. Камис//Теория и практика физ. культуры. – 1999. -№3. -С. 37-38.
6. Игнатьева В.Я. Учебник. Гандбол. / В.Я. Игнатьева. - Изд. "Физическая культура". 2008. – 150с.

УДК 796.001

**ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
НА ОСНОВЕ СРЕДОВОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
HEALTHFORMATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN  
ON THE BASIS OF THE MEDIUM APPROACH TO THE ORGANIZATION  
OF MOTOR ACTIVITY**

*Спирин Валентин Константинович, доктор педагогических наук, кандидат  
биологических наук, профессор*

*Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент,  
Кондратьева Алина Андреевна, магистрант,*

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Великие Луки, Россия*

*Седова Валентина Алексеевна, директор МАОУ «Педагогический лицей»,  
г. Великие Луки, Россия*

*Spirin Valentin Konstantinovich,*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Biological Sciences,*

*Taran Irina Ivanovna,*

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,*

*Kondratyeva Alina Andreevna, Master's Degree student,*

*Velikolukskaya state Academy of physical culture and sports,*

*Velikie Luki, Russia*

*Sedova Valentina Alekseevna,*

*Director of Municipal Autonomous Educational Institution "Pedagogical Lyceum", Velikie Luki, Russia  
spirin\_vk@mail.ru*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и практические материалы, обосновывающие эффективность средового подхода к организации двигательной активности младших школьников в решении задач физического развития и активного здоровьесформирования младших школьников.

**Abstract.** The article contains theoretical and practical materials justifying the effectiveness of the medium approach to the organization of motor activity of junior schoolchildren in solving the problems of physical development and active health formation of junior schoolchildren.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, средовой подход, физическое развитие, здоровьесформирование.

**Index terms:** lesson of physical culture, medium approach, physical development, health formation.

**Введение.** Развитие отечественного образования обуславливает необходимость разработок методологически обоснованных решений по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе на основе средового подхода. Средовой подход рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором развитие обучающихся, укрепление их здоровья определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определенный тип мышления и выступает ведущим условием психофизического развития, формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности.

**Цель исследования** – на основе средового подхода к организации двигательной активности младших школьников во время образовательного процесса способствовать развитию школьников, укреплению их здоровья.

**Методика и организация исследования.** Ключевым пунктом в стратегии реализации средового подхода к организации двигательной активности школьников в ходе учебно-воспитательного процесса будут подходы и правила к отбору процесса учебного содержания по предмету «Физическая культура». При решении этой задачи необоснованно делать ставку на физическую подготовку в рамках уроков физической культуры [2, 3].

Во-первых - по предмету «Физическая культура» отсутствуют технологии планирования параметров физических нагрузок в соответствии с текущим состоянием занимающихся и учетом их индивидуальных особенностей, обеспечивающие многократную кумуляцию эффектов упражнений для направленного развития физических качеств, и во-вторых – физическая подготовка является предметом образования только учителя физической культуры и не сопряжена с результатами педагогической деятельности остального коллектива учителей школы.

Ситуация кардинально меняется, если системообразующим феноменом как самого содержания физкультурного образования, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется, выступает образовательная направленность уроков физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) с конверсионным проникновением элементов спортивной культуры. Принципиальное значение имеет то обстоятельство, что следовые эффекты (знания и двигательная память), обеспечивающие решение образовательных задач сохраняется длительное время и поэтому могут суммироваться при регулярном воспроизведении от урока к уроку, а спортизация уроков предлагает эффективные методические решения по освоению техники выполнения двигательных действий [3].

В этом случае результаты деятельности учителя физической культуры суммируются с возможностями всего педагогического коллектива в решении задач стимулируемого психофизического развития школьников. В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку, позу и поведенческие двигательные реакции ученика на уроке, тем самым, нивелируется проявление негативных качеств, обеспечивается необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика.

Контроль со стороны педагога за двигательными реакциями ученика, удержанием правильной осанки и позы на уроке - это процесс обучения двигательным действиям, который суммируясь с результатами образовательно-обучающей направленности уроков физической культуры, создает базу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию образовательной среды в школе на основе формирования базовой моторной нейродинамической программы.

Исследование проводилось в течение учебного года на младших школьниках (3 класс) МАОУ «Педагогический лицей» г. Великие Луки в течение учебного года. В экспериментальном классе (ЭК, n=23 испытуемых) двигательная активность испытуемых (обучение жизненно важным локомоциям, физическим упражнениям, формирование осанки) была организована на вышеописанной методологической основе. В контрольном классе (КК, n=26 испытуемых) содержательное наполнение урочного материала по предмету «Физическая культура» конструировалось на базе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, предметом которой выступает физическая подготовка.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В контрольном и экспериментальном классах были выделены группы по 12 школьников в каждой, имеющие дисбаланс показателей силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба. Для тестирования силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба исследуемый ложился поперек кушетки на бок так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу,

руки на поясе, стопы ног фиксированы [1]. Определялось время удержания туловища в горизонтальном положении до произвольного отказа (табл.).

### Результаты формирования осанки в течение учебного года

Контингент (группа)	Количество детей с разницей в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба более 6%				Количество детей с внешними признаками нарушения осанки			
	На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента		На начало педагогического эксперимента		На окончание педагогического эксперимента	
	n	%	n	%	n	%	n	%
ЭГ	12	100	5	41,7	4	33,3	1	8,3
КГ	12	100	12	100	4	33,3	7	58,3

У школьников экспериментальной группы на момент окончания эксперимента регистрировалось улучшение в показателях баланса силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба и существенно уменьшилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. В контрольной группе разница в показателях силовой выносливости по обе стороны позвоночного столба в конце учебного года регистрировалась в 100% случаев, значительно увеличилось количество детей с внешними признаками нарушения осанки. Решающим фактором в формировании правильной осанки является развитие постуральных тонических рефлексов головного мозга. Постуральные рефлексы (рефлексы сохранения позы) – это та основа, на которой формируются движения. Результаты, приведенные в таблице 1, указывают на оптимизацию координационных взаимодействий в центральной нервной системе у испытуемых экспериментальной группы.

У школьников контрольной группы наоборот, ситуация усугубилась, количество неоптимальных двигательных координационных взаимодействий возросло, что и определило увеличение количества детей с внешними признаками нарушения осанки. Увеличение неоптимальных координационных взаимодействий у испытуемых контрольного класса проявилось в отсутствии существенного прироста показателей физической подготовленности, а в величинах тестового испытания челночный бег 3x10 м регистрировалась отрицательная динамика прироста результата. В то время как в экспериментальной группе фиксировался достоверный рост результатов в аналогичных тестовых испытаниях.

В этот возрастной период детский организм интенсивно развивается, что должно в течение учебного года обеспечивать естественный прирост показателей физической подготовленности ребенка, поэтому его отсутствие, а тем более отрицательная динамика показателей физической подготовленности у детей контрольной группы на момент окончания эксперимента не соответствует основным закономерностям роста и развития детского организма. Отсутствие

прироста в показателях физической подготовленности, на данном этапе онтогенеза указывает, что на организм детей контрольного класса действует неблагоприятный экзогенный фактор, задерживающий реализацию наследственно закрепленной программы развития.

В качестве одного из компонентов этого экзогенного фактора выступает двигательная (физкультурная) активность школьников, так как, по этому параметру были существенные отличия в условиях проведения эксперимента у испытуемых контрольного и экспериментального классов. В экспериментальном классе на основе спортизации образовательной направленности уроков физической культуры и актуализации педагогического потенциала была создана образовательная среда, в условиях которой двигательная активность способствовала формированию оптимальной координационной основы базовой моторной нейрофизиологической программы, стимулирующей рост и развитие детского организма.

В то время, как у испытуемых контрольного класса, установка на физическую подготовку не имела своего успешного решения в рамках уроков физической культуры, а обучающая деятельность по освоению техники выполнения двигательных действий была недостаточной для формирования моторной нейрофизиологической программы, обеспечивающей рациональные способы выполнения движений.

У школьников экспериментального класса регистрировались не только более высокие показатели физической подготовленности, но и фиксировалось меньшее количество школьников (40%) пропустивших занятия по болезни, в то время как в контрольной группе этот показатель выходил на уровень (90%). Исходные показатели по заболеваемости в экспериментальном и контрольном классах были одинаковые.

**Вывод.** Средовой подход к организации двигательной активности младших школьников во время учебного процесса на основе образовательной направленности уроков физической культуры является условием актуализации педагогического потенциала школы в решении задач активного здоровьесформирования школьников. На базе этого подхода характер двигательной активности в рамках учебного процесса формирует моторную нейрофизиологическую программу с оптимальным набором координационных взаимодействий, что стимулирует рост и развитие детского организма.

### **Литература**

1. Спири́н В.К. Диагностика функциональных нарушений осанки на основе показателей силовой выносливости мышц по обе стороны позвоночного столба. /В.К. Спири́н, Д.Н. Болдышев //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 4 (86) – 2012. - С. 149-153
2. Спири́н В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры /В.К. Спири́н //Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С. 36-39.



3. Спирина В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи //В.К. Спирина, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина, Е.А. Мавренкова //Теория и практика физической культуры и спорта. - 2013. - № 5. – С. 19-22.

УДК 796.42.093.61

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ –  
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
CONTROL EXERCISES-TESTS IN LIGHT ATHLETICS TO DETERMINE  
THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS**

*Спирина Марина Павловна, профессор, заслуженный тренер России,  
Кизилев Леонид Иванович, доцент, заслуженный тренер РСФСР,  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина» (ФГАОУ ВО УрФУ имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина),  
г. Екатеринбург, Россия,  
Spirina Marina Pavlovna,  
Professor, Honored Coach of Russia,  
Kizilov Leonid Ivanovich,  
Associate Professor, Honored Trainer of the RSFSR,  
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Ural  
Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin "(FSAEI in  
Ural Federal University named after the first President of Russia BN Yeltsin),  
Yekaterinburg, Russia  
[l.i.kizilov@urfu.ru](mailto:l.i.kizilov@urfu.ru)  
[m.p.spirina@urfu.ru](mailto:m.p.spirina@urfu.ru)*

**Аннотация.** В статье представлен анализ показателей контрольных упражнений-тестов, применяемых в разные периоды подготовки к соревнованиям в легкоатлетическом многоборье.

**Abstract.** The article presents an analysis of the indicators of control exercises-tests used in different periods of preparation for competitions in athletics all-around.

**Ключевые слова:** легкоатлетическое многоборье, физическая подготовленность, упражнения-тесты, управление тренировочным процессом

**Index terms:** athletics all-around, physical fitness, exercise-tests, management of the training process

Женское классическое легкоатлетическое многоборье включает в себя семь видов дисциплин, преимущественно скоростно-силовой направленности. Этот вид легкой атлетики требует от спортсменок выдающих физических, технических и моральных качеств. Результаты международного уровня в этой дисциплине возможны при развитии быстроты движений, общей и скоростной выносливости, мышечной силы, координации. Все эти требования определяют

выбор средств и методов тренировки, а также грамотное их сочетание и распределение по периодам подготовки спортсменов к соревнованиям. Наш многолетний опыт работы подтвердил мнение большинства тренеров о том, что успеха на международных соревнованиях могут достичь спортсменки, владеющие в совершенстве всеми видами многоборья.

В основу нашей тренерской деятельности была положена методика научного управления тренировочным процессом В.В. Петровского, тренера 2-кратного Олимпийского чемпиона в спринтерском беге, которая предполагала процесс целенаправленного, регулируемого и контролируемого изменения физических и функциональных возможностей спортсменов. Для создания моделей тренировочных блоков, а также моделей соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов были необходимы количественные (цифровые) характеристики процесса.

На протяжении всей нашей тренерской работы со спортсменами высших спортивных разрядов основным доступным средством контроля общего состояния подготовленности были контрольные упражнения-тесты, которые были информативными и не отнимали много времени. Тестирование проводилось нами как на базовом этапе подготовительного периода в конце каждого микроцикла длительностью 2,5 недели на фоне больших тренировочных нагрузок, так и в соревновательном периоде за 3 дня до старта.

Для определения уровня скоростно-силовой подготовленности нами были выбраны: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с места, бег прыжками на дистанции 100 метров (в летнем сезоне), броски ядра весом 4 кг двумя руками снизу-вперед. Эти упражнения-тесты являлись обобщенными показателями отдельных видов подготовленности и отражали состояние спортсменок в целом.

В таблице 1 представлена динамика результатов контрольных тестов нашей многоборки в одном из зимних сезонов.

Таблица 1

Динамика результатов контрольных упражнений-тестов нашей спортсменки

Упражнения-тесты	Результаты за 30 дней до Чемпионата страны	Результаты за 3 дня до Чемпионата страны
Прыжок в длину с места, см	271	297
Тройной прыжок в длину с места, см	830	865
Пятерной прыжок в длину с места, см	1350	1410
Бросок ядра весом 4 кг, см	1344	1415

Результаты тестирования с помощью объективных методов исследования позволяли нам вносить необходимую корректировку в тренировочные планы для достижения более высокого уровня спортивных результатов, то есть управлять процессом подготовки.

Более развернутую информацию об уровне подготовленности нашей многоборки мы получали при прохождении комплексного обследования в

период подготовки к международным соревнованиям в составе сборной команды страны. Комплексной научной группой совместно с тренерами спортсменов проводились тесты определения аэробной и анаэробной мощности в кроссовом беге, измерение максимальной изометрической силы основных групп мышц нижних конечностей, контрольные упражнения на определение быстроты, силы и прыгучести: выпрыгивание вверх (по системе Абалакова), прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

В таблице 2 представлены результаты одного из комплексных обследований нашей спортсменки.

Таблица 2

Результаты этапного комплексного обследования нашей многоборки перед Чемпионатом страны по зимнему легкоатлетическому многоборью

Показатели	Результат
Скорость порога аэробно-анаэробного обмена (определялась в кроссовом беге на дистанции 1 км, показанный результат – 4.20,00 с )	3,8 м/с
Силовая подготовленность (испытания проводились на стенде):	
*абсолютная сила пяти мышечных групп.....	475,5 кг
*относительная сила пяти мышечных групп.....	7,91 кг
*относительная сила мышц-разгибателей бедра правого/левого.....	2,03 кг/2,1 кг
*относительная сила мышц-сгибателей бедра правого/левого.....	1,45 кг/1,38 кг
*относительная сила мышц-разгибателей голени правой/левой.....	1,86 кг/1,7 кг
*относительная сила мышц-сгибателей голени правой/левой.....	0,8 кг/0,68 кг
*относительная сила мышц-сгибателей стопы правой/левой.....	1,81 кг/1,98 кг
Прыжок вверх (по Абалакову)	67 см
Прыжок в длину с места	285 см
Тройной прыжок в длину с места	865 см
Пятерной прыжок в длину с места	1480 см

Изучение этих данных позволило нам своевременно управлять тренировочным процессом, результатом которого стало успешное выступление нашей спортсменки на зимнем Чемпионате страны и параллельно проводимом международном матче со спортсменками Германии. В соревнованиях были показаны следующие результаты: бег 60 м с/б – 8,51 с, прыжок в высоту – 171 см, толкание ядра – 1258 см, прыжок в длину с разбега – 638 см, бег 800 м – 2.13,27. С суммой пятиборья – 4456 очков спортсменка заняла 3-е место в Чемпионате страны и была 5-я в матче.

Системный анализ динамики показателей подготовленности наших спортсменок позволил оптимизировать управление спортивной тренировкой на различных этапах подготовки, контролировать эффективность применяемых средств и методов тренировки и корректировать конкретные составляющие планируемого результата.

### Литература

1. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь / В.Ф. Борзов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 128 с.
2. Кизилев Л.И. Научное управление тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: практическое руководство / Л.И.

Кизилов, М.П. Спирина; под науч. ред. В.П. Шлыкова. Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2017. 77 с.

3. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1986. 159 с.

4. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. М., Физкультура и спорт, 1978. 79 с.

7. Кубраченко Александр Григорьевич. Гандбол: учеб. для вузов системы физ. воспитания и спорта / А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук; М-во семьи, молодежи и спорта Украины. – Киев: [Б. и.], 2010 (Отпеч. в ОАО «Полиграфкнига») – 415 с.

8. Кудрицкий В.Н. Миронович С.П. Этот быстрый ручной мяч/ В.Н. Кудрицкий, С.П. Миронович. – Минск, 1988. – 99 с.

9. Латышкевич Л.А. Гандбол: учебное пособие для ИФК / Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. Киев, Здоровье, 1987. - 300с.

10. Латышкевич Л.А. Современные тенденции развития клубного мужского гандбола / Л.А. Латышкевич, В.В. Фойгт, Ф.Л. Лебедь // Спорт и подвижные игры в современном физкультурном движении. — Киев, 1989. — С. 22-26.

11. Лебедь Ф.Л. Формула игры: общая теория спортивных игр / Ф.Л. Лебедь. Волгоград, изд-во ВолГУ, 2005. - 392с. Максимов В.С. Сквозь призму контратаки / В.С. Максимов // Спортивные игры. 1975. - №10. - С.16-17.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // общая теория и ее практическое приложение. – К., Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно – соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов // М., Физкультура, образование, и наука, 1996. – 300 с.

14. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: дис. докт. пед. наук. /М., 1989. с. 28-54.

15. Шестаков М.М. Методические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. 1999. - №3. — С. 12.

16. Kleiner K. Motivation von ersatzspielern // Sportpsycologie.-2.-1989.-P.23-25.

**КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ  
БОДИБИЛДЕРОВ**

**CONTROL OF THE TRAINING PROCESS OF BEGINNERS OF  
BODYBUILDERS**

*Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор,  
Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент,  
Лобанов Сергей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент  
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва  
Sokunova Svetlana Feliksovna, doctor of pedagogical sciences, professor,  
Kosikhin Viktor Petrovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor,  
Lobanov Sergey Viktorovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor Moscow State Linguistic University, Moscow  
[soksf@mail.ru](mailto:soksf@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье содержится одна из ключевых проблем начинающих спортсменов-бодибилдеров: контроль их тренировочного процесса, что является необходимым действием на современном этапе развития данного вида спорта. Мониторинг особенностей тренировки бодибилдеров на начальном этапе подготовки не может быть осуществлен без применения компьютерных технологий.

**Abstract.** The article contains one of the key problems of beginning bodybuilding athletes: control of their training process, which is a necessary action at the present stage of development of this sport. Monitoring the characteristics of bodybuilding training at the initial stage of training can not be carried out without the use of computer technology.

**Ключевые слова:** бодибилдинг, начинающие спортсмены, тренировочный процесс, компьютерные технологии

**Index terms:** bodybuilding, novice athletes, training process, computer technology

**Введение.**

Бодибилдинг – один из молодых официальных видов спорта, по отношению к другим видам спорта, который повышает свою популярность с каждым последующими соревнованиями, как мировыми и европейскими, так и внутренними в большинстве развивающихся стран мира. Огромной популярностью занятия бодибилдингом пользуются у школьников старших классов и у студентов ВУЗов. Бодибилдинг требует значительного научно-методического обеспечения, и особенно обоснования системы начальной подготовки. Большинство современных публикаций посвящено различным методикам силовой тренировки, порой заимствованных из западных источников или копирующих опыт подготовки известных культуристов мира. Особую актуальность эта проблема приобретает при применении научной основы

мониторинга особенностей тренировки бодибилдеров на начальном этапе подготовки.

Одной из задач нашего исследования состоит из создания необходимых условий для проведения массовых занятий бодибилдингом. Качественный контроль за тренировочным процессом большого количества начинающих спортсменов должен осуществляться: и соответствующем наличием тренеров, что не всегда возможно. В то же время разработка тренировочных программ в настоящее время невозможна без применения компьютерных технологий.

Анализ научных и научно-методических работ, а также материалов, представленных в глобальной сети Интернет, показал, что существующие компьютерные программы обладают рядом недостатков для их применения в подготовке начинающих бодибилдеров. Тем не менее, данные разработки были взяты нами за основу для их усовершенствования в разработанной нами компьютерной программе «Muscle Training Systems».

Данная программа основана на проведённом анализе наиболее популярных тренировочных методик в бодибилдинге на сегодняшний день и результатах предварительного эксперимента с начинающими бодибилдерами [1]. В программе «Muscle Training Systems» были использованы следующие компьютерные технологии [4]: языки программирования, язык разметки и хранилище базы данных.

Целью исследования было контроль тренировочным процессом на начальном этапе подготовки бодибилдеров с помощью применения компьютерной программы «Muscle Training Systems».

#### **Методика исследования.**

Компьютерная программа «Muscle Training Systems» является результатом разработанного алгоритма построения тренировочных планов по выбранным критериям пользователя (возраст, пол, цель занятий), реализованная на условиях, которые включают в себя такие средства воспитания силовых способностей как – упражнения с отягощениями внешних предметов, упражнения с отягощением собственного веса тела и упражнения с использованием тренажерных устройств.

Компьютерная программа выражается в форме отображения тренировочных планов на каждую следующую тренировку, а также результатом разработанного алгоритма управления тренировочным процессом, реализованного на многочисленных условиях, которые включают в себя методы воспитания силы:

- метод максимальных усилий,
- метод неопредельных усилий и
- метод круговой тренировки,

а также тренировочные принципы:

- прогрессирующего увеличения нагрузки,
- «суперкомпенсации»,
- «пирамиды» и

- раздельной тренировки.

Все это, впоследствии сотрудничества программы и пользователя, выражается в форме начальных и последующих указаний программы: какое упражнение выполнять и с каким весом, какое количество повторений [3].

Сопоставление индивидуальных показателей тренировочной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить подготовленность спортсмена, определить направления и резервы роста его мастерства, что является основой для объективизации планирования тренировочного процесса с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности атлета.

В эксперименте (в течение 9 месяцев), на начальном этапе подготовки бодибилдеров приняли участие две группы (контрольная и экспериментальная) юношей (новичков) в возрасте 14-15 лет (с эктоморфным типом телосложения и собственным весом от 47 до 57 кг), по 15 человек в каждой группе. При этом контрольная группа (КГ) проводила тренировочные занятия под руководством тренера, а экспериментальная группа (ЭГ) – под руководством тренера и с помощью разработанной компьютерной программы «Muscle Training Systems».

#### **Результаты исследований.**

Проведенные контрольные тестирования показали, что антропометрические показатели в упражнениях спортсменов КГ и ЭГ различаются.

В КГ и ЭГ произошли достоверные изменения антропометрических показателей в тестовых замерах ( $p \leq 0,001$ ;  $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ). При этом можно отметить, что практически все показатели контрольных антропометрических измерений на начало эксперимента у ЭГ были ниже, чем в КГ. В то же время, темп прироста исследуемых показателей в данных группах имеет существенные различия.

В ходе эксперимента было установлено, что результаты антропометрических показателей обхвата грудной клетки, обхвата бедра и обхвата согнутой и напряженной руки в ЭГ улучшились на 21,1; 28 и 31,1% соответственно, что превосходит результаты КГ (14,6; 20,2 и 21,7%) на 6,5; 7,8 и 9,4%, соответственно, что подтверждает положительное влияние использования созданной нами компьютерной программы на антропометрические показатели ЭГ.

**Выводы.** Исходя из результатов проведенных исследований, следует признать целесообразной практику применения компьютерной программы «Muscle Training Systems» в помощь тренеру для контроля тренировочным процессом начинающих бодибилдеров, где при периодических тестированиях в ЭГ, в которой применялась данная программа, видны явные преимущества в улучшении антропометрических показателей, по сравнению с КГ.

Таким образом, разработанная КП «Muscle Training Systems» может использоваться в тренажерных залах и фитнес центрах начинающими бодибилдерами и их тренерами.

Однако, при этом далеко не все цели, достигаемые в процессе подготовки спортсмена, поддаются строгой количественной оценке (например, психологические, интеллектуальные качества, духовный уровень), т.е. не все стороны подготовленности спортсмена можно моделировать количественно [2].

### Литература

1. Камалаяев, В.М. Особенности физической подготовки начинающих бодибилдеров при раздельном тренинге / В.М. Камалаяев, С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» №6 (88), 2012. – С. 53-56.

2. Косихин В.П. Технологии управления подготовкой легкоатлето-многоборцев в прыжковых видах многоборья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2009. – №2 (48). – С. 35-40.

3. Косихин В.П. Управление тренировочным процессом начинающих бодибилдеров на основе применения компьютерных технологий / С.А. Хорошилов, С.Ф. Сокунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2015. – №5 (123). – С. 114-119

4. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2013613088 «Muscle Training Systems» от 25 марта 2013 г.

УДК 614.2

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЯПОНИИ И ФАКТОРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЯПОНСКОЙ НАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN JAPAN AND THE FACTORS OF INCREASING THE LIFE DURATION OF THE JAPAN NATION: PROBLEMS OF EFFICIENCY OF APPLICATION**

*Ставропольский Ю. В.*

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет  
имени Н. Г. Чернышевского*

*г. Саратов, Россия*

*Stavropolsky Yu. V.*

*Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky*

*Saratov city, Russia*

[\*abcdoc@yandex.ru\*](mailto:abcdoc@yandex.ru)

**Аннотация.** В ходе стремительного передового развития, Япония обогнала ведущие страны мира, и с той поры занимает ведущее положение по продолжительности жизни. Доказано, что у японцев нет никаких уникальных генов долголетия. В этой связи целесообразно обратить внимание на такие факторы, определяющие стиль жизни, как пищевые пристрастия, физические упражнения и курение.

**Abstract.** In the course of its rapid advanced development, Japan has overtaken the leading countries of the world, and since then has taken a leading position in life



expectancy. It is proved that the Japanese have no unique longevity genes. In this regard, it is advisable to pay attention to factors that determine the lifestyle, such as eating habits, exercises and smoking.

**Ключевые слова:** Япония, продолжительность жизни, здравоохранение, население, смертность, профилактика, тенденции.

**Key words:** Japan, life expectancy, health care, residents, mortality, prevention, trends.

Современные японские женщины отличаются наибольшей продолжительностью жизни во всём мире. Такое состояние было достигнуто в конце восьмидесятых годов XX века и знаменовало собой заметный прогресс по сравнению с начальным послевоенным периодом, когда продолжительность жизни японских женщин не превышала 55 лет.

В ходе стремительного передового развития, Япония обогнала ведущие страны мира, и с той поры занимает ведущее положение по продолжительности жизни. Аналогичные тенденции наблюдаются среди японских мужчин. Каким образом это достигнуто? Здесь мы подходим к вопросу о том, чем определяется состояние здоровья. Разумеется, существуют известные факторы риска, связанные с генетикой и старением.

Доказано, что у японцев нет никаких уникальных генов долголетия [1]. В этой связи целесообразно обратить внимание на такие факторы, определяющие стиль жизни, как пищевые пристрастия, физические упражнения и курение. В свою очередь, эти факторы находятся под воздействием таких противодействующих социальных факторов, как бедность, среда проживания и человеческие отношения. Все эти факторы регулируются государством, которое проводит политику, направленную на полный охват населения медициной и здравоохранением. Важно то, в какой мере социальные факторы воздействуют на здоровье. Что в практическом аспекте сделало японцев такими здоровыми?

Рассмотрим изменения, произошедшие в состоянии здоровья японцев после второй мировой войны. Примерно к 1950 году завершилось послевоенное восстановление, и начался бурный экономический рост. В тот период в Японии было принято множество законов в области здравоохранения. К примеру, правительство стимулировало различные профилактические стратегии, в частности, распространение флюорографических исследований.

В 1951 году лечение туберкулёза стало бесплатным, а в 1961 году было достигнуто всеобщее здравоохранение. Однако, ни одна система не работает сама по себе. Граждане, терапевты и сотрудники здравоохранения объединили свои усилия и сообща приветствовали новую систему, поддержав регулярные медицинские осмотры. В результате, большинство японских женщин стали рожать в больницах и родильных домах, при этом состояние гигиены разительно улучшилось.

Значительную роль в увеличении продолжительности жизни в тот период внесло сокращение смертности от туберкулёза среди взрослого населения. Тем самым, продолжительность жизни женщин выросла на два и более лет.

Сокращение детской смертности от инфекционных заболеваний прибавило два-три года к продолжительности жизни. Аналогичные тенденции отмечаются среди японских мужчин.

Начиная с 1965 года, происходил стремительный экономический рост, и расходы государства на медицину росли неудержимыми темпами. Были достигнуты заметные успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями. Главную проблему того периода составляли хронические заболевания. Особо тревожили смерти от инсульта, связанные с употреблением солёной пищи. Эта проблема существенно увеличивала расходы на здравоохранение.

Правительство решило включить в сумму медицинской страховки такие профилактические лекарства как антигипертензивные препараты. Это позволило врачам выписывать пациентам профилактические лекарства. Далее, граждане, терапевты и работники здравоохранения сплотились в деле медицинского просвещения, направленного на ограничение употребления соли в пищу. Медосмотры стали обязательными. В результате, случаи инсультов стали сокращаться с удивительной быстротой. Снижение смертности от инсультов среди взрослых граждан старше 15 лет увеличило продолжительность жизни на 4 – 5 лет.

Начиная с восьмидесятых годов XX века, продолжительность жизни в Японии стала наибольшей в мире и продолжает расти до сих пор, несмотря на экономические трудности, вынуждающие государство экономить на расходах на здравоохранение. Эта неослабевающая тенденция может быть объяснена в аспекте исторического развития здравоохранения.

Важнейшими факторами риска, напрямую увеличивающими смертность, являются курение и гипертензия. Прогнозируется [2], что победа над курением и гипертензией позволит сократить смертность в Японии на 200 тысяч человек в год. Для достижения этого, следует озаботиться такими проблемами, как старение японского населения и профилактика.

В здравоохранении существует так называемая проблема неравноценности, которой в последнее время уделяется пристальное внимание. Японская система социального обеспечения, включая всеобщее здравоохранение, выстроена исходя из предположения о том, что основной единицей японского общества является домохозяйство.

В современной Японии, по причине диверсификации жизненных стилей, это уже не соответствует действительности, что отрицательно отражается на качестве социального обеспечения. Сегодня в японском обществе не все граждане полностью вписываются в сформированную систему. Примерами могут служить семьи с одним родителем, безработные, заключённые. В перспективе потребуются формировать новую инфраструктуру, пригодную для аккомодации диверсифицированных жизненных стилей.

### **Литература**

1. *Goodman R. Family and Social Policy in Japan: Anthropological Approaches.* New York: Cambridge University Press, 2002. 256 p.

2. Powell M., Anesaki M. Health Care in Japan. New York: Routledge, 2013. 272 p.

УДК 796. 922. 093

**ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
INCREASE IN THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS  
OF ATHLETES IN EDUCATIONAL AND TRAINING  
AND COMPETITIVE ACTIVITY**

*Сиваков Владимир Ильич, доктор педагогических наук, профессор,  
Сибгатуллин Артур Раилевич, аспирант*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Челябинск, Россия*

*Sivakov Vladimir Ilyich, the doctor of pedagogical sciences, professor  
Sibagatullin Artur Railevich. Graduate student*

*South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russia  
vismaster62@mail.ru*

**Аннотация.** В работе дается обоснование общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Раскрывается планирование физической нагрузки при воспитании общих и специальных физических качеств у спортсменов на основе точечной физической нагрузки, где повышается результативность соревновательной деятельности на основе объективного контроля и оценки функционального состояния.

**Abstract.** In work justification of the general and special physical activity at education of physical qualities at athletes in educational, training, and competitive activity is given. Planning of physical activity at education of the general and special physical qualities at athletes because of pointed physical activity where the effectiveness of competitive activities for a basis of objective control and assessment of a functional state increases reveals.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовленность, спортсмен, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

**Index terms:** general and special physical training, sportsman, education training, competitive activity.

Методическая основа выполнения физической нагрузки предусматривает исключение неточности. Спортсмены, выполняя физическую нагрузку, должны учитывать уровень общей и специальной физической подготовки, выполнять контроль функционального состояния, чтобы не находится в состоянии утомления, переутомления, перенапряжения в учебно-тренировочной соревновательной деятельности. У спортсменов контроль функционального состояния в учебно-тренировочной соревновательной деятельности осуществляется несистематично, а иногда и совсем отсутствует во время

выполнения физической нагрузки, что способствует утомлению и напряжению систем и функций организма [1-11].

**Цель исследования:** обоснование общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:** раскрыть применение общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Если общая и специальная физическая нагрузка имеют ограничение в дозировании в воспитании физических качеств то, с одной стороны, это является недостатком, так как в применении она не выполняет развивающие, восстанавливающие и адаптационные функции в отсутствие методов педагогического контроля, с другой стороны, применение неоптимальной физической нагрузки приводит к утомлению, переутомлению, перенапряжению спортсменов.

Применение педагогического контроля при выполнении общей и специальной физической нагрузки позволит улучшить учебно-тренировочный и соревновательный процесс спортсменов. Планирование физической нагрузки при воспитании общих и специальных физических качеств происходит на основе точечной физической нагрузки, повышается эффективность и результативность соревновательной деятельности, объективного контроля и оценки функционального состояния. Следует отметить, что нестрогая регламентационная деятельность физической нагрузки может иметь применение только в проведении разовых эмоционально-увеселительных физкультурных игр, эстафет, физкультурных праздников, а для целенаправленной системной работы в повышении развития функциональных систем, общей и специальной физической подготовленности подходит строгая регламентация физической нагрузки в спортивной деятельности.

В этом случае только строгая регламентированная деятельность общей и специальной физической нагрузки в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствует выполнению развивающей и восстановительной функции, если планируется адаптационная последовательность общей и специальной физической нагрузки и определяется функциональная оценка процесса восстановления. В воспитании общих и специальных физических качеств у спортсменов необходимо соблюдать компоненты физической нагрузки и выполнять их в строгой адаптационной последовательности.

Представим строго регламентированные действия общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств в соответствии с функциональными возможностями спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности часто при выполнении физической нагрузки интервал отдыха является необоснованным. После выполнения физической нагрузки иногда на отдых дается две-три минуты для группы в одной серии при воспитании скоростных, силовых, координационных качеств. При этом не учитывается индивидуальный восстановительный процесс спортсменов. Во

время выполнения общей и специальной физической нагрузки не определяется механизм энергообеспечения, который может быть различным в зависимости от того, какие общие или специальные физические качества воспитываются.

В воспитании общих и специальных физических качеств развивающий эффект создается не только физической нагрузкой, физическими упражнениями, но и интервалом отдыха. У спортсменов интервал отдыха прекращает развивать тренировочный эффект в том случае, если после выполняемой физической нагрузки они восстанавливаются в течение 30 секунд первой минуты. Адаптационное приспособление функциональной системы спортсменов к выполняемой физической нагрузке подтверждается результатом пульса после сна в течение двух-трех дней на аналогичную физическую нагрузку. Если восстановление осуществляется за 30 секунд, тогда повышают интервал отдыха – пульс от 100 до 105 уд/мин и от 105 уд/мин и далее согласно адаптационному восстановлению функциональной системы, и границам ординарного, жесткого типов интервалов отдыха до 120, 130 уд/мин.

Следует сказать, что общая и специальная физическая нагрузка применяется наиболее эффективно в воспитании физических качеств в том случае, если неоптимальное воздействие упреждается на раннем этапе выполнения, а нагрузка выполняется согласно строгой адаптации функциональной системы. При этом необходимо отметить, что развивающая физическая нагрузка на специально-подготовительном и соревновательном этапе у спортсменов выполняется при пульсе – от 165 до 205 уд/мин, восстанавливающая – от 100 до 145 уд/мин, поддерживающая физическая нагрузка от 145 до 155 уд/мин в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В заключение отметим, что восстановление для каждого спортсмена является индивидуальным. Индивидуальным является и время восстановления от минимальной до максимальной величины пульса и установленного интервала отдыха. Именно стандартный восстановительный интервал времени позволит эффективно дозировать выполнение физической нагрузки в каждой серии и между повторениями, упреждая неоптимальное повторение физического упражнения. Чем короче стандартный восстановительный интервал времени (в течение одной минуты), тем эффективней осуществляется восстановительный процесс. По стандартному восстановительному интервалу времени можно судить об общей и специальной физической подготовленности спортсменов во время выполнения физической нагрузки при воспитании физических качеств.

### **Литература**

1. Мамылина, Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. □ Челябинск: ЮУрГГПУ, 2003. – № 5. - С.120-124.

2. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И.

Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22

3. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры / В.И. Сиваков: монография. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с

4. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта / В.И. Сиваков (Монография) Челябинск, 2001. – 169с.

5. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности /О. А. Сиротин, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 6 – 8.

6. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

8. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В. И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116-120.

9. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78 –82.

10. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов Е.В. Перепелюкова, Л.М. Кравцова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

11. Терзи М.С. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

**РАЗВИТИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**DEVELOPMENT OF POWER SUPPLY SYSTEM OF ATHLETES**  
**IN EDUCATIONAL, TRAINING, AND COMPETITIVE ACTIVITY**

*Сиваков Дмитрий Владимирович, Сиваков Владимир Владимирович,  
магистрант, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет, г. Челябинск, Россия*

*Sivakov Dmitry Vladimirovich, Sivakov Vladimir Vladimirovich,  
undergraduate, Southern Ural state humanitarian and pedagogical university,  
Chelyabinsk, Russia  
vismaster62@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрена энергосистема энергетических центров позвоночного канала спортсменов, а также спортивный результат в соревновательной деятельности. Обосновано повышение энергосистемы нервно-мышечной, функциональной системы спортсменов через дыхательные, физические упражнения, физическую нагрузку при воспитании физических качеств, а также через гибкость позвоночного канала и пластичность нервно-мышечной системы.

**Abstract.** In work, the power supply system of the power centers of the vertebral channel of athletes and sports result in competitive activity is considered. Increase in power supply system of a neuromuscular, functional system of athletes through breathing, physical exercises, an exercise stress at education of physical qualities and also through flexibility of the vertebral channel and plasticity of a neuromuscular system is proved.

**Ключевые слова:** спортсмен, развитие, энергосистема, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

**Index terms:** athlete, development, power supply system, educational, training, and competitive activity

У спортсменов основной причиной возникновения нервно-мышечного напряжения в снижении энергосистемы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности являются техническая неподготовленность, утомление, переутомление, перенапряжение, перетренированность, неадаптированная физическая нагрузка, травматизм, низкая спортивная квалификация. Вышеуказанные признаки у спортсменов не способствуют развитию восстановительного процесса не только функциональной системы, но и восстановительного процесса энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы.

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности это приводит к износу, деформации, к снижению эффективности энергетических центров энергосистемы и функциональной системы спортсменов. Если у спортсменов во время выполнения соревновательного упражнения отмечается напряжение не

только в определенной мышечной группе, но и в нервно-мышечной системе, тогда отмечается напряжение, и в системе энергетических центров энергосистемы позвоночного канала [1-11].

**Цель исследования:** обоснование энергосистемы спортсменов, влияющая на результативность соревновательной деятельности.

**Задача исследования:** определить повышение эффективности энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, восстановительный процесс спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В учебно-тренировочной соревновательной деятельности спортсмены находятся в напряженном функциональном состоянии, при этом снижаются функциональные, энергетические возможности энергетических центров позвоночного канала, которые не позволяет успешно демонстрировать высокие спортивные достижения.

Спортсмены с низкой и неэффективной работой энергетических центров энергосистемы позвоночного канала показывают низкий спортивный результат, чего не отмечается у спортсменов со средней энергосистемой в работе функциональной системы. Снижению напряжения в нервно-мышечной, функциональной системе спортсменов способствуют дыхательные, физические упражнения на гибкость позвоночного канала и пластичность. Устранение напряжения и повышение сбалансированных восстановительных процессов в энергетической системе спортсменов происходит за счет внутреннего и внешнего энергетического потока.

Дыхательные, физические упражнения, упражнения на гибкость и пластичность повышают энергосистему спортсменов, а также функциональное состояние в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе. У спортсменов в учебно-тренировочном и в соревновательном процессе функциональные изменения происходят за счет дыхательных, физических упражнений, точечной физической нагрузки, особенно на гибкость, пластичность с концентрацией на расслабление функциональной системы, и тем самым эффективно совершенствуется специальная физическая подготовка в тренировочной, соревновательной деятельности.

Спортсмены с низкой и высокой спортивной квалификацией, имеющие напряженность в нервно-мышечной, функциональной системе, опорно-двигательной структуре, восстанавливаются в течение длительного времени после учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. У спортсменов с гармонично развитыми энергетическими центрами энергосистемы позвоночного канала и развитой функциональной, нервно-мышечной системой – отсутствует напряжение после тренировочной и соревновательной нагрузки, они восстанавливаются оперативно после учебно-тренировочной, соревновательной деятельности.

Дыхательные, физические упражнения способствуют эффективному восстановлению спортсменов в том случае, если создана специальная



концентрация дыхания, которая выполняется системно в дыхательном цикле физического упражнения. Чем многократнее и системнее спортсмен практикует концентрацию дыхания на нервно-мышечную систему, на напряженные мышечные группы во время выполнения физической нагрузки, тем эффективней происходит расслабление нервно-мышечной системы и стабильней совершенствуется, развивается функциональный, восстановительный и энергетический потенциал энергетических центров позвоночного канала после выполняемой тренировочной, соревновательной нагрузки.

У спортсменов полное расслабление нервно-мышечной системы после выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки способствует восстановлению функциональной системы, нейтрализует напряжение, усиливает работу энергетических центров, и энергетический поток в позвоночном канале после тренировочной, соревновательной нагрузки, и тем самым улучшается внутреннее равновесие функциональной системы.

У спортсменов массовых разрядов дыхательный, восстанавливающий процесс выполняется до двадцати пяти циклов, до тридцати восьми у спортсменов, а у спортсменов высокой квалификации – от тридцати восьми и более дыхательных циклов. Дыхательный цикл для спортсменов массовых разрядов выполняется на счет: 1-3 – вдох: 1-3 –задержка дыхания, 1-3 – выдох. Дыхательный энергетический цикл у спортсменов высокой квалификации выполняется на счет от 8-и и более цикловых повторений. Следует отметить при этом, что развитый дыхательный процесс у спортсменов существенно повышает функцию энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, соответственно восстановительный процесс и спортивный результат.

В заключение отметим, что у спортсменов во время медленного выдоха происходит концентрация и тщательный контроль дыхательного центра, расположенного над гипофизом, который усиливает расслабление нервно-мышечной, функциональной системы и повышает активность энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, тем самым повышаются и функциональные возможности в соревновательной деятельности

### **Литература**

1. Мамылина, Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - Челябинск: ЮУрГГПУ, 2003. – № 5. - С.120-124.

2. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22.

3. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры / В.И. Сиваков: монография. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с

4. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта / В.И. Сиваков (монография) Челябинск, 2001. – 169с.

5. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О. А. Сиротин, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 6 – 8.

6. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

8. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В. И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116-120.

9. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78 –82.

10. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов Е.В. Перепелюкова, Л.М. Кравцова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

11. Терзи М.С. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

УДК 796.922.093

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ  
НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА  
POWER DIAGNOSTICS OF RUSSIAN BIATHLONISTS  
AT THE WORLD CUP STAGE**

*Сиваков Владимир Ильич, доктор педагогических наук, профессор,  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет, г. Челябинск, Россия*

*Sivakov Vladimir lyich, the doctor of pedagogical sciences, professor  
South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russia  
[vismaster62@mail.ru](mailto:vismaster62@mail.ru)*

**Аннотация.** В работе анализируется соревновательная деятельность биатлонисток России, а также рассматривается энергетический контроль и прогнозирование спортивной деятельности, способствующие повышению эффективности спортивного результата. В материалах представлены уровни энергосистемы биатлонисток России, влияющие на результативность соревновательной деятельности на этапах Кубка мира.

**Abstract.** In work levels of a power supply system of biathloneists low, average and high, influencing a functional state, special physical fitness, a successful performance in relay at the World Cup stage are shown and considered.

**Ключевые слова:** биатлонистка, этап Кубка мира, энергосистема, функциональное состояние, спортивный результат.

**Index terms:** relay, biathloneist, World Cup stage, power supply system, functional state, sports result.

Проводимая энергетическая диагностика исключает неточности в выборе оптимального состава мужской и женской эстафетной команды, исключает профессиональную заинтересованность тренерского штаба и субъективность в биатлонистках, а также позволяет объективно получать качественную информацию о специальной физической подготовленности функциональной системы к соревновательной деятельности.

В настоящее время у биатлонисток отсутствует в соревновательной деятельности энергетический метод прогнозирования спортивной деятельности, что приводит к снижению ожидаемых спортивных результатов на этапах Кубка мира [1-11].

**Цель исследования:** обоснование энергетической диагностики и прогнозирование соревновательной деятельности женской эстафетной команды на этапах Кубка мира.

**Задача исследования:** представить применение энергетической диагностики в прогнозировании соревновательной деятельности женской эстафетной команды на этапах Кубка мира.

**Методы исследования:** метод оценки энергетического и функционального состояния биатлонистов. Квантовый метод – это контактное или дистанционное выявление энергосистемы спортсменов, применяемое для диагностики, оценки восстановления функционального состояния спортсменов, спортсменок до и после выполнения учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Представим обоснование энергосистемы на функциональное состояние, специальную физическую подготовленность женской эстафетной команды на этапе Кубка мира 13.01.2018 г. Рупольдинг. Рассмотрим результаты цветовой энергии биатлонисток перед каждым этапом женской эстафеты в отдельности виды и формы цветовой энергии.

На первом этапе эстафеты У. К. выявлена красная форма окружности энергии на отсутствие функционального напряжения в функциональной

системе. На втором этапе передачи эстафеты у Д.В. преобладает красная окружность с присутствием небольшой в центре зеленой окружности, что свидетельствует о функциональном напряжении, утомлении. Во время завершения второго этапа эстафеты цветовая энергия в форме квадрата, вверху наполнилась серой энергией, а внизу розовой энергией, что говорит о наступившем переутомлении. Биатлонистке хватило специальной физической подготовленности в соревновательной деятельности только до второй стрельбы.

На третьем этапе передачи эстафеты И.У. демонстрирует нечетко выраженную красную окружность с присутствием внутри двух небольших зеленых окружностей, что подтверждает отсутствие функциональной подготовленности в соревновательной деятельности и показывает результат в соревновании за счет тренированности, что указывает на утомление функциональной работоспособности.

На четвертом этапе передачи эстафеты у Е. Ю. выявлена красная энергия в форме квадрата (экрана), вверху отсутствуют границы, внизу присутствует желтая цветовая энергия, при этом отсутствует форма окружности энергии, что обозначает недостаточную специальную физическую подготовленность, переутомление функциональной системы. Во время передачи эстафеты цветовая красно-зеленая энергия меняется на светло-красную и голубую форму окружности.

Рассмотрим цветовую энергосистему биатлонисток согласно этапам, во время передачи эстафеты: первый этап – красно-зеленый, второй этап – розово-серый, третий этап – красно-розовый, четвертый этап – светло-красный. В основном энергия представлена в форме квадрата, а не окружности, что подтверждает состояние утомления, переутомления и недостаточной адаптации функциональной системы к соревновательной деятельности.

В заключение отметим, что энергетическое обоснование квантовой диагностики позволяет прогнозировать соревновательную деятельность биатлонисток на этапах Кубка мира. Биатлонистки имеют низко-средний уровень цветовой энергосистемы, соответственно и функциональной подготовленности, с проявлением красно-зеленой энергии. Форма цветовой энергии квадрата по горизонтали с внутренней стороны по окружности преобладает зеленая, желтая энергия. У биатлонисток меняется цветовая энергосистема по форме и содержанию в зависимости от функциональной подготовленности, состояния утомления, переутомления, перенапряжения в соревновательной деятельности.

### **Литература**

1. Мамылина, Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2003. – № 5. – С.120–124.

2. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И.

Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22

3. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры / В.И. Сиваков: монография. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с

4. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта / В.И. Сиваков (Монография) Челябинск, 2001. – 169с.

5. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности /О. А. Сиротин, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 6 – 8.

6. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

8. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В. И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116-120.

9. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78 –82.

10. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов Е.В. Перепелюкова, Л.М. Кравцова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

11. Терзи М.С. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ  
ПОЗВОНОЧНИКА**  
**ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE VASCULAR TRAUMA**

*Сырлыбаева Н.А., Азнабаев О.Ф.*

*Башкирский Государственный университет, г. Уфа*

*Syrlybaeva N.A., Aznabayev O.F.*

*Bashkir State University, Ufa*

*airatova.nailya@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается физическая реабилитация после травмы позвоночника. Она предназначена для преподавателей физического воспитания и тренеров, работающих со спортсменами, повредившими спинной мозг.

**Annotation.** The article deals with physical rehabilitation after spinal injury. It is intended for teachers of physical education and coaches, working with athletes who have injured the spinal cord.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, повреждения позвоночника, адаптивная физическая культура.

**Key words:** physical rehabilitation, spinal injuries, adaptive physical culture.

Повреждения спинного мозга при травме позвоночника вызывают серьезные последствия в виде двигательных, чувствительных, тазовых и трофических расстройств. Снижение данных последствий были и в настоящее время остаются одной из наиболее актуальных проблем, решаемых в области адаптивной физической культуры.

Реабилитация пациентов - это сложная и неотложная задача. Ежегодно в России количество людей с травмами спины растет на 8 тысяч [1].

Физическая реабилитация спортсменов с повреждениями спинного мозга решает важнейшую задачу – восстановление не только жизненных двигательных навыков и способностей, но и формирование функциональных механизмов организма, необходимых для дальнейших тренировок.

Физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской, социальной и трудовой реабилитации, с использованием инструментов и методов физической культуры, массажа и физических факторов.

Адаптивная физическая культура включает в себя физическое воспитание, методы развития двигательных навыков, жизненно важных и профессионально необходимых для спортсменов, развитие и совершенствование физических, умственных, функциональных качеств и способностей, которые позволяют им обрести самостоятельность, внутреннюю и психологическую независимость.

В процессе физической реабилитации положительный результат может быть достигнут путем последовательного решения следующих задач:

1) вывести больного из общего тяжелого состояния, мобилизовать кровеносную и дыхательную системы, создать предпосылки для преодоления психологического кризиса;

2) улучшить регуляцию основных нервных процессов, создать предпосылки для развития функциональных компенсаторных механизмов, составляющих основу двигательной активности;

3) восстановить движения позвоночника, стимулировать произвольные движения, движения конечностей;

4) ослабить спазматическое сокращение мышц, сформировать мышечный «корсет»;

5) создать устойчивую мотивацию и заинтересованность в самостоятельных занятиях физической культуре.

Эффективность процесса реабилитации зависит от того, как будут реализованы следующие педагогические требования:

- активная психологическая и физическая активность спортсменов;

- эффект восстановления навыков и способностей может быть достигнут только путем развития двигательных навыков;

- в процессе развития двигательной активности необходимо развивать базовые двигательные навыки - силу, скорость, выносливость, гибкость и прочие навыки;

- моторизованные действия и функциональные механизмы для людей с травмами позвоночника будут эффективными, если они будут обучены заранее.

Также необходимо реализовать следующие педагогические условия:

- устранить чрезмерное напряжение при движении;

- предотвратить или устранить ненужные движения, если они происходят в процессе обучения;

- сформулировать основные предположения о ритме двигательной активности как основной биомеханической характеристике.

Для реабилитационных мероприятий при повреждении спинного мозга используют следующие:

1) для увеличения мышечной силы используется активная гимнастика: движения с облегчением, с преодолением сопротивления, рефлексорная гимнастика;

2) для предупреждения и лечения мышечных атрофий, контрактур и деформаций выполняются пассивные движения, активное расслабление спастических мышц и стимуляция их антагонистов, а также лечение положением и ортопедическая гимнастика;

3) для восстановления и компенсации координации движений применяется вестибулярная гимнастика, упражнения на точность и меткость движений, упражнения с сочетанием движений в нескольких суставах, упражнения на равновесие в разных исходных положениях [2].

Сопровождающими мероприятиями при реабилитации больных с травмами позвоночника адаптивной физической культурой являются:

- проведение идеомоторных упражнений;

- изометрическое напряжение мышц;
- упражнения в воде;
- выбор начальных упражнений;
- пассивные и активно-пассивные упражнения;
- использовать различного оборудования, уменьшающего вес.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Любое повреждение позвоночника является огромным риском и может привести к ужасающим последствиям. Важную роль в реабилитации человека, с травмами спины играет адаптивная физическая культура, так как она не только помогает восстановить функции суставов и мышц, но и имеет большое психологическое значение, особенно для спортсменов, получивших подобные травмы.

#### **Литература**

1. Амелина, О. А. Травма спинного мозга. Клиническая неврология с основами медико-социальной экспертизы / О. А. Амелина. - СПб., 1998.

2. Тяжелые нарушения двигательных функций (спастические парезы). [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6218819/> (дата обращения: 20.12.2018).

УДК 37.025

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

### **FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF LAW-ENFORCEMENT BODIES**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,  
Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Дудчик Виталий Иванович*

*Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Волошин Григорий Григорьевич*

*Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Toropov Viktor Alekseevich, Doctor of Education, Professor,*

*St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg,  
Russia*

*Dudchik Vitaly Vinovich, St. Petersburg University of the Ministry of Internal  
Affairs of Russia, St. Petersburg, Russia*

*Voloshin Grigory Grigorievich*

*St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St.  
Petersburg, Russia*

[toropov.v.a@yandex.ru](mailto:toropov.v.a@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье изложен материал по обоснованию формирования готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности так как она постоянно связана с опасностями, неожиданными явлениями, проблемными ситуациями. Следовательно, находясь



в условиях опасной ситуации, сотрудник ОВД, должен научиться оперативно оценить ее и принять правильное решение, а также управлять своим поведением, предвидеть изменения обстановки.

**Abstract.** This article presents material to substantiate the formation of the readiness of employees of internal affairs bodies to professional activities, as it is constantly associated with hazards, unexpected events, and problem situations. Therefore, being in a dangerous situation, an ATS officer must learn to quickly evaluate it and make the right decision, as well as manage their behavior, anticipate changes in the situation.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, морально-психологическая подготовка, психологическая готовность, экстремальные ситуации, у обучающихся, двигательные навыки.

**Index terms:** professional activity, moral and psychological preparation, psychological readiness, extreme situations, students, motor skills.

**Введение.** С целью формирования у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации психологической готовности к профессиональной деятельности Министр внутренних дел издал приказ «Об организации морально-психологической подготовки в Органах Внутренних Дел Российской Федерации» от 10 августа 2012 г. №777. В котором указал, что морально-психологическая подготовка проводится в целях формирования у сотрудников моральной установки на верность Присяге сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, личной убежденности в приоритете защиты прав и свобод человека и гражданина, морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач [1].

Для формирования психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач сотруднику ОВД необходимо знать характеристику тех условий, в которых она проходит.

Профессиональная деятельность сотрудника постоянно связана с опасностями, неожиданными явлениями, проблемными ситуациями «наносить удар или нет, стрелять или не стрелять» и т.д. Поэтому на сотрудников ОВД, несущих службу в таких условиях, воздействует ряд объективных и субъективных факторов:

- приказ начальника;
- чувство ответственности за порученное дело;
- желание обезвредить преступника;
- препятствия, мешающие выполнить поставленную задачу (сопротивление преступника, недооценка его возможностей, ситуативная обстановка, то есть условия, в которых идет задержание, и т. д.);
- инстинкт самосохранения.

**Цель и задачи работы.** Исходя из того, возникает необходимость воспитания готовности к успешным действиям в оперативно-служебной обстановке, которая предопределяет стремление захватить преступника, чувствуя свое превосходство и уверенность в выполнении поставленных задач.

Таким образом, находясь в условиях опасной ситуации, сотрудник ОВД, в первую очередь, должен научиться оперативно оценить ее и принять правильное решение, а также управлять своим поведением, предвидеть изменения обстановки. Если он является старшим на объекте – умело руководить подчиненными и отдавать распоряжения в критических ситуациях.

Оценка обстановки и принятие того или иного решения – это не просто мышление, это сложная психическая деятельность, определяемая направленностью личности, ее характером, способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями, подготовленностью и т. д.

При выполнении служебной задачи сотрудник полиции действует или активно осмысленно, или импульсивно. В первом случае он как бы стоит над ситуацией, во втором – его поведение обуславливается ею.

Следовательно, его действия находятся в прямой зависимости от уровня его подготовленности, и может наступить момент, когда они станут малоуправляемыми. Эта тенденция проявляется сильнее тогда, когда условно-рефлекторные связи (навыки) сформированы не в адекватных условиях, то есть не схожих с условиями оперативно-служебной обстановки [2].

**Изложение результатов работы.** Экстремальные ситуации, как правило, активизируют инстинкт самосохранения, защитную функцию и приводят сотрудника в состояние разумных ответных действий. Если же он психологически и физически не готов к этому, то могут иметь место индивидуальные негативные реакции: туннельное видение, частичная глухота, отказ моторных функций, повышенный стресс, внезапный шок, потеря чувства времени.

Прежде всего, перечисленные негативные реакции проявляются на фоне испуга, который затормаживает реакции человека и предрасполагает его к нецелесообразным действиям. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации испуг может перерасти в страх, ужас или панику.

Поведение сотрудника ОВД в опасной ситуации определяется не только проявлением негативных реакций на фоне страха. В отличие от новичков опасность у подготовленных сотрудников вызывает боевое возбуждение, которое характеризуется состоянием боевой готовности, связанной с активной сознательной деятельностью, стремлением к достижению поставленной цели. Боевое возбуждение порождает бесстрашие, которое в дальнейшем превращается в психологическое свойство личности.

Процессы характеризующие действия сотрудников в рукопашных единоборствах и схватках, представляют собой комплексную деятельность перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Поэтому структура двигательных действий сотрудников в опасных ситуациях состоит из:

- восприятия ситуации;
- умственного решения проблемных задач;
- психомоторной реализации принятых решений.

Как правило, характерной особенностью конфликтных ситуаций является опасность, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка преступником своих действий, его агрессивность. Всё это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятия решения для реализации своих действий. При анализе восприятия ситуации большое значение имеют: интенсивность переключения и устойчивость внимания; точность пространственного восприятия, особенно дистанций; объем поля зрения; глазомер; оценка времени и др. Принятие решений осуществляется на основе не только мыслительных операций, но и угадывания замысла преступника. В этом случае действия сотрудника определяются процессами антиципаций, то есть предвидения. Антиципирующий эффект базируется на специальных знаниях, мышлении и поступающей извне информации (команд, жестов, поз, передвижения и т. п.).

Правильное решение и последующая его реализация, как правило, принимается посредством сформированных навыков и умений к профессиональным действиям. Мыслительные процессы при этом проходят сжато. Для принятия решения и его реализации необходимо минимальное время. Особенно затруднены они тогда, когда сотруднику приходится действовать в незнакомой или непривычной ситуации. Психомоторная реализация принятых решений осуществляется в виде движений, профессиональных приемов и действий. При этом большое значение имеют сенсомоторная координация, быстрота и точность действия. В опасной обстановке перед работником полиции могут возникнуть проблемные ситуации: нападать на преступника или защищаться, атаковать его прямо или с обманом, спешить на помощь товарищу или осмотреться.

Исходя из этого, сотрудник полиции может предварительно планировать свои действия, заранее определяя их содержание, то есть действовать преднамеренно. Прекращать или менять их по ходу изменения обстановки, иначе говоря, действовать преднамеренно-экспромтно.

Иногда конфликтная ситуация может возникнуть внезапно, в момент недостаточной готовности сотрудника вступить в единоборство. В таких случаях он должен будет, мгновенно оценив ситуацию, поступать экспромтно. Это наиболее трудный вариант действия [3,4].

*Вышеизложенное* дает нам право сделать следующие **выводы**:

Высокий уровень развития психологической подготовленности у сотрудников полиции обеспечивает им более адекватное поведение и действия, создает предпосылки для задержания и обезвреживания преступников. В процессе занятий по служебной подготовке (тактическая, огневая, физическая) необходимо создавать такие ситуации, которые способствовали бы формированию у обучаемых смелости, решительности, инициативы и находчивости, уверенности в своих силах.

#### **Литература**

1. Приказ от 10 августа 2012 г. № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2011.

3. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. – 311с.

4. Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физическим подготовкам: Учебное пособие. – СПб.: СПб УМВД России, 2010. – 50с

УДК 796

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ**

**TRAINING OF MILITARY QUALITIES IN CUSTOMERS AND LISTENERS  
IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING CLASSES**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
г. Санкт-Петербург, Россия*

*Дмитриев Григорий Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор,  
Военный институт физической культуры, начальник Научно-  
исследовательского центра, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Панков Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, доцент,  
Военный институт физической культуры, начальник отдела Научно-  
исследовательского центра, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Toropov Viktor Alekseevich, Doctor of Education, Professor,  
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg,  
Russia*

*Dmitriev Grigory Gennadyevich, Doctor of Education, Professor,  
Military Institute of Physical Culture, Head of the Scientific Research Center, St.  
Petersburg, Russia*

*Pankov Vladimir Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Military Institute of Physical Culture, Head of the Department of the Research and  
Development Center, St. Petersburg, Russia*

[vladimir.pankov@inbox.ru](mailto:vladimir.pankov@inbox.ru)

[vifk-nic@yandex.ru](mailto:vifk-nic@yandex.ru)

[toropov.v.a@yandex.ru](mailto:toropov.v.a@yandex.ru)

**Аннотация.** В данной статье изложен материал по воспитанию у курсантов и слушателей волевых качеств личности: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание в процессе занятий по физической подготовке

**Abstract.** This article presents material on the education of cadets and students of volitional personality traits: dedication, perseverance and perseverance, courage and

determination, initiative and resourcefulness, endurance and self-control in the process of physical training.

**Ключевые слова:** физические качества, двигательные навыки, физические упражнения, уровень подготовленности сотрудников, затраты физических усилий

**Index terms:** physical qualities, motor skills, physical exercise, level of employee training, physical effort costs

**Введение.** Практика и результаты научных исследований свидетельствует о том, что в процессе физической подготовки можно эффективно воспитывать у курсантов и слушателей волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативу и находчивость, выдержку и самообладание.

**Цели и задачи работы.** Воспитание этих качеств у обучающихся в процессе физической подготовки возможно лишь при сознательной постановке конкретных задач, решение которых обеспечивается путем непосредственного использования соответствующих физических упражнений и специальных методических приемов. В связи с этим *основными путями воспитания волевых качеств* в процессе физической подготовки являются: использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание этих качеств; применение специальных методических приемов [1].

**Обоснование полученных результатов.** *Использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание волевых качеств.* Выполнение различных физических упражнений, как в обычной обстановке, так и в условиях состязаний связано со специфическими по характеру объективными (внешними) и субъективными (внутренними) трудностями. В связи с этим неодинакова и эффективность разных упражнений в отношении воспитания тех или иных психологических качеств.

Под *целеустремленностью* принято понимать сознательное и активное стремление личности на достижение определённого результата деятельности, т.е. поставленной цели. Различают целеустремленность *стратегическую* - это умение руководствоваться в процессе своей жизнедеятельности, определёнными принципами, идеалами, и целеустремленность *оперативную* - это умение ставить конкретные цели для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения.

Когда речь идёт о целеустремленности, часто используют такое понятие, как *настойчивость*, которая тождественна понятию целеустремленности и характеризует желание человека в достижение поставленной цели.

*Настойчивость и упорство* — это способность длительно и упорно, не снижая активности вести борьбу за выполнение поставленной задачи, преодолевая определённые трудности.

Наиболее эффективными средствами воспитания настойчивости и упорства в процессе физической подготовки являются упражнения на выносливость, так как при их выполнении сотрудникам приходится преодолевать трудности, связанные со значительным утомлением и

перенесением больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений. К таким упражнениям относятся: кроссы и марш-броски, бег на средние и длинные дистанции, плавание и упражнения, связанные с единоборством.

*Смелость и решительность* - это способность своевременно и без колебаний принимать обдуманные решения, уверенно и энергично реализовать их, проявляя при этом готовность сознательно идти на риск в условиях непосредственной опасности.

Наиболее эффективным средством воспитания у сотрудников смелости и решительности являются такие физические упражнения и виды спорта, при выполнении которых двигательная деятельность характеризуется: непрерывностью и быстротой изменения условий, наличием различных элементов риска опасности, непосредственным характером спортивной борьбы (спортивные игры, единоборства), неуклонно возрастающими одновременно с повышением уровня физической подготовленности требованиями к развитию смелости и решительности.

Среди упражнений, используемых в процессе физической подготовки, наиболее полно этим требованиям соответствуют: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия; упражнения на гимнастических снарядах с оборотами, стойками и кувырками; сложные соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки; акробатические упражнения; боевые приемы борьбы. Виды спорта, наиболее эффективно влияющие на воспитание смелости, решительности: бокс, борьба, фехтование и спортивные игры.

*Инициатива и находчивость* — это способность самостоятельно и активно действовать для решения поставленной задачи, проявляя при этом сообразительность и творчество.

Для воспитания инициативы и находчивости наиболее эффективными являются упражнения и виды спорта, позволяющие создавать различные условия и ситуации, из которых необходимо находить выход собственными усилиями. К ним относятся прежде всего разнообразные приемы и действия, выполняемые по внезапно подаваемым командам и сигналам, бег с ориентированием, боевые приемы борьбы, спортивные игры, а также виды спорта, связанные с единоборством (бокс, борьба, фехтование).

*Выдержка и самообладание* — это способность сохранять ясность мыслей и разумно управлять своими чувствами и действиями в условиях значительного утомления, эмоционального возбуждения, максимального напряжения, возникновения неожиданных препятствий и неудач.

В процессе физической подготовки наиболее благоприятные возможности для воспитания выдержки и самообладания создаются при выполнении самых разнообразных упражнений, связанных с максимальными нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Наиболее эффективными в этом отношении являются виды спорта, связанные с единоборством, а также спортивные игры и стрельба.

Как показывают специальные исследования, в процессе физической подготовки могут эффективно воспитываться эмоциональная настойчивость, быстрота переключения внимания и другие психологические свойства сотрудников.

*Применение специальных методических приемов воспитания волевых качеств.* Успешность воспитания волевых качеств сотрудников зависит прежде всего от умелого сочетания и использования всех методов воспитания (убеждение, пример, упражнение, высокая требовательность, поощрение). При этом особенно важную роль играет метод упражнения. Большое значение в воспитании волевых качеств имеют специальные методические приемы, которые в зависимости от конкретной направленности можно разделить на три группы.

*Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления сотрудниками волевых качеств.* Достигается это путем последовательного усложнения и изменения условий выполнения упражнений, приемов и действий с таким расчетом, чтобы занимающиеся постоянно сталкивались с новыми, неуклонно возрастающими по своей специфической трудности двигательными заданиями.

Величина существующих или специально создаваемых трудностей, определяемая характером используемых физических упражнений и сложностью условий их выполнения, должна соответствовать уровню подготовленности сотрудников и поставленными перед ними задачами. В начале обучения нецелесообразно создавать какие - либо трудности. В период разучивания упражнений сам процесс овладения техникой их выполнения представляет большую трудность и требует от сотрудников проявления значительных волевых усилий.

По мере овладения техникой физических упражнений следует постепенно усложнять условия их выполнения, создавая тем самым новые трудности. Упражнения, переставшие быть сложными для выполнения сотрудниками, утрачивают значение для воспитания у них волевых качеств, так как не требуют затраты физических усилий. Наряду с этим они перестают быть и средством эффективного повышения уровня физической подготовленности. Поэтому методика обучения физическим упражнениям должна предусматривать постоянное усложнение условий их выполнения, которые должны преодолевать сотрудники.

Последовательное усложнение условий выполнения упражнений достигается путем изменения высоты снарядов, препятствий, вышек для прыжков, крутизны и протяженности склонов, повышения скорости передвижения, ограничением времени при выполнении упражнений, необычностью положения для перемещения тела в пространстве.

*Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение сотрудников к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам.* Создание условий, требующих проявления волевых качеств, не даст

необходимого эффекта в воспитании сотрудников, если они будут пассивны, не будут сознательно и активно преодолевать имеющиеся трудности. Поэтому в процессе обучения физическим упражнениям необходимо систематически использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие и побуждающие сотрудников к активному преодолению возникающих трудностей. Такими приемами являются: постановка доступных промежуточных заданий на пути к выполнению поставленной цели, внесение в задание общественно значимого содержания, замечания и указания по ходу выполнения упражнения, оценка действий сотрудников и привитие им навыков самооценки своих возможностей, создание и поддержание положительного эмоционального состояния занимающихся и, наконец, прямое требование выполнить необходимое упражнение.

*Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением, тех или иных волевых качеств. Это достигается: постепенным усложнением специфических трудностей выполнения упражнений; повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления отрицательных проявлений волевых качеств и влияния неудач при выполнении упражнений [2,3].*

**Выводы.** Исходя из вышеизложенного материала можно заключить, что все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся. Предложенный материал необходимо использовать всем преподавателям при организации и проведении занятий по физической подготовке.

#### **Литература**

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. М.: ДГСК МВД России, 2011.
2. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. СПб.: ВИФК, 2005. – 431с.
3. Торопов В.А., Куликов М.Л., Науменко С.В. Курс лекций (физическая подготовка): учебное пособие. СПб.: СПб У МВД России, 2018. - 112с.



УДК 378(375-21.)

**САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ  
СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**SELF-MONITORING OVER THE CONDITION  
HIS HEALTH**

*Тойчибай Досатович Байтураев, кандидат педагогических наук, доцент.  
Доцент кафедры “Педагогика, психологии и методики обучения” Ташкентский  
институт ирригации и механизации сельского хозяйства.*

*г.Ташкент, Узбекистан*

*Toychibay Dosatovich Bayturaev, Ph.D., associate professor.  
Associate Professor of the Department of “Pedagogy, Psychology and Methods of  
Teaching” Tashkent Institute of Irrigation and Mechanization of Agriculture.*

*Tashkent city*

*[b.dosatovich@mail.ru](mailto:b.dosatovich@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье изучены вопросы регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Изучена роль самоконтроля в спортивной подготовке с точки зрения воспитательного значения, а также определена более сознательно отношения к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

**Annotation.** The article examines the issues of regular independent observations of those engaged in the state of their health, physical development, the effect on the body of exercise and sports. The role of self-control in sports training from the point of view of educational significance has been studied, and the attitude to classes has been more consciously determined, to observe the rules of personal and public hygiene, the mode of study, work, life and rest.

**Ключевые слова:** самоконтроль, спортсмен, гигиена, режим, учеба, труд, быт, отдых, занятия, спокойный, жизнерадостный.

**Key words:** self-control, athlete, hygiene, mode, study, work, life, rest, classes, calm, cheerful;

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Сегодня уже никто не сомневается в целесообразности самоконтроля. Правда многие спортсмены, даже высокого класса, его игнорируют. Одна из причин этого большой объем информации, которую следует записывать в дневник самоконтроля. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле.

Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними

сведения о состоянии здоровья учеников отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают тренеру- преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

Субъективные показатели оцениваются по 5-ти балльной системе. Подобная форма самоконтроля требует от занимающихся минимальной затраты времени - не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. При занятиях физическими упражнениями по учебной программе, а также в группах здоровья и спортивного совершенствования можно ограничиться такими субъективными показателями, как например:

**Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Этому показателю порой не уделяется должного внимания, т.к. считают недостаточно объективным. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

**Желание заниматься** - отмечается в дневнике как «большое», «безразличное», «нет желания».

**Сон** - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

**Аппетит** - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. Характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

**Объективные показатели:** Дыхание. При правильном дозировании физических нагрузок (при выполнении циклических упражнений) динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания (частота дыхания, ЖЕЛ) позволяет оценить физическое состояние занимающихся. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту.

При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту. О силе дыхательной мускулатуры можно судить по данным пневмотонометрии и пневмотахометрии. Пневмотахометрия позволяет измерить давление, развиваемое в легких при вдохе. Сила вдоха в большинстве случаев - 50-80 мм. ртутного столба. У спортсменов 60-120 мм ртутного столба. Сила выдоха чаще всего составляет 80-120 мм ртутного столба, у спортсменов - достигает 100-240 и более. При регулярных занятиях физическими упражнениями мощность форсированного вдоха и выдоха может существенно увеличиваться, что

обеспечивает лучшую вентиляцию легких во время физических нагрузок. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных людей ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечнососудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя (ортостатическая проба) можно судить о состоянии вегетативной нервной системы. Резкое учащение пульса более 80 уд/мин (тахикардия) и резкое замедление пульса менее 60 уд/мин (брадикардия) по сравнению предыдущими показателями может являться следствием переутомления либо заболевания (патологии) сердца.

Оценка физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности. В процессе занятий физическими упражнениями, участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекомендуется преподавателям- тренерам, инструкторам по спорту и самим занимающимся периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности.

Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, а также методом расспроса и наружного осмотра. Антропометрические измерения дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень соответствия полу и возрасту. Метод наружного осмотра позволяет при оценке физического развития изучить особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата, оценить особенности осанки (положение плеч, лопаток, форму спины и позвоночника, грудной клетки), определить подвижность в суставах, оценить развитие мускулатуры рук и ног.

### **Литература**

1. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001. Тошкент.
3. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001. Тошкент.
4. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002. Тошкент.

**СПА-КУРОРТ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ  
SPA-RESORT: HEALTH EFFICIENCY OF CYCLIC WATER  
RECREATION SPECIES**

*Томилин Константин Георгиевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
Сочинский государственный университет,  
г. Сочи, Россия*

*Tomilin Konstantin Georgievich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Sochi State University, Sochi, Russia*

[tomilin-47@rambler.ru](mailto:tomilin-47@rambler.ru)

**Аннотация.** Приведены результаты исследования циклических видов водных рекреации, способствующих оздоровлению человека – увеличивается проводимость БАТ по большинству меридианов.

**Annotation.** The results of the study of cyclic types of water recreation, contributing to human health – the conductivity of biologically active points along most meridians is shown.

**Ключевые слова:** СПА-курорт, велнес, фитнес, водные виды, биологически активные точки, оздоровительный эффект.

**Keywords:** SPA resort, wellness, fitness, aquatic species, biologically active points, wellness effect.

**Введение.** Анализ литературы, опрос специалистов, педагогические наблюдения, проведенные на пляжах города в 1996–2016 гг., показали, что на курорте «Большие Сочи» используется, в основном, 20–22 водных вида отдыха. Однако, если в развитых зарубежных странах для оздоровления населения применяется широкий спектр водных видов рекреации, то в России это не нашло убедительного научного обоснования [1-6].

**Цель исследования.** Анализ оздоровительной эффективности циклических водных видов рекреации, используемых на курорте Сочи.

**Методы исследования.** Исследовано 264 отдыхающих т/к «Дагомысу», санатория «Ставрополье», пансионата «Зелёная Роща» г. Сочи (на каждом виде рекреации по 12 испытуемых 20–30 лет, не имеющих физических отклонений от нормы), с применением экспресс-методики анализа состояния здоровья, за счет регистрации проводимости биологически активных точек (по Накатани).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Наши исследования показали, что на СПА-курортах целесообразно иметь большой выбор водных видов рекреации. Каждый из них по-разному воздействует на биологически-активные точки (БАТ) отдыхающих, и, следовательно, на системы и органы тела человека (табл. 6) [5, с. 80]. Что позволяет сконструировать эффективную систему оздоровительных воздействий в СПА и Велнесе с учетом индивидуальных предпочтений и заболеваний человека.

Существенный лечебно-оздоровительный эффект имеют движения в воде циклического характера (табл.).

### Изменение проводимости БАТ тела человека при использовании циклических водных видов рекреации

Наименование водных видов рекреации	Проводимость БАТ – «До» ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) мкА	Проводимость БАТ – «После» ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) мкА
Плавание (20 мин)	5,8±2,4	10,7±2,7
Плавание в ластах (20 мин)	5,2±2,0	8,7±2,2
Плавание на матрасе (20 мин)	4,7±1,6	7,7±3,2
Погружение с аквалангом (20 мин)	9,6±3,7	15,1±5,0
Гребля на шлюпке (60 мин)	11,4±6,0	19,8±5,2
Гребля на байдарке (60 мин)	10,9±4,4	20,9±7,1
Катание на гидровелосипеде (60 мин)	7,9±2,5	21,2±6,0
Отдых на плоту (60 мин)	6,4±2,1	21,6±3,3
Отдых в полосе прибоя (20 мин)	5,3±1,7	7,7±3,0

Длительное плавание в морской воде (традиционное для отдыхающих курорта) способствовало активизации всех систем и органов тела человека; двукратное и иногда трехкратное увеличение проводимости проходило по всем меридианам ( $p < 0,01 \div 0,001$ ) (рис. 1). Аналогичные изменения происходили при плавании в ластах и плавании на матрасе (рис. 2 и рис. 3).

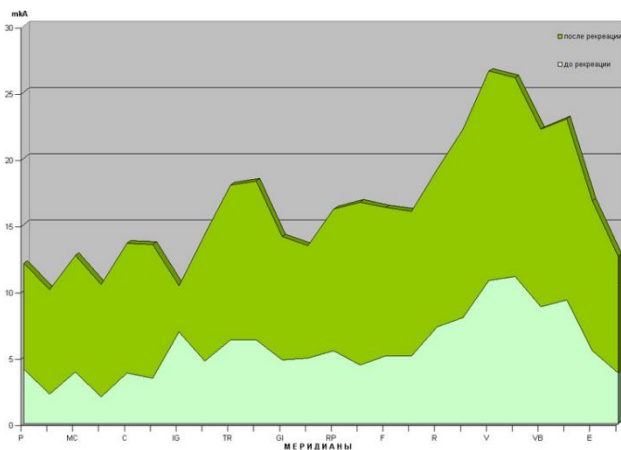


Рис. 1. Изменения проводимости БАТ при плавании в морской воде

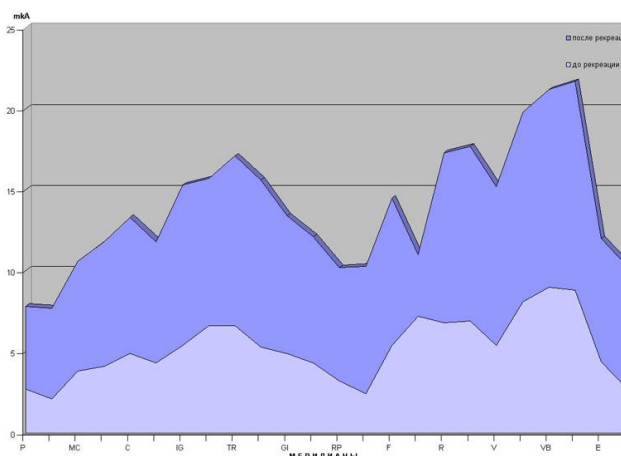


Рис. 2. Изменения проводимости БАТ при плавании в ластах

При плавании под водой с аквалангом (рис. 4), на фоне двукратного и трехкратного увеличения проводимости по большинству меридианов ( $p < 0,01 \div 0,001$ ), отмечалось явно недостаточное повышение показателя активности меридиана селезенки (RP).

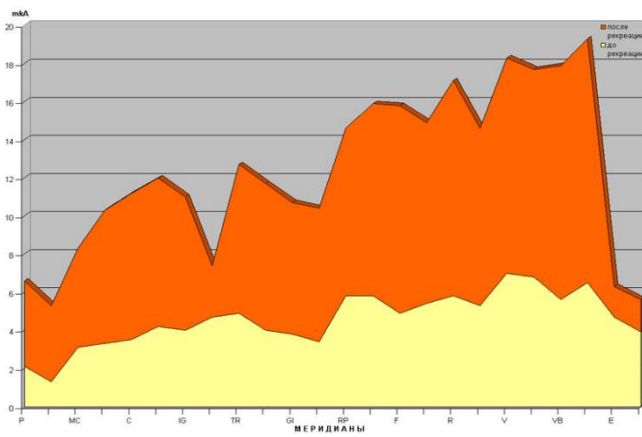


Рис. 3. Изменения проводимости БАТ при плавании на матрасе

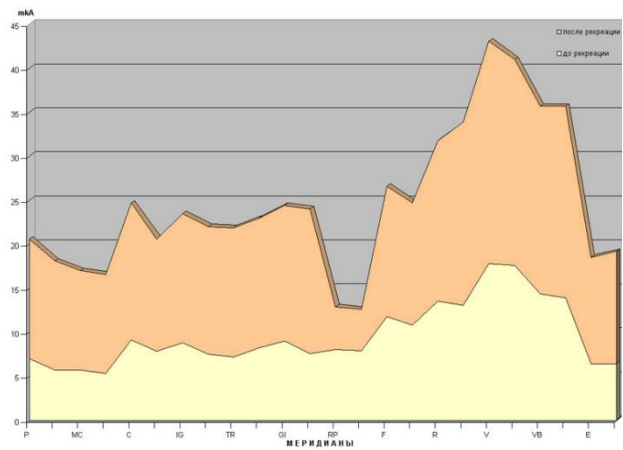


Рис. 4. Изменения проводимости БАТ при плавании под водой с аквалангом

Подобное проявлялось и при сравнении гребли в шлюпке и на байдарке (рис. 5 и рис. 6). После занятий на байдарке слабо проявлялась активность меридиана сердца (С).

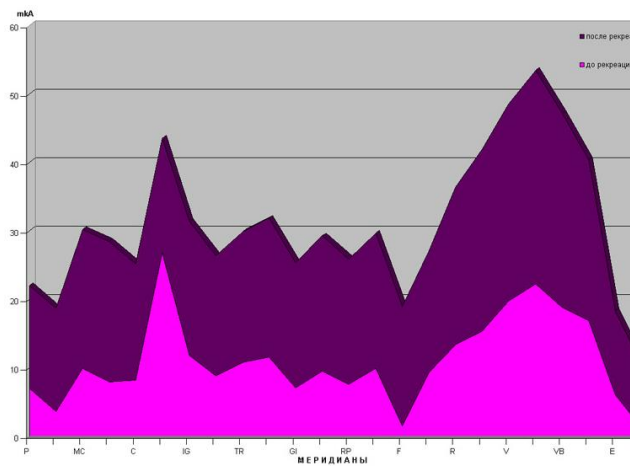


Рис. 5. Изменения проводимости БАТ при гребле в шлюпке

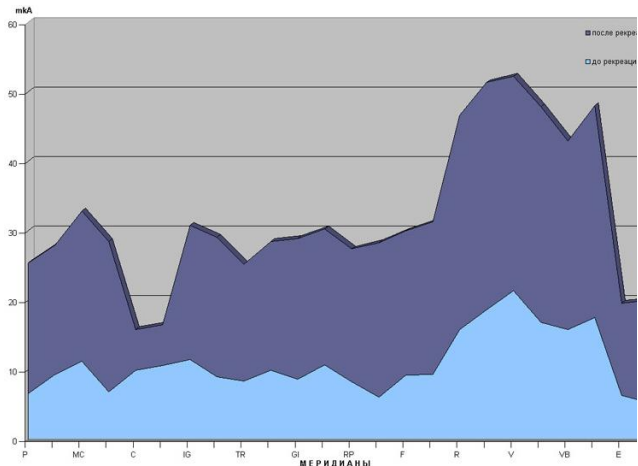


Рис. 6. Изменения проводимости БАТ при гребле на байдарке

Катание на водном велосипеде способствовало двукратному, трехкратному и даже четырехкратному увеличению проводимости БАТ по отдельным меридианам ( $p < 0,01 \div 0,001$ ) (рис. 7).

При отдыхе на плотике (рис. 8) и при отдыхе в полосе прибоя (рис. 9) отдыхающие в меньшей степени проявляли свои физические усилия, чем в предыдущих водных видах рекреации. Хотя на маленьком плотике в полной мере проявлялось циклическое действие качки; а при нахождении в полосе прибоя отдыхающий получал циклически повторяющиеся массажные воздействия набегающих волн.

Крайне интересно, что при увеличении проводимости по большинству меридианов (при отдыхе на плотике 3-4-х кратное, а в полосе прибоя 2-х кратное) наблюдалось недостаточное повышение активности по меридиану почек (R).

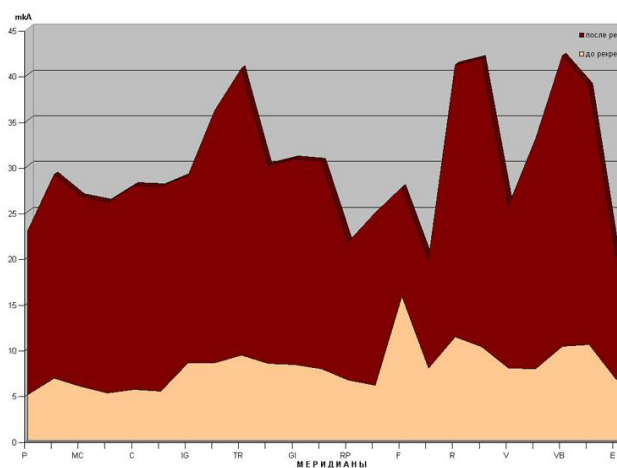


Рис. 7. Изменения проводимости БАТ при катании на водном велосипеде

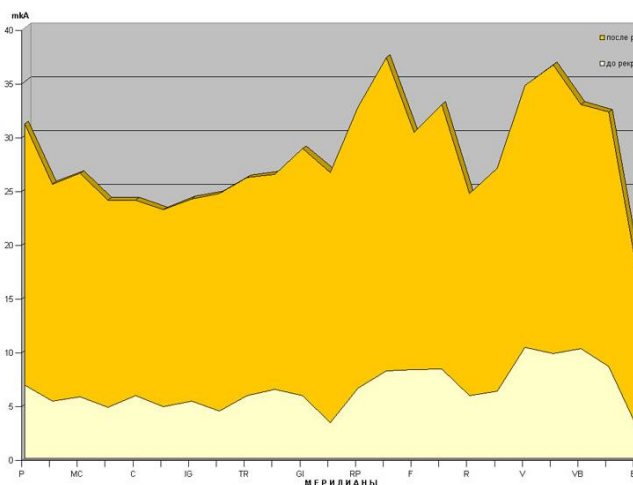


Рис. 8. Изменения проводимости БАТ при отдыхе на плотике

Корреляционный анализ изменений БАТ при использовании циклических видов рекреации показал, что после выполнения нагрузки ряд связей пропадает и, в то же время, появляются новые, т. е. меняется структура связей между отдельными меридианами.

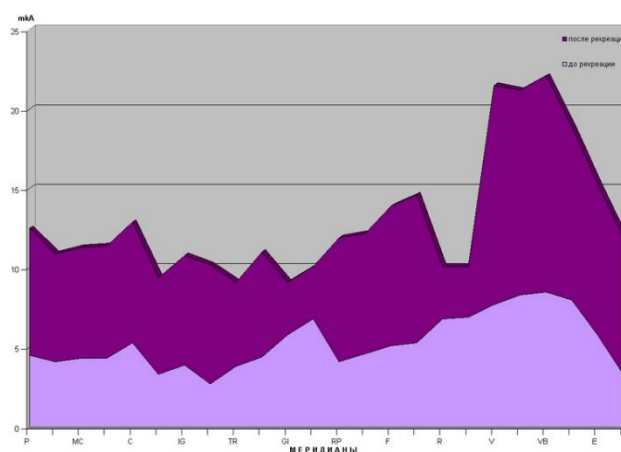


Рис. 9. Изменения проводимости БАТ при отдыхе в полосе прибора

**Выводы.** На основании проведенных исследований можно констатировать, что занятия водными видами рекреации способствовали общему оздоровлению человека – увеличивалась проводимость биологически активных точек по большинству меридианов ( $p < 0,05 \div 0,001$ ).

Но, в то же время, каждый из обследуемых видов рекреации по-своему воздействовал на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека.

**Перспективы дальнейших исследований.** Что требует существенного расширения спектра используемых на пляжах курорта разнообразных водных видов рекреации, а также осознанного использования их медиками и специалистами ЛФК при оздоровлении отдыхающих.



## Литература

1. Tomilin K.G. Water Recreation: Health-improving Effect / K.G. Tomilin., V.V. Mazur // European researcher. 2012. Vol. (34). № 11–2. С. 1990–1993.
2. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации – эффективное средство оздоровления людей на курорте / К.Г. Томилин, В.В. Мазур // Адаптивная физическая культура. 2003. №4. С. 22–26.
3. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации: Учебное пособие. 2-е изд. перер. и доп. [Электронный ресурс] / К.Г. Томилин, В.В. Мазур. Сочи: РИО СГУ, 2013. 230 с.
4. Томилин, К.Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К.Г. Томилин, В.В. Мазур, Г.А. Буяк. Уфа-Сочи: ВЭГУ, 2004. 172 с.
5. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. 2-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.
6. Томилин, К.Г. Физическая культура отдыхающих на курорте: водные виды рекреации / К.Г. Томилин // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. №1. С. 49–60.

УДК 373.3.016

### НОРМАЛИЗАЦИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ В ОБЩЕМ КОМПЛЕКСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ NORMALIZATION OF THE NOSE RESPIRATION IN THE GENERAL COMPLEX OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN

*Тристен Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Tristen Claudia Semenovna,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Филимонова Наталья Ивановна, старший преподаватель,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Filimonova Natalya Ivanovna, Senior Lecturer,  
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** В статье освещается проблема профилактики заболеваний органов и систем организма среди населения. Изучены причины, механизмы развития заболеваний среди детей и взрослого населения, методы лечения и профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста. Представлены результаты осведомленности студентов факультета педагогики и психологии «Барановичского государственного университета» о влиянии вредной привычки дышать ртом на гомеостаз полости рта и на эстетику лица.

**Annotation.** The article highlights the problem of preventing diseases of organs and body systems among the population. The causes, mechanisms of development of diseases



among children and adults, methods of treatment and prevention of dental diseases in children of preschool age have been studied. Presents the results of the awareness of students of the Faculty of Pedagogy and Psychology «Baranovichi State University» about the influence of the bad habit of breathing through the mouth on the homeostasis of the oral cavity and on the aesthetics of the face.

**Ключевые слова:** здоровье, миогимнастика, дошкольники, носовое дыхание.

**Keywords:** health, miogymnastics, preschoolers, nasal breathing.

**Введение.** Организм человека — сложнейшая биологическая система, в которой все органы и системы взаимосвязаны. Нарушение жизнедеятельности любого органа ведет к сбою гомеостаза всего организма. Проблема профилактики заболеваний органов и систем организма среди населения весьма актуальна. Изучение причин, механизма развития заболеваний среди детей и взрослого населения, методов лечения и профилактики заболеваний злободневны в связи с достаточно высоким уровнем заболеваемости детей и взрослого населения.

Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста — актуальная проблема в связи с высоким уровнем у них этой патологии. Большое число дошкольников имеют факторы риска развития зубочелюстных аномалий: аномалийное прикрепление уздечек языка, губ, мелкое преддверие полости рта и вредные привычки облизывать губы, откусывать ногти, сосать пальцы. Большой вред приносит преждевременное удаление молочных зубов. Все эти факторы могут явиться причиной формирования зубочелюстных аномалий. Вредные привычки отрицательно влияют на формирование челюстей, отражаются на эстетике лица, нарушается мимика, связанная с парафункцией мышц [1].

**Результаты исследования.** Целью нашего исследования явилось изучение осведомленности студентов факультета педагогики и психологии о влиянии вредной привычки дышать ртом на гомеостаз полости рта и на эстетику лица. Проведено анкетирование 75 студентов — будущих учителей физической культуры.

На вопрос об эстетике лица человека 66,4 % студентов критерием красоты считают цвет лица и зубов, 10,0 % — отсутствие кариозных полостей и пломб в зубах, 9,47 % — безупречную форму челюстей и отсутствие аномалий положения зубов. Причинами ухудшения эстетики лица 18,79 % анкетированных считают несвоевременное лечение зубов, 7,38 % — отягощенную наследственность, 6,31 % — травмы зубов и челюстей, 5,79 % — недостаточный уход за зубами, 4,8 % — несвоевременное посещение стоматолога. Все анкетированные считают, что постоянно полуоткрытый рот, выступающие вперёд верхние резцы (последствие длительного ротового дыхания) портят эстетику лица. Для предупреждения развития аномалии прикуса, причиной которого является ротовое дыхание у детей, 14,74 % респондентов считают, что следует проконсультировать ребёнка у психотерапевта, 18,79 % — у врача-

ортодонта, чтобы своевременно исправлять неправильное положение верхних резцов, а 24,81 % студентов только из анкеты узнали о последствиях вредной привычки дышать ртом. Абсолютное большинство анкетированных студентов (94,66%) считают, что ротовое дыхание не оказывает влияния на состояние здоровья человека, а только на эстетику лица.

Первое заболевание, которым болеет чаще всего ребенок первых дней жизни — насморк. Из-за отека слизистой оболочки носа он не может им дышать. Достаточно несколько дней насморка у ребенка и многие дети привыкают дышать ртом. Такой тип дыхания приводит к деформации твердого неба. Оно становится «готическим», а так как небо отделяет полость рта от полости носа, то его деформация в сторону полости носа приведет к затруднению носового дыхания уже не из-за отека слизистой оболочки, а от механического препятствия для нормального носового дыхания. Впоследствии у такого ребенка формируется открытый прикус — щель между резцами верхней и нижней челюстей.

Если взрослые члены семьи или сотрудники учреждений дошкольного образования, домов ребёнка наблюдают, что ротик ребенка без надобности открыт, своим пальцем они должны приподнять отвисающую нижнюю челюсть ребенка до спокойного смыкания губ. Во время сна на плоском матрасе без подушки или на очень тонкой подушке голова ребёнка запрокинута, рот открыт. Взрослые должны обеспечить положение ребёнка в постели, чтобы его головка была в положении, обеспечивающем спокойное смыкание губ. Если во время сна приоткрылся ротик ребенка, надо поправить положение головы и прикрыть ему рот, приподняв его нижнюю челюсть.

Задача родителей, педиатров, патронажных медсестер, сотрудников комнат здорового ребенка и учреждений дошкольного образования — сохранить уровень здоровья ребенка, обеспечить профилактику факторов риска развития заболеваний [2].

Родители получают знания по формированию осанки, позы ребенка во время сна, дыхания, методиках миогимнастики, правилах кормления в «Школе молодой матери» при женской консультации. Продолжается эта работа в комнате здорового ребенка в детской поликлинике, и при ежегодных осмотрах ребенка в детской стоматологической поликлинике [3].

Основной объем мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний приходится выполнять родителям, которые следят за правильностью дыхания ребенка во время бодрствования и сна. Если родители замечают, что у ребёнка постоянно открыт рот и у него ротовое дыхание, они после консультации с детским ЛОР-врачом, педиатром и детским стоматологом подвязывают нижнюю челюсть ребенка пращевидной повязкой или косынкой на время сна ребенка. Во время его бодрствования необходимо приподнимать челюсть ребенка до спокойного смыкания губ, кроме того, они корректируют положение ребенка, его головы в кровати. Если ЛОР-врач дал заключение об отсутствии анатомических препятствий для носового дыхания или

воспалительного процесса в полости носа, родители используют стандартную вестибулярную пластинку для исключения возможности дышать ртом [4].

Рекомендуется в учреждении дошкольного образования в общем комплексе физической подготовки детей использовать упражнения для нормализации носового дыхания. Для этого на утренней зарядке и на уроках физкультуры воспитываются навыки правильной осанки и ритмичного носового дыхания [5].

Детей учат, что для формирования правильной осанки следует соблюдать некоторые требования: голову держать прямо, плечи чуть опущены и слегка отведены назад, грудь развернута, а лопатки прилегают к спине, животик подтянут, коленные суставы выпрямлены. Тренируются способы грудного и брюшного дыхания при ходьбе, контролируется при этом полный удлиненный выдох: на три шага ходьбы делать вдох, на четыре шага выдох. Инструкторы физкультуры или воспитатели следят за тем, чтобы вдохи и выдохи были только носом. Через несколько дней тренировок этих воспитанников приступают к тренировке более длинного выдоха — на счет 5, 6, 7. Следует использовать любые игровые движения, рекомендуемые детям этого возраста, а завершать зарядку необходимо в течение одной-полутора минут под контролем педагога или воспитателя упражнениями для тренировки физиологического дыхания. Для этого дети закрывают пальчиком одну ноздрю и от пяти до десяти раз делают вдохи и выдохи через свободную ноздрю, потом закрывают вторую ноздрю и дышат свободной. Затем делают ряд вдохов и выдохов обеими ноздрями. Эти упражнения рекомендуется делать на каждой прогулке — утром, до обеда и после полдника [6].

Если у ребенка сформировано ротовое дыхание, у него расслаблена круговая мышца рта. Для таких детей после заключения ЛОР-врача и ортодонта надо проводить комплекс миогимнастики по методике Т.Ф. Виноградовой (1987):

- в течение полминуты-минуту при сомкнутых губах ребенок надувает щеки и, приложив кулаки к щекам, выдавливает воздух через сжатые губы;
- попеременно ребенок 4—8 раз в течение 2—3 минут то вытягивает губы как при свисте, то растягивает их в широкую улыбку;
- при несомкнутых губах ребенок ставит мизинцы в углы рта и 3—5 раз в течение одной минуты стремится сомкнуть губы [7].

**Заключение.** Выявленная неосведомлённость студентов о последствиях для организма вредных привычек, в том числе нарушении носового дыхания, внесла определённые коррективы в учебный процесс.

Профессиональное становление будущего педагога является задачей не только педагогических дисциплин. В последние годы в процессе проведения реформы высшей школы все больше уделяется внимания подготовке студентов немедицинских вузов основам медицинских знаний [8]. Гуманизация системы образования требует особого подхода к системе обучения и воспитания, цель которой — формирование и укрепление здоровья детей и подростков. В условиях педагогического факультета университета еще больше возрастают

требования к путям совершенствования учебного процесса по дисциплине «Основы медицинских знаний». При изучении тем дисциплины считается, что педагог должен не только хорошо владеть знаниями, но и использовать их в практической деятельности, пропагандировать среди подрастающего поколения и родителей [8].

С этой целью особое внимание уделяется формированию теоретической и практической готовности студентов. В процессе учебной подготовки обучающихся используются: лекции, семинарские, практические занятия (словесные методы) дополняются наглядными — демонстрацией мультимедийных презентаций, видеофильмов, схем, рисунков. Изданы монографии «Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей» [6] «Профилактика заболеваний органов и систем организма» [9], «Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты» [10], методические рекомендации для студентов и преподавателей педагогических вузов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений, учителей школ и родителей «Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста» [4].

#### Литература

1. Виноградова Т. Ф. Профилактика стоматологических заболеваний у детей до 3-х лет: Тезисы доклада I съезда врачей-стоматологов Белорусской ССР, 29-30 октября 1997 г./ Т. Ф. Виноградова, Т. Н. Терехова, Н. В. Морозова. — Витебск, ч. 2. С. 71—73.

2. Корсун В. Ф. Избавляемся от болезней дыхательных путей. Лечение и профилактика травами [Текст] / В. Ф. Корсун, Е. В. Корсун. — М.: Центрполиграф, 2010. 317 с.

3. Леус П. А. Стоматологическое здоровье населения Республики Беларусь в свете глобальных целей ВОЗ и сравнении с другими странами Европы / П. А. Леус // Современная стоматология. 1997. № 2. С. 3—12.

4. Тристенъ К. С. Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений, родителей и учителей начальных классов / К. С. Тристенъ. Барановичи, БарГУ. 2006. 49 с.

5. Тристенъ К. С. Мониторинг качества образования студентов педагогического факультета по формированию стоматологического здоровья дошкольников: Матер. Межд. науч. - практ. конф. 21—22 марта 2007 г., г. Барановичи, Республика Беларусь / редкол.: Е.И. Пономарева (гл. ред.) [и др.] / К. С. Тристенъ – Барановичи: РИО БарГУ, 2007. С. 323—325.

6. Тристенъ К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей: монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи: РИО БарГУ, 2009. 280с.

7. Тристенъ К. С. Изучение роли функции дыхания в сохранении стоматологического здоровья дошкольников: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти» 6-7 травня 2010 р. / К. С. Тристенъ. — Херсон, 2010. С. 298—300.

8. Тристенъ К. С. Профилактика аномалий зубочелюстной системы у детей: метод. рекомендации для студентов педагогических вузов / К. С. Тристенъ. — Барановичи: РИО БарГУ, 2011. 106с.

9. Тристенъ К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма: монография / Барановичи: РИО БарГУ, 2014. 301 с.

10. Тристенъ К. С. Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты: монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи: Издатель Е. Г. Хохол, 2018. 234 с.

УДК 796.2:373.2

**ОЦЕНКА РОДИТЕЛЯМИ РОЛИ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ESTIMATION BY PARENTS ROLE OF MOBILE GAMES  
IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

*Тристенъ Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Tristen Claudia Semenovna, Candidate of Medical Sciences,*

*Associate Professor,*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Филимонова Наталья Ивановна, старший преподаватель,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Filimonova Natalya Ivanovna, Senior Lecturer,*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста средствами физической культуры. Приведены результаты исследований, позволяющие оценить влияние подвижных игр и развлечений на состояние здоровья дошкольников. Результаты исследования позволили определить картину информированности родителей о педагогических приёмах воспитания их детей физически и нравственно здоровыми личностями.

**Annotation:** The article discusses the theoretical aspects of the formation of a healthy lifestyle of students by means of physical culture. The results of the study, which allow to assess the impact of outdoor games and entertainment on the health of preschoolers, are given. The results of the study allowed to determine the picture of parents' awareness of the pedagogical techniques of raising their children physically and morally healthy individuals.

**Ключевые слова:** здоровье, подвижные игры, развлечения, дошкольники, родители, двигательная активность.

**Keywords:** health, outdoor games, entertainment, preschoolers, parents, physical activity.

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья ребёнка — задача весьма актуальная и очевидная. Наряду с физическим, различают социальное, духовно-нравственное, личностное, интеллектуальное, эмоциональное здоровье [1]. Приоритетным направлением государственной политики Республики Беларусь является охрана здоровья населения, так как обществу нужны физически и психологически здоровые граждане, в связи с чем ставится задача формирования с детского возраста гражданской культуры личности, воспитания не только законопослушного гражданина, но и гармоничной личности, способной умножать материальные и духовные ценности своего народа [9].

В настоящее время особую актуальность приобретает квалифицированная, качественная организация воспитательной работы с детьми дошкольного и школьного возраста, так как именно в дошкольном и младшем школьном возрасте формируется личность ребёнка, расширяется диапазон его знаний о разных сторонах действительности. К тому же такие виды воспитательных мероприятий, как праздники, развлечения, дидактические игры превращают обучение в увлекательный процесс [4].

В. А. Сухомлинский пишет: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, веры в свои силы» [3, с.13].

Процесс развития позитивных качеств личности детей тесно связан с разными видами их деятельности — игра, труд, бытовая деятельность, ознакомление с окружающим миром. Родители и воспитатели учреждений дошкольного образования отмечают, что больше всего активизирует творческий характер и физическую активность детей те мероприятия, которые оказывает сильное эмоциональное воздействие на ребёнка [6].

По утверждению экспертов Всемирной организации здравоохранения можно ставить знак равенства между понятиями гармоничной личности и здоровой личности, определяя их как сложный многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический, социальный и педагогический компоненты [7].

Данные официальных отчётов Министерства здравоохранения свидетельствуют, что у детей Республики Беларусь остаётся высоким уровень заболеваний, несмотря на усилия специалистов, курирующих здоровье детей. Следует признать, что быстрое, интенсивное развитие заболеваний у детей зависит от особенностей строения и функций тканей органов и систем организма ребёнка. Критически подходя к проблеме, можно предположить о недостаточном использовании методов профилактики заболеваний, просчётах при реализации программ их профилактики у детей, или из-за нежелания их выполнять в необходимом объёме. Также возможна причина в недостаточной информированности населения о методах и средствах профилактики заболеваний органов и систем организма, что свидетельствует о недостаточном уровне санитарного просвещения [5].

**Результаты исследования.** Воспитание здоровой, образованной личности — это создание деятельной личности. К. Д. Ушинский утверждал: «Всего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединились в его деятельности» [3 с. 35] Недостаточная двигательная активность более разрушительна для нашего здоровья, чем это люди осознают [1].

Продолжительность жизни у лиц разных стран и рас сформировались в соответствии с определенным уровнем знаний о способах сохранения и укрепления здоровья. Безусловно, играет роль стереотип поведения, поэтому знания эти часто являются умозрительными и в повседневной жизни большинством населения не используются. Связано это с местными традициями, предрассудками бытового уровня, вредными привычками.

В дошкольном возрасте и в школьные годы выполняются требования к двигательной активности детей и подростков в соответствии с программами их обучения в учреждении образования [2]. При выборе средств физического воспитания следует исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия, планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями укрепления здоровья. При этом необходимо обеспечивать регулярность и единство врачебно-педагогического контроля.

Праздники, развлечения с обязательными фрагментами двигательной активности и, тем более, подвижные игры являются обязательным компонентом физического развития детей [2; 8].

Цель нашего исследования — изучение оценки родителями роли развлечений, подвижных игр в здоровье дошкольников.

Проведено анкетирование 48 родителей, дети которых посещают государственное учреждение дошкольного образования «Ясли-сад № 25 г. Барановичи».

Установлено, что абсолютное большинство респондентов (95,6%) удовлетворены постановкой работы по обеспечению физической активности воспитанников учреждения. Остальные ответили «Не знаю». Интересно, что даётся родителями высокая оценка использования в спектаклях, развлечениях приёмов воспитания в детях кроме физической активности важных нравственных качеств. Приведены примеры воспитания в детях великодушия, внимания к явлениям природы, к образу существования лесных животных (развлечение «Мы подружимся»). Участие детей в инсценировке сказки для дошкольников «Мама умеет помочь» по мнению 23,5 % родителей способствовало формированию у них сострадания, стремления к добру, желания понять поступки других и великодушно простить их слабости. Детям и их родителям нравится развлечение для групп «Малыши» под условным названием «Будем здоровыми, ловкими, сильными», у участников которого закреплялись ранее разученные виды ходьбы, бега, прыжков в процессе имитации движений животных, приобретались навыки преодоления препятствий, развития ловкости и равновесия, создания положительного эмоционального настроения у детей. Половина анкетированных родителей (47,9 %) указали на роль приобретаемые

детьми качества ловкости, силы, координации движений. Родители указали на развитие чувства ответственности (22,92 %), умение анализировать (18,78 %), принимать решение (16,67 %), взаимовыручку (1,58 %), честность (12,5 %), приобретаемые детьми не только участвующие в спектакле, но и в качестве зрителей. Исполнение детьми ролей — повод для содержательного диалога детей между собой и со взрослыми. Участники развлечения, спектакля, подвижной игры преодолевают неуверенность, стеснительность, тревожность. У многих начинает проявляться артистичность, выразительность речи, великодушие, благородство, воспитываются положительные взаимоотношения детей, стимулируется умственная деятельность, развиваются чувства патриотизма.

**Заключение.** Анкетирование родителей детей дошкольного возраста выявило позитивное их отношение к постановке работы в учреждении дошкольного образования по формированию физического и психологического здоровья детей. Особенно отмечалась роль подвижных игр, развлечений и спектаклей в воспитании у детей качеств достойных своего времени личностей. Всемирная организация здравоохранения предложила специальный индекс — качество жизни людей. Этот индекс в различных модификациях применяется в медико-социальных исследованиях. Путём анкетирования родителей можно определить влияние педагогических технологий на психологические, физические и социальные составляющие качества жизни детей, семьи, определяющие благополучие в этой ячейке общества. Решение проблемы мотивации детей к улучшению качества их жизни возможно при широком использовании педагогами просветительского, обучающего компонента и использование подвижных игр, спектаклей и развлечений для дошкольников — верный путь к достижению цели. «Плакатного» и вербального обучения дошкольников недостаточно, необходимо не только убеждение, но и обучение практически и даже с участием родителей, которые готовят своих детей к инсценировке, репетируя дома текст роли, подготавливая костюм, обсуждая в семейной обстановке поведение героев.

Результаты исследования отражают картину информированности родителей о педагогических приёмах воспитания их детей физически и нравственно здоровыми личностями.

### **Литература**

1. Глазырина Л. Д. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию уч-ся нач. школы / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. - Мн. : БГПУ, 2004. - 74 с.

2. Костюшина Е. В. Роль игровой деятельности в нравственном развитии ребенка: Вопросы теории и практики дошкольного образования: Сборник научно-методич. статей /редакторы-составители Л. В. Горина, Ю. Ю. Колесниченко. Вып. 5. / Е. В. Костюшина. — Саратов: ИЦ «Наука», 2009. - С.90-95.

3. Микитюк И. В. Психолого-педагогическая поддержка здоровья личности дошкольника в образовательном пространстве: Личность в межкультурном пространстве: Матер. IV Межд. конф. посвященной 50-летию



Российского университета дружбы народов. Москва, РУДН, 19—20 ноября 2009 г. Ч. II / И. В. Микитюк. — Москва: РУДН, 2009. - С. 384-387.

4. Тристенъ К. С. Изучение осведомленности родителей о сохранении здоровья детей как условие педагогического взаимодействия: Матер. междунауч.-практ. конф. «Педагогическое взаимодействие в системе отдыха и оздоровления» 12—14 мая / К. С. Тристенъ. г. Минск, «Зубренок 2008 г.» С. 425-427.

5. Тристенъ К. С. Формирование здорового образа жизни: методические рекомендации для студентов педагогических специальностей / К. С. Тристенъ ; М-во образования Республики Беларусь, Барановичский государственный университет. — Барановичи: БарГУ, 2015. 47 с.

6. Тристенъ К. С. Праздники и развлечения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие для студентов пед. специальностей и персонала учреждений дошкольного образования и школ / К. С. Тристенъ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи: БарГУ, 2018. 88с.

7. Филимонова Н. И. Компоненты мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровьесбережению: Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. / Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов. — Барановичи: РИО БарГУ, 2014. 174с.

УДК 796.015

**ПРИМЕНЕНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ  
ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
APPLICATION OF AUTOGENOUS TRAINING IN THE LESSONS  
ON PHYSICAL CULTURE TO DECREASE THE LEVEL OF ANXIETY  
OF STUDENTS**

*Трифонова Дарья Геннадьевна, студент  
Пермяков Олег Михайлович, старший преподаватель  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия  
Trifonova Daria Gennadievna, student  
Oleg Permyakov, Senior Lecturer  
Russian state professional  
Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia  
[oleg\\_magic@mail.ru](mailto:oleg_magic@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена и описана характеристика подросткового возраста, виды тревожности. Проведено исследование и представлены результаты о применении аутогенной тренировки как средства снижения уровня тревожности у обучающихся подросткового возраста.

**Abstract.** This article discusses and describes the characteristics of adolescence, types of anxiety. The study and the results of the use of autogenous training as a means of reducing the level of anxiety in adolescents are presented.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, обучающийся, тревожность, аутогенная тренировка.

**Keywords:** adolescence, learning, anxiety, autogenous training.

Темпы развития современного общества и происходящие в нем изменения сильно влияют на психическое состояние молодого поколения. Современные программы обучения влекут за собой увеличение нагрузки, повышение требований, в то время как еще не до конца сформированная психика подростка не всегда способна справиться с напряжением. Вследствие чего возникают условия для развития различных нарушений эмоциональных состояний, таких как стресс, депрессия, и на первом месте тревожность.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности.

Выделяют следующие виды тревожности [4]:

- ситуативная – нормальное чувство тревоги в жизненно опасной, неприятной ситуации (взрыв, неожиданный лай собаки и т.д.);
- личностная – свойство личности, связанное с типом нервной системы, темпераментом человека (к примеру, меланхолики – тревожны);
- школьная – устойчивое школьное эмоциональное неблагополучие.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Её изучением занимались такие зарубежные исследователи, как З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Э. Фромм и такие отечественные ученые, как А.С. Спиваковская, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, О.А. Коробанова, Р.С. Немов и др. Под тревожностью большинство из авторов (С. Салливен, Э. Фромм А.С. Спиваковская,) понимают, как некое состояние человека, для которого характерно повышенная склонность к переживаниям, опасениям, беспокойству, поэтому подростковый возраст имеет наиболее высокий риск проявления данного эмоционального состояния [4].

Подростковый возраст характеризуется наиболее противоречивым и дисгармоничным развитием личности, по сравнению с другими фазами. В данном возрасте у обучающихся, возрастает смелость, но снижается выдержка, усиливается упрямство, снижается дисциплинированность, изменяется и эмоциональная сфера: возрастает эмоциональная возбудимость, уменьшается устойчивость к эмоциональным переживаниям (так как в этом возрасте ребёнок долго не может забыть обиды); в приоритет становится мнение не родителей, учителей, а сверстников; возникают трудности в учебе, во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками, такие изменения в психоэмоциональной сфере отмечали ученые (Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов), что в свою очередь формирует ситуативную и личностную тревожность. Поэтому исследование тревожности именно на этом этапе возрастного развития является актуальным [3].

Таким образом, это эмоциональное состояние является основной для прочного возникновения целого ряда психологических трудностей подростка.

Поэтому решение проблемы повышенной тревожности требуют как можно более раннего выявления с целью профилактики и дальнейшей корректировки. В связи с этим, в коррекционной и профилактической работе по снижению подростковой тревожности мы применили аутогенную тренировку на уроках физической культуры.

Аутогенная тренировка – психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате дистресса [2].

Исследование проводилось на базе МКОУ "Троицкая СОШ № 62", поселок Троицкий с 18.09.2017 г. по 28.05.2018 г.

Исследование проводилось с целью снижения уровня тревожности обучающихся, с помощью аутогенной тренировки.

В данном педагогическом эксперименте приняло участие 24 ученика из них 15 мальчиков и 9 девочек. В исследовании участвовали две группы экспериментальная и контрольная по 12 человек в каждой.

Исследование проходило в три этапа:

В сентябре 2017 г. нами был проведен констатирующий этап эксперимента, где главной целью являлось выявление уровня тревожности у подростков посредством методики диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга (адаптация – Ю.Л. Ханина) [4].

Результаты на данном этапе эксперимента, показали, что обучающиеся контрольной и экспериментальной группы имеют высокий уровень ситуативной тревожности – СТ: экспериментальная группа – 61 %, контрольная группа – 55 %, что свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении, беспокойстве и нервозности испытуемых. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по степени интенсивности и динамичности. И высокий уровень личной тревожности – ЛТ: экспериментальная группа – 35 %, контрольная группа – 20 %, в свою очередь дает представление о высокой вероятности возникновения состояния тревожности у испытуемых в разнообразных жизненных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции в тех или иных вопросах, их самооценки и престижа. Для таких подростков характерна вспыльчивость, раздражительность, боязнь неудач, неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы; особенно существует высокая возможность нервных срывов, аффективных реакций.

Таким образом, в результате анализа проведенного диагностического исследования было выделено, что у большинства испытуемых уровень общей, ситуативной (в том числе и школьной) и личностной тревожности повышен, что явилось основанием для проведения педагогического эксперимента, профилактика тревожности у подростков при помощи аутогенной тренировки на уроках физической культуры.

На основании результатов проведенного диагностического исследования была разработана аутогенная тренировка, которая включала в себя упражнения: «спокойствие», «тепло», «сердце», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохлада лба», направленные на восстановления трудоспособности после утомления, на регуляцию эмоционального состояния, снятия стресса, снятию тревожности [1,5]. Уроки с применением аутогенной тренировки в экспериментальной группе, проводились 3 раза в неделю в течение 15 минут. А у обучающихся контрольной группы, уроки проходили по запланированной школьной программе. Данные тренировки проводились в течение всего учебного года.

В мае (20.05.218 г.) нами был проведен формирующий этап эксперимента. Для выявления уровня тревожности у обучающихся и эффективности применения аутогенной тренировки на уроках по физической культуре в экспериментальной группе, была проведена методика диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга (адаптация – Ю. Л. Ханина) [4].

Результаты на данном этапе эксперимента, показали, что у обучающихся, контрольной группы уровень ситуативной и личностной тревожности остался на высоком уровне, а в экспериментальной группе уровень ситуативной тревожности уменьшился на 10 % (51 %), уровень личностной тревожности стал меньше на 8 % (12 %). Аутогенная тренировка способствует снятию напряжения, стресса, повышает настроение, концентрацию внимания, восстанавливает работоспособность.

Таким образом, в ходе эксперимента было выявлено, что применение аутогенной тренировки во время уроков по физической культуре, способствует снижению тревожности, усталости, стресса и способствует повышению уровня работоспособности и положительному психологическому, эмоциональному, физическому стоянию подростков.

### **Литература**

1. Беляев Г.С. Дыхательная гимнастика как важнейший компонент аутогенной тренировки // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973, вып. 2, с. 186—189.
2. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка / Под ред. В. Е. Рожнова. – М.: ЦОЛИУВ, 2001. – 18 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Иванова О.Н., Бильданова В.Р. Тревожность и ее особенности в подростковом возрасте //Международный журнал экспериментального образования: электронный журнал. – 2011. – №2. – С. 132-138.
5. Пахомов Ю.В. Занимательный аутотренинг. Психотренинг. Игры и упражнения. – СПб.: Речь. 2003. – 132 с.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ  
REVLIZING INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL  
PROCESS SCHOOLS**

*Тягульская Людмила Анатольевна,  
кандидат экономических наук, доцент,  
Брадик Юлия Ивановна, магистрант,  
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,  
г. Рыбница, Приднестровье  
Tyagulskaya Lyudmila Anatolevna,  
Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,  
Bradik Julia Ivanovna,  
master student,  
Transnistrian State University. T.G. Shevchenko,  
Rybnitsa, Transnistria  
[yruDAYA@mail.ru](mailto:yruDAYA@mail.ru)*

**Аннотация.** Статья содержит методические материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в образовательном процессе школы.

**Abstract.** The article contains methodological materials on the problem of the use of information computer technologies in the educational process of the school.

**Ключевые слова:** информационные технологии, компьютер, школа, образовательный процесс, здоровый образ жизни.

**Index terms:** information technologies, computer, school, educational process, healthy lifestyle.

В последние два десятилетия исполнительные и законодательные органы власти Приднестровья проявляют растущее понимание того, какую роль могут сыграть компьютеры в школьном образовании. Сегодня все школы Приднестровья обеспечены компьютерными классами и есть возможность применения компьютера при усвоении различных аспектов содержания школьных программ по всем дисциплинам учебного плана всех типов образовательных учреждений.

Проблема внедрения информационно-коммуникационных технологий в область образования сегодня обретает особую значимость: компьютер значительно увеличивает мотивацию обучения, пробуждает познавательную работу учеников, давая возможность осуществлять прямой диалог между пользователем и обучающей системой, учитывает оперативную обратную связь. Но, использование возможностей компьютера в образовательном процессе из-за недостаточной компетентности участников образовательного процесса не осуществляется в полном объеме.

Компьютер оказывает огромную помощь учителям по формированию у школьников потребности в здоровом образе жизни, которая удобна и ученикам, поскольку она улучшает сам процесс обучения, а не ограничивается простой демонстрацией обучающих ситуаций или примеров.

Компьютерная обучающая система по формированию потребности в здоровом образе жизни школьников, эффективна, если содержит в себе точное структурирование передаваемого дидактического материала. Подача материала учащемуся осуществляется небольшими порциями, обратную связь, то есть самоконтроль после конкретных мыслительных операций учащегося и разнообразные режимы (контролирующий, обучающий, тренировочный), отличающиеся по своему предназначению и включающие главные этапы развития языковых или речевых навыков.

Анализ практики применения в образовательном процессе школы информационных технологий выявил, что под их влиянием происходит формирование новейших форм обучения, изменение его средств и способов. Новые модели обучения, новейшие методические алгоритмы преподавания являются необходимыми критериями достижения полноты и устойчивости применения информационных технологий в школе. Современные информационные технологии меняют основу образования, доминантой которого оказывается взаимосвязь и сотрудничество, органически объединяют информативную и развивающую модели образования, так как учебно-воспитательный процесс определяется тем, что он интерактивен в своей организации, предполагает наиболее тесное взаимодействие объекта и субъекта обучения.

Для того чтобы вычислительный комплекс работал с максимальной отдачей и в школе, и в классе, учитель должен обладать определенными навыками. С одной стороны, ему нужно уметь работать с программным обеспечением и программными пакетами, чтобы гарантировать успешное усвоение учениками соответствующего уроку материала. С другой стороны, обеспечивать сам процесс обучения. Для целого ряда учителей знание ПК определяется необходимостью совершенствования педагогической техники, профессиональных навыков и расширения методического инструментария. Это касается и преподавания здоровьесформирующих образовательных курсов, тех аспектов учебных программ, эффективность усвоения которых может быть значительно увеличена за счет использования компьютера. Необходимо также добиваться понимания того, что для адекватного использования нового средства следует добиваться соответствующего сочетания приемов и методов, то есть сформировать у педагога определенный «стиль обучения».

В недалеком будущем стоимость оборудования и программного обеспечения, необходимого для того, чтобы это оборудование работало, будет сравнительно небольшой относительно стоимости эквивалента времени, которое потребовалось бы школьным учителям на самостоятельное написание индивидуальных программных приложений к компьютерам. Такого рода программы будут отражать индивидуальный опыт каждого учителя, вместе с тем

их основное содержание окажется сходным и, вероятно, круг используемых методов преподавания конкретных предметов будет довольно узким. Одной программы учителю недостаточно: необходимо иметь документацию на конкретный тип используемого компьютера и те технические средства, которые нужны для того, чтобы работала программа, правильно использовались ее потенциальные приложения к учебной ситуации. В противном случае учителю или ученику придется обучаться методом проб и ошибок.

Вспомогательные материалы, которые подготовлены профессиональными педагогами, а не программистами, целесообразно использовать другим учителям. Эти материалы могут состоять из соображений и замечаний, касающихся определенных методик преподавания, или содержать необходимые учителю сведения, точно так же они могут содержать короткую информацию и задания для учеников. Подобные материалы превращают программу в обучающий пакет программ, который уверенно можно использовать при работе с компьютером соответствующего типа.

Стратегия преподавания в школе определяется числом и типом имеющихся в распоряжении учителей компьютеров. Поэтому значение приобретает специальная подготовка учителей по эффективному использованию информационных технологий в образовательном процессе [1]. В противном случае можно столкнуться с неправильным использованием технических средств. Вопросы техники безопасности представляют собой совершенно самостоятельную проблему.

Любой учитель, в том числе преподающий здоровьесформирующие образовательные курсы, может столкнуться с такими минимальными техническими трудностями, как изменение яркости изображения на экране или внезапное отсоединение принтера от компьютера, а также с трудностями, возникающими при работе с программой, которые часто могут быть разрешены простым запуском программы заново. Знание подобных основ устройства и использования ЭВМ, сегодня необходимо всему персоналу, ведущему преподавание в системе образования, независимо от предметной специализации.

Нельзя недооценивать роль учителя в процессе спецификации программы, поскольку необходимо, чтобы такая программа отвечала педагогическим целям. В этих случаях не так важно найти наилучший метод программирования, главное – обеспечить обучающую функцию создаваемой программы.

Одно из следствий использования компьютера в школах заключается в том, что учителя могут принимать участие в создании пакета программ, предназначенного для использования в классе. Это осуществляется по-разному. Иногда необходимо предварительное взаимодействие с программой, которая требует, чтобы учитель вводил в компьютер некоторую дополнительную информацию перед тем, как программа будет использоваться учениками (например, он устанавливал бы параметры, в пределах которых она будет работать). Учитель может модифицировать или адаптировать существующий пакет программ по своему усмотрению. Подобная работа иногда приводит к возникновению больших сложностей, если разработанная и

усовершенствованная программа не снабжена соответствующей документацией. Некоторые из учителей могут войти в состав так называемых предметных групп, разрабатывающих компьютерное обеспечение одного определенного школьного предмета. В этих случаях они принимают участие в уточнении целей, содержания интерфейса и пользователя пакета и, таким образом, участвуют в его создании. Хотя многие учителя выражают желание писать программы, далеко не все из них без помощи профессионального программиста смогут создать действительно полезные пакеты. Это объясняется необходимостью подготовки соответствующей технической документации и эффективно работающих программ. Также необходимо, чтобы было разработано методическое сопровождение к программному обеспечению. Эти материалы могут существовать в форме рекомендаций для учителей и учеников или бланков заданий.

Необходимо, чтобы эти материалы на стадии разработки были апробированы и использованы в работе других учителей. Только при выполнении этого условия конечный результат приобретет педагогическое значение. Это означает, что учителя, принимающие участие в апробации, должны владеть определенными навыками оценки, точно так же как это делается при анализе новых педагогических программ. Они также должны иметь время и определенный опыт преподавания для того, чтобы использовать разрабатываемый пакет в рамках эксперимента.

Таким образом, наиболее важным становится определение педагогической целесообразности, которую дает использование пакета программ в сравнении с любыми другими методами изложения материала. После проведения такого рода оценки (возможно, частично с помощью определенного набора критериев) устанавливаются наиболее эффективные пути использования пакета. Они зависят от тех требований, которые предъявляет программа к организации занятий. Предназначена ли она для индивидуального обучения, для одновременной работы с небольшой группой учеников или же с целым классом? Требуется ли для ее исполнения несколько минут или длительный диалог с компьютером с помощью клавиатуры? Наконец, если на каком-то этапе работы учителя с учениками используется компьютер, то, что составляет содержание ее предварительного и заключительного этапов?

Добавим, что компьютеризация значительной части работы любой организации образования, безусловно, будет иметь своим следствием изменение административной и организационной структуры этого учреждения, поставит вопросы, связанные с использованием имеющихся ресурсов. В школах подобные вопросы придется решать с учетом рекомендаций и указаний вышестоящих инстанций относительно приобретения и использования вычислительной техники.

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что образовательный процесс будет эффективным, если учитель, не зависимо от преподаваемого предмета, будет обладать специальной компетентностью по эффективному использованию информационных технологий.



## Литература

1. Гендина Н.И. Формирование информационной культуры личности в библиотеках и образовательных учреждениях / Н. И. Гендина, Н. И. Колкова, И. Л. Скипор, Г. А. Стародубова. М.: Школьная библиотека, 2002. 288 с.

УДК 796.3

### **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ**

### **INFLUENCE OF TRAINING LOADS DIRECTED ON THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES T-SHIRT 9-11 YEARS**

*Угляница Татьяна Леонидовна, аспирант 1 года,  
Белорусский государственный университет физкультуры и спорта,  
г. Минск, Беларусь.*

*Uglyanitsa Tatyana Leonidovna, a graduate student of 1 year old,  
Belarusian State University of Physical Education and Sport,  
Minsk, Belarus.*

[tatianauglianica@gmail.com](mailto:tatianauglianica@gmail.com)

**Аннотация.** В статье анализируется методика совершенствования скоростных способностей как основной фактор физической подготовки в футболе, выявляются возрастные механизмы и особенности скорости, исследуется влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств футболисток 9-11 лет.

**Annotation.** The article analyzes the method of improving speed abilities as the main factor of physical training in football, identifies age mechanisms and speed features, examines the effect of training loads aimed at developing the speed qualities football players 9-11 years old.

**Ключевые слова:** скоростные способности, тренировочные нагрузки, частота сердечных сокращений.

**Keywords:** speed abilities training loads, heart rate.

Скоростные способности сложны и многокомпонентны, напрямую зависят от генетической предрасположенности и ряда внутренних и внешних факторов (возраст, координация, силовые способности), сложно совершенствуются и быстро угасают. Специалисты отмечают, что у юных футболистов различные виды скорости (стартовая, дистанционная, ациклическая, смешанная; без мяча, с мячом) развиваются относительно независимо, не наблюдается переноса скорости в выполнении координационно несхожих действиях и упражнениях. Наиболее благоприятным периодом развития скорости большинство учёных (В.К. Бальсевич, А.И. Сергеев Т.А. Третилова и др.) называет возраст 9-10 и 13-14 лет, а в более поздний период увеличение скорости происходит преимущественно за счёт техники движений и скоростно-силового потенциала. При этом, по наблюдениям А.У.М. Кардосо, в практике подготовки юных

футболистов основное внимание уделяют развитию выносливости, ловкости и гибкости, в то время как на совершенствование скорости затрачивается не более 11,8 % времени, скоростно-силовых качеств – 8,2 % [1, с. 4].

Повторный и соревновательный методы являются основными в совершенствовании скоростных способностей, лучший результат достигается при использовании серий скоростных упражнений в соревновательном режиме. На практике широко используются серии беговых и прыжковых упражнений низкой координационной сложности с субмаксимальной интенсивностью: кратковременные взрывные упражнения (бег 5-30 м, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места) прыжковые упражнения с большим количеством повторений (прыжки с барьерами, тройной и пятерной прыжок), высокоинтенсивные упражнения для мышц туловища и верхнего плечевого пояса, упражнения с отягощением. Не рекомендуются однообразные приёмы, лучше всего варьировать различные упражнения для совершенствования скорости движения без мяча (бег отрезков 6-30 м, бег с резкой остановкой, бег на месте с высоким поднятием бедра, бег спиной вперёд, бег с кувырком вперёд, бег прыжками, бег по ступенькам лестницы, имитация беговых движений в положении лёжа на спине) и с мячом (ведение мяча 10-30 м, ведение мяча с рывком в сторону, ведение мяча с рывком вперёд, ведение мяча с постоянной передачей партнёру, ведение мяча с резкой остановкой и последующим рывком, рывок к мячу с ударом). При этом паузы между сериями должны длиться не менее 4 мин. Г.Е. Лалаков рекомендовал для развития скоростных способностей футболистов использовать нагрузки малого объёма с длительностью серий от трёх до пяти минут и нагрузки среднего объёма с длительностью серий упражнений 3–4 мин, которые не вызывают отрицательного воздействия на функциональное состояние организма.

Основной задачей функциональной подготовленности футболисток 9-11 лет является демонстрация ими уровня физиологических механизмов организма и состояния физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и координации. Ряд исследователей (Н.И. Балашов, В.Н. Власов, В.А. Запорожанов) предлагают вести учёт тренировочных нагрузок, опираясь на общую, специальную и техническую подготовку. Это позволяет адекватно оценивать разнонаправленность тренировочных нагрузок: специальной физической, технической, тактической подготовка, и определять развитие физических качеств футболисток. По скоростным способностям можно определить интенсивность тренировочных нагрузок в определенный тренировочный этап. По мнению В. Кулакова, от объёма и степени интенсивности тренировочных нагрузок зависит скорость передвижения. При этом физическая нагрузка скоростного характера может вызывать в организме футболисток ряд физиологических изменений, зависящих от последовательности отработки тренировочных элементов, количества повторений упражнений, пауз отдыха. В совершенствовании скорости футболисток 9-11 лет используются тренировочные упражнения в аэробном

режиме для развития общей выносливости, а смешанный и анаэробный режим применяется для развития специальной выносливости и скоростных качеств.

Наиболее известным методом контроля скоростных способностей спортсмена, является частота сердечных сокращений (ЧСС), которая отражает энергетическую стоимость частоты передвижения. Исследования Л.А. Орбели и В.В. Розенבלата свидетельствуют о том, что ЧСС показывает изменение функционального состояния вегетативных систем: терморегуляции, обмена веществ, внешнего дыхания, эндокринной системы, центральной нервной системы и др.

Экспериментальная проверка скоростной способности осуществлялась на группе 48 девочек-футболисток 9-11 лет. Средства и методы подготовки распределялись на протяжении подготовительного периода равномерно. Нами была разработана авторская диагностика скоростных способностей детей, включающая в себя комплекс педагогических тестов по оценке ЧСС: стартовой скорости (преодоление бегом десятиметрового отрезка с места), дистанционной скорости (преодоление бегом шестидесяти метров с места), специальной (скоростной) выносливости (бег 3 раза по 50 метров с поочерёдным оббеганием двух стоек, расположенных на расстоянии 50 м друг от друга).

Организация тренировочных нагрузок на подготовительном этапе длилась 60 дней. Первые 25 дней наблюдалось преобладание объёма скоростной стартовой работы, на 32-56 день наблюдалось преобладание скоростной выносливости. При этом между величинами объёма и длительностью была отмечена взаимосвязь. Наблюдение за воспитанницами "Брестского областного центра олимпийского резерва по футболу" в возрасте 9-11 лет выявило, что ЧСС на уровне анаэробного порога на окончательном этапе экспериментального исследования снизилась со 163 уд/мин  $3 \pm 10,3$  до 154 уд / мин  $5 \pm 11,4$  уд / мин при максимальном увеличении потребления кислорода. При оценке скоростных способностей на подготовительном этапе тренировочного процесса у футболисток 9-11 лет было отмечено понижение сердечного ритма на фоне рационального сочетания и применения разнообразных средств и методов скоростных упражнений, что свидетельствует о значительном потенциале экономичного функционирования организма на данном возрастном этапе. Предельными критериями послужил порог ЧСС в 164 уд / мин, критический уровень – 176 уд/мин. В стартовой скорости в беге на 10 м – 176 уд / мин, в дистанционной скорости в беге на 60 м – 167 уд / мин, в специальной скорости в беге 3x50 м – 163-154 уд / мин.

Таким образом, о влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей юных спортсменов, необходимо судить исходя из интенсивности нагрузки, функциональной подготовленности и возраста футболисток, так как возрастные изменения оказывают изменения функциональных возможностей сердца. Совершенствование скоростных способностей футболисток эффективнее всего осуществлять параллельно с развитием скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, техники исполнения игровых действий, не в состоянии физического или эмоционального

утомления, при этом стремиться к скорости выполнения упражнений близкой к максимальной, изменять скорость выполнения упражнений от предельной к субмаксимальной, тренировать скорость расслабления работающих мышц.

### Литература

1. Кардосо А.М.У. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: автореф. дисс... – М., 1985. – 37 с.

УДК 796.062

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ  
УСЛУГ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ  
IMPROVING THE QUALITY OF MARKETING IN THE SPHERE  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND SPORTS  
AND ENTERTAINMENT SERVICES IN DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC**

*Фалькова Н.И., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР*

*Falkova N. I., PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, Doctor of  
Philosophy (Ph.D),*

*Donbass Law Academy, Donetsk, DNR*

*Ушаков А.В., кандидат биологических наук, доцент,  
Донбасская юридическая академия, г. Донецк, ДНР*

*Ushakov A., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Donbass Law Academy, Donetsk, DNR*

*Небесная В.В., кандидат биологических наук, доцент*

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой  
Народной Республики, г. Донецк, ДНР*

*Nebesnaya V.V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor  
Donetsk Academy of Management and Public Service under the Head of the Donetsk  
People's Republic, Donetsk, DNR*

*Кривец И.Г.*

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой  
Народной Республики, г. Донецк, ДНР*

*Krivets I. G.*

*Donetsk Academy of Management and Public Service under the Head of the Donetsk  
People's Republic, Donetsk, DNR*

[falkova\\_n@mail.ru](mailto:falkova_n@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования и совершенствования рыночного механизма в сфере физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг в Донецкой Народной Республике.

**Abstract.** The article deals with the formation and improvement of the market mechanism in the field of sports and sports and sports services in the Donetsk People's Republic.

**Ключевые слова:** рынок, маркетинг, услуги, совершенствование, физическая культура и спорт.

**Index terms:** market, marketing, services, improvement, physical culture and sport.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт как социальный институт и как специфический вид профессиональной деятельности, активно влияющей на формирование здорового общества, испытывает в настоящее время глубокие количественные, структурные и высококачественные преобразования. Они обусловлены, прежде всего, новыми общественно-финансовыми, демографическими и политическими критериями, которые сформировались в период проводимых общественно-финансовых реформ. Переход к рыночным взаимоотношениям породил множество проблем в этой особой сфере социальной деятельности. Состояние ухудшилось непостоянностью финансовой ситуации, ухудшением жизненного уровня населения.

В данных обстоятельствах существенно уменьшились возможности, как Республики, так и других субъектов экономической деятельности в формировании и финансировании отрасли физической культуры и спорта. Ограниченность финансовых средств создает большие проблемы в реализации спортивно-оздоровительных функций, связанных с заботой о здоровье населения, поддержании общественного порядка, утверждении национального престижа и отвлечении населения, прежде всего молодежи, от улицы, алкоголя, наркотиков. Помимо этого, общественная значимость физической культуры и спорта непосредственно сопряжена с самосовершенствованием личности, воспитанием в людях законопослушания, привычки к дисциплине и более эффективной трудовой деятельности, что, в конечном счете, сформировывает стабильность социальной концепции.

В современных рыночных условиях, когда происходит активная коммерциализация спортивной деятельности, необходимо задуматься о становлении спортивной отрасли как финансовой группы. Радикальные преобразования в общественно-финансовой жизни и государственно-политической организации Республики обусловили значительные конфигурации в сфере физической культуры, спорта, в национальной системе физического воспитания. Трансформирование организационной структуры профессионального спорта выразилось в создании профессиональных спортивных объединений, юридически самостоятельных федераций, лиг по видам спорта. Изменился статус профессиональных клубов. Перемены в обществе и отрасли послужили объективными предпосылками для превращения профессионального спорта в сферу бизнеса, затронули все стороны деятельности профессиональных клубов: организационную структуру, правовое положение, трудовые отношения со спортсменами, скорректировали место и значение спортивного маркетинга.

Необходимость освоения и практического внедрения маркетинга признается на сегодняшний день на всех уровнях организации и управления физкультурным движением. Но, несмотря на значимость и перспективность

развития маркетинга в сфере физической культуры этот вопрос требует определенной доработки и его усовершенствования в данной тематике.

**Цель и методы исследования.** Рассмотреть вопросы совершенствования маркетинга в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

**Анализ литературы.** В развитии секторов экономики социально-культурного комплекса предпочтительное значение в формировании рыночного механизма имеют категории причин, комбинация, которых определяет специфику механизма хозяйствования и управленческой инфраструктуры в каждой из них. Так, рынок сферы физической культуры и спорта на 70% - это рынок услуг. В систематизации услуг выделяют следующие группы: услуги производству, торгово-бытовые, личные и услуги социального характера. В состав последних входит большинство услуг социально-культурного комплекса народного образования, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и др. [1].

Маркетинг в сфере физкультуры и спорта является неотъемлемой составляющей жизнедеятельности современного общества, его потребность и результативность обусловлены современным уровнем становления рыночных взаимоотношений, физкультурного движения и действующими социокультурными традициями общества. Маркетинг как источник информации о рынке образовательных услуг в сфере физической культуры и спорта в настоящее время действует главным образом как прикладная наука, в которой нет четкого стратегического понимания потребителей, и отслеживания новых тенденций на рынке образования в сфере физической культуры и спорта. Это объясняется тем, что работа в данной области часто подразумевает переложение части функций на внешнюю деятельность вуза.

Маркетингу в сфере физической культуры и спорта (ФК и С) необходимо создавать и более тесные формы совместной работы с иными источниками знаний, в том числе и на базе высших профессиональных образований. Достижение данной цели возможно при выполнении следующих условий: «завоевание» потребителя посредством оказания дифференцированных образовательных услуг; влияние на совершенствование образовательной среды региона, формируя образовательные потребности социума; совершенствование профессионального мастерства педагогов вуза, усиливая их мотивацию к улучшению качества работы.

Совершенствование управления физической культурой и спортом как непроизводственной сферы и функционирования рынка услуг в его рамках требует внедрения современных методов и методов, которые позволят непосредственно обеспечить адекватное удовлетворение потребностей человека, социальных групп и общества в целом. Принимая во внимание рациональное использование имеющихся ресурсов и решение проблемы наилучшего баланса между спросом и предложением услуг физического воспитания и спорта [2].

**Результаты исследования.** Маркетинг в ФК и С - это рыночная деятельность по развитию сферы активного досуга и спорта, направленная на

привлечение населения в качестве зрителей, а также к занятиям физической культурой и спортом путем удовлетворения их нужд и потребностей. На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике развивается более 70 олимпийских и неолимпийских видов спорта. В Республике работают 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие.

Рынок услуг в области физической культуры и спорта имеет ряд особенностей: высокий динамизм; территориальная сегментация и местный характер; высокая текучесть капитала из-за короткого производственного цикла; преобладание в производстве услуг малых и средних предприятий, их высокая чувствительность к рыночным условиям из-за невозможности непосредственно транспортировать и хранить услуги; особенности процесса предоставления услуг, связанных с личным контактом производителя и потребителя; индивидуальность и нестандартные услуги; неопределенность результата во многих случаях при оказании услуг; наличие информационной асимметрии у производителя и потребителя.

В сфере физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг в Республике, есть целый ряд обстоятельств, ограничивающих возможности их организации на чисто рыночной основе: общественное благо, внешние факторы, асимметрия информации, естественная и другие виды монополии, требования и возможности потребителя. Эти причины недостаточной эффективности рыночного механизма тесно связаны и переплетаются между собой.

Однако, в последнее время, наметилась тенденция развития сети физкультурно-оздоровительных клубов, секций и групп, где занятия физкультурой самым тесным образом переплетаются с лечением и профилактикой различного рода заболеваний [3].

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей-воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий. Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 спортивно-массовых

Республиканских соревнований по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов. Ассортимент услуг в них самый разнообразный - помимо собственно занятий физкультурой, в их круг

входят массаж, занятия аутотренингом, консультации врачей-диетологов и других специалистов, различного рода лечебные процедуры.

**Выводы.** Совершенствование рыночного механизма в обеспечивании благами и предложениями в сфере физической культуры и спорта отчасти компенсируется частной благотворительностью, спонсорством, поставляющим дополнительные ресурсы на развитие на добровольной безвозмездной основе, а также через институты добровольно-общественного сектора.

Растущий рынок физкультурно-спортивных услуг в Донецкой Народной Республике, через развитие предпринимательства обязан обеспечивать востребованное удовлетворение индивидуальных потребностей граждан, являясь дополнительным и эффективным конкурентом в производстве данных услуг для государственных учреждений и организаций.

### **Литература**

1. Корневский С.А. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений (учебное пособие)/С.А. Корневский - Смоленск: СГИФК, 2003. - 245 с.

2. Шарапа С.А. Маркетинг в спорте, спортивный маркетинг. Теория и практика/С.А. Шарапа, П.С. Маркина // Ростовский научный журнал. – 2016. № 12 - С. 162-171.

3. Фалькова Н.И. К вопросу совершенствования маркетинга в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике /Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков //Актуальные проблемы развития менеджмента и маркетинга производственных и социальных систем: материалы II международной науч.-практ. конф., 15 ноября 2018, г. Донецк/ ГОУ ВПО «ДонАУиГС». -Донецк: ДонАУ и ГС, 2018- С. 287-291.

УДК796.058.2

**ДИСЦИПЛИНА ГОЛЬФ: ОПЫТ ВВЕДЕНИЯ В УЧЕБНЫЕ  
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И КОРРЕКЦИОННЫХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЙ САМАРСКОГО РЕГИОНА  
DISCIPLINE GOLF: EXPERIENCE OF INTRODUCTION  
IN THE CURRICULUM OF FURTHER EDUCATION SECONDARY AND  
SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE SAMARA REGION**

*Фризен Оксана Ивановна, преподаватель, СИПКРО*

*Фесенко Владимир Антонович, кандидат медицинских наук,*

*Самарская областная общественная организация*

*«Федерация развития гольфа»*

*г. Самара, Россия*

*Friesen Oksana Ivanovna, Teacher, SIPKRO, Samara, Russia*

*Fesenko Vladimir Antonovich, Candidate of medical Sciences,*

*Samara regional public organization "Golf development Federation"*

*Samara, Russia*

[samaraoksi@mail.ru](mailto:samaraoksi@mail.ru)



**Аннотация.** В статье рассматриваются сведения о создании Самарской областной общественной организации «Федерация развития гольфа» как головной организации координирующей развитие гольфа и мини-гольфа на территории Самарской области. Показана перспектива интеграции занятий физической культуры и других дисциплин в школьной программе.

**Annotation.** In this article it is said about creation of the Samara regional public organization "Federation of development of golf" as the head organization coordinating development of golf and mini-golf in the territory of the Samara region. The prospect of integration of physical culture and other disciplines in the school curriculum is shown.

**Ключевые слова:** гольф; мини-гольф; школа; физическая культура; темп движений; спорт высоких достижений.

**Key words:** golf; mini-golf; school; physical culture; pace of movements; sport of high achievements.

Гольф прошел многовековую историю развития. Общеизвестно, что гольф в его современном виде сложился в Шотландии: современная терминология, инвентарь, подходы к строительству полей для гольфа, гольф-клубы, правила и регламентация игры, существующие в настоящее время - все это наследие первоначального развития гольфа в Шотландии [1].

В самарском регионе развитие гольфа в регионе началось со строительства Гольф клуба «ВОЛГА» (с.Ягодное, Тольятти) в начале XXI века (основной инвестор АВТОВАЗ). Совместно со шведскими специалистами были построены семь лунок гольф поля, создана детская гольф академия, проводились турниры, в том числе проведен первый в России турнир по гольфу на льду (2001 год). Однако в связи с прекращением финансирования проект был закрыт, земельный участок переведен в категорию «земли поселений».

В 2005 году на базе "Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования МОУ ДОД ДЮОЦ "ЦИТО" г.о. Тольятти создан Клуб любителей мини-гольфа "MG Club". Основная деятельность клуба направлена на популяризацию мини-гольфа в регионе среди широких слоев населения.

В 2007 году произошло создание Самарской областной общественной организации «Федерация развития гольфа» как головной организации, координирующей развитие гольфа и мини-гольфа на территории Самарской области. Президент И.А. Носков, исполнительный директор В.А. Фесенко. В этом же году Федерация стала полноправным членом Ассоциации гольфа России. По инициативе и организационно-методической поддержке Федерации открыты секции мини-гольфа при стадионе «Локомотив»; школах № 154, 41, 6, гимназия № 1, в Самарском государственном университете, Самарском техническом университете, Самарском филиале московской академии торговли и предпринимательства, спортивном комплексе «Октан» (г. Новокуйбышевск). На базе детских клубов «Ирбис» и «Альбатрос» (МОУ ДОД, директор П.Д.Сенников).

Открытие в 2014 году отделения гольфа при ДЮСШ №7 г. Самары, позволило перевести работу с детьми на профессиональный уровень.

Показательные турниры по мини-гольфу проводились в МОУ СОШ: №1, №145, №91, №154, №133, №25, №132, №128, №148, №12, №70, №137; гимназии: №11, лицее информационных технологий, медико-техническом лицей. Федерация принимает активное участие в реализации проектов по строительству гольф полей в Самарском регионе.

В 2010 г. при кафедре спортивных игр факультета физической культуры ПСГА по инициативе Федерации открыто второе в России отделение тренеров гольфа. В Самарском институте повышения квалификации работников образования (СИПКРО) организованы первые в России 36 часовые курсы для школьных учителей физкультуры области по минигольфу (бесплатно, по чекам министерства образования и науки), всего за три года прошли переподготовку 75 человек.

Совместно с АК «Реноме» Федерация организовала выпуск единственного в России регионарного специализированного журнала «GOLF.SAMA.RA.». Системный подход Федерации к развитию гольфа в регионе, был заслуженно оценен Ассоциацией гольфа России и гольф сообществом страны – по итогам Всероссийской Гольф-премии 2010 года Самарский регион был признан лучшим регионом страны по развитию гольфа.

С 2010 года совместно с Министерством спорта Федерация проводит официальные чемпионаты и первенства по гольфу и мини-гольфу Самарской области. В 2010 году впервые в истории России проведен первый официальный чемпионат области по мини-гольфу среди лиц с ограниченными возможностями – данный турнир не имеет аналогов в стране [4,5]. При поддержке Министерства спорта проводятся областные физкультурно-массовые турниры:

1. Среди команд сотрудников СМИ (с 2011 г.).
2. Высших и средних специальных учебных заведений области (с 2012 г.).
3. Лиц старшего возраста (с 2012 г.).
4. Среди семейных команд (с 2013 г.).

Данные спортивные мероприятия также не имеют аналогов в России. Сборная команда региона по мини-гольфу с 2009 года принимает участие в детско-юношеских первенствах России (лучшие достижения: 2 место среди девушек на Первенстве России в 2012 г. в младшей возрастной категории, 2 и 3 место среди юношей младшего возраста и 3 место среди девушек младшего возраста в 2013). В 2011 и 2013 гг. сборная юношеская области по гольфу принимала участие в финальном этапе 5-й и 6-й Всероссийской спартакиады школьников, а в 2012 и 2013 гг. впервые была допущена к участию в Первенстве России по гольфу (лучший результат: 8 место среди юношей).

Становление гольфа (мини-гольфа) как спорта высоких достижений и одного из самых массовых видов физической активности, рекреации и семейного досуга, а Самарского региона как ведущего гольф региона страны, предусматривает создание в рамках частного - государственного партнерства

современной гольф инфраструктуры, и введения гольфа и мини-гольфа в образовательные стандарты.

Федерацией оказывается содействие при введении в эксплуатацию спортивного объекта – поля для мини-гольфа международного стандарта «бетон» на базе спортивного лагеря «Олимп» г. о. Самара.

В 2014 году на территории школы – интерната №117 введен в эксплуатацию и сертифицирован спортивный объект – поле для мини-гольфа международного стандарта «миниатюр-гольф». Это событие стало мощным толчком в развитии спортивной дисциплины «мини-гольф» в Самарском регионе, наши спортсмены получили возможность регулярных тренировок, улучшили результаты выступлений на всероссийских соревнованиях, повысили показатели во всероссийской рейтинговой системе. Впервые в 2015 году в г. Самаре прошло Первенство России по мини-гольфу, в 2016 году Чемпионат и Первенство России по мини-гольфу, в 2017, Первенство России по мини-гольфу 2018 году, на 2019 год запланировано проведение Первенство России.

Достижения Самарских спортсменов за 2017 год - 10 медалей на всероссийских соревнованиях, из них: 6 золотых медалей, 2 серебряные и 2 бронзовые медали; девять спортсменов Самарской области вошли в состав сборной России по мини-гольфу; Первенство Мира по мини-гольфу - 3 место в командном зачете среди юниорок, в составе команды три юниорки из Самарской области.

Начиная с 2015 года под руководством Федерации шесть школ Самарской области стали участниками Проекта Ассоциации гольфа России «Школьный гольф» - получили в дар и активно используют спортивное оборудование для занятий гольфом, участвуют в соревнованиях Всероссийской школьной лиги гольфа.

Открыты спортивные секции по гольфу: 2015 год- МБОУ СОШ гимназия №4 г. о. Самара, ГБСКОУ школа-интернат №5. В 2017 году установлен малогабаритный драйвинг–рейндж и сделана лунка ПАР 3 в ГБОУ школа – интернат №117 г. Самара.

Основным направлением развития массового гольфа должно стать внедрение его малых форм: - «Мини-гольф», «Питч энд патт», компактный и полноразмерный драйвинг рейндж (табл.1)

Таблица 1.

Малые формы гольфа с естественным и искусственным покрытием

№ п/п	Виды малых форм гольфа	Кол-во лунок	Кол-во одновременных занимающих, чел.	Необходимая площадь, м <sup>2</sup> /Га	Приблизительная стоимость, тыс. руб.
1.	Паттинг-грин	9 - 18	30-60	300 – 900 м <sup>2</sup>	120 – 360

2.	Мини-гольф поле (ландшафтный, конструкционный)	9 - 18	40-80	400 – 1200 м <sup>2</sup>	400 – 1200
3.	Компактный (сеточный) драйвинг рейндж		20-40	300 – 900 м <sup>2</sup>	120 - 360
4.	Полноразмерный драйвинг рейндж с паттинг грином, песчаным бункером		70-100	2,5 – 4,0 га	1000 - 3000
5.	Гольф-поле формата «Чип энд Патт»	9 - 18	50-100	600 - 900 м <sup>2</sup>	1500 – 3500
6.	Гольф-поле формата «Питч энд Патт»	9 - 18		2 - 6 га	3000 – 5000
7.	Гольф-поле формата «Пар – 3»	9 - 18		5 - 12 га	5000 – 10000

Малые формы широко используются в урбанизированной среде для занятий в парковых и рекреационных зонах, местах массового и семейного отдыха, на пришкольных территориях, спортивных сооружений ВУЗов, предприятий и муниципалитетов за рубежом, и могут быть также широко использованы в нашем регионе [2, 3].

Положительный опыт организации занятий и проведения соревнований среди различных групп инвалидов накоплен в Самарской региональной федерации развития гольфа.

В 2012 году ФБУ «Сергиевский медицинский реабилитационный центр» пос. Серноводск Самарской области открыло секцию мини-гольфа для занятий своих пациентов.

В 2016 году впервые команда слабослышащих детей из ГБОУ школы-интерната № 117 г. Самары принимала участие в общероссийском соревновании - Открытый фестиваль гольфа "Гольф для всех" для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия мини-гольфом, как показала практика, доступны практически всем категориям инвалидов, как круглогодичная форма вовлечения их в занятия физической культурой и спортом, организации досуга [5].

При поддержке администрации ГБОУ школы-интерната №117 в 2017 году организован летний спортивный гольф лагерь – совместно с членами юниорской сборной Самарской области 30 слабослышащих учеников школы в течении месяца тренировались и принимали участие в соревнованиях.

В июне 2017г. совместно с Ассоциацией Гольфа России впервые проведен Межрегиональный фестиваль по мини-гольфу для детей инвалидов.

Дальнейшее продолжение этой работы совместно с федерациями спорта инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях – придание мини-гольфу статуса Параолимпийского и Сурдоолимпийского вида спорта.

Особо необходимо отметить возможности гольфа как семейной формы активного отдыха, позволяющей не только принимать участие в одних

соревнованиях членов семьи разных возрастов, но и на равных конкурировать друг с другом с учетом гандикапа.

Тенденция роста указанных показателей, в период с 2018 по 2021 гг., будет свидетельствовать об эффективности реализуемых мероприятий в части создания социально-экономических условий для укрепления и профилактики здоровья населения, путем приобщения молодого, пожилого поколения граждан России, а также граждан с медицинскими ограничениями к регулярным занятиям гольфом и мини-гольфом и ведению активного образа жизни, укрепления материально-технической базы гольфа и повышения эффективности подготовки спортивного резерва и сборных команд области, повышения конкурентоспособности спортсменов самарской области на российской и международной арене [6].

### Литература

1. Аймалетдинов А.Р. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 6. С. 36-40.

2. Гурьев С.В. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи // С.В. Гурьев. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск, 2018. С. 159-162.

3. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Доступность спортивных сооружений и массовость в Российском гольфе // Спорт: экономика, право, управление. 2015. №1. С. 35–37.

4. Корольков А.Н. Соотношение мастерства и массовости в гольфе в виде распределения Парето // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №2 (96). С. 81–83.

5. Корольков А.Н., Фесенко В.А. Определенность оснований федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу // Национальные программы формирования здорового образа жизни: сб. Межд. науч.-практ. конгресс: в 4 томах. М., 2014. С. 77–82.

6. Лысов Е.А., Фризен О.И., Правдин Д.В., Фесенко В.А. Опыт проведения и организация занятий по спортивному мини-гольфу в специальный подготовительный период. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2017. - №1. С.153.

7. Фесенко В.А. Современные тенденции развития российского мини-гольфа / Фесенко В.А., Галяминская Л.Х., Фризен О.И. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. С.160-167.

**СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ В ВУЗЕ**

**MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION  
OF SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE  
AND SPORT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

*Чебан Т.Н., старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет  
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г.Тирасполь, Приднестровье*  
*Cheban T. N., Senior Lecturer,  
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria*  
[tanya.cheban.84@mail](mailto:tanya.cheban.84@mail)

**Аннотация.** Рассматриваются педагогические, теоретические и методические проблемы применения современных информационных технологий в профессиональном образовании высшей школы и на факультете физической культуры и спорта.

**Abstract.** The article deals with the pedagogical, theoretical and methodical problems of modern Information Technologies using in professional education of highest schools and faculties of physical culture and Sport.

**Ключевые слова:** информационные технологии, университет, физическая культура, профессиональном образовании, специалист.

**Index terms:** information technologies, university, physical education, professional education, specialist.

**Введение.** В современном мире одним из наиболее необходимых условий для успешного обучения молодого поколения и дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности, является применение инноваций. В условиях прогрессивных преобразований в обществе, инновации – это вектор, направленный на все сферы жизнедеятельности, в том числе на образование, спорт и физическую культуру.

В системе подготовки будущего профессионала в социуме, возрастает потребность в квалифицированных специалистах, обладающих богатым арсеналом средств и методов информатизации. Востребованного и конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту невозможно представить без хороших знаний в области компьютерной, видео и аудио техники.

**Цель исследования** – теоретический анализ научной и методической литературы, а также анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме информатизации профессионального образования в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

**Задачи исследования** – теоретически обосновать использование современных информационных технологий в подготовке конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

Сегодня использование новых информационных технологий существенно возрастает, поэтому и информатизация как важная движущая сила в области спорта и физкультурного образования вполне логично объяснимое явление. Специалистам по физической культуре и спорту для свободной ориентации в огромных информационных потоках, очень важно уметь использовать нужную информацию с помощью компьютеров и других средств информационных технологий [4, с.59].

**Результаты исследования и их обсуждения.** Ведущими направлениями в использовании информационных технологий в спорте и физической культуре являются подготовка студентов вузов факультетов физвоспитания в условиях информационного общества с целью повышения учебно-воспитательного уровня и тренировочного процесса, и для успешного осуществления социального заказа на специалистов в этой области.

Без включения информационных компонентов в процесс преподавания, сегодня невозможно представить работу преподавателей вуза. Благодаря доступу к сетям телекоммуникаций преподаватели имеют возможность не только повышать свои профессиональные компетенции, но и также имеют уникальную возможность общения со своими коллегами по всему миру и для профессионального общения в целях повышения своей квалификации, и для обмена опытом, и также для возможности ведения совместной научной и учебно-методической работы и т.д.

Современные информационные технологии позволяют педагогам усиливать интеллектуальные возможности обучающихся: повышать качество обучения, включая в процесс обучения индивидуализацию, и качественно изменять организационные формы, методы и содержание обучения по физической культуре. Это способствует повышению познавательной активности студентов и формированию интереса к изучаемому ими материалу. Использование информационных технологий освобождают преподавателей от изложения той части учебного материала, которую студентам можно дать на самостоятельную проработку в виде разнообразных видов самостоятельной деятельности.

Преподаватель ориентирует обучающихся на развитие их интеллектуального потенциала, направляет на экспериментально-исследовательскую деятельность, и на формирование умений самостоятельно приобретать знания, помогает им осуществлять информационно-учебную и познавательную деятельность [2, с.44].

В данном аспекте немаловажным следует считать возможность использования информационных технологий в формате принципов диагностики, тестирования и контроля знаний студентов. Это в свою очередь, даёт дополнительные возможности для проектирования обучающей среды, для того, чтобы поддержать и направить развитие личности обучающегося, раскрыть

границы творческого поиска и организации совместной работы преподавателя и студентов для разработки и соответствующего выбора наилучших вариантов учебных программ, где по результатам показателей, преподаватель выдаст соответствующие новые задания и рекомендации.

На современном рынке труда молодому специалисту необходима постоянная работа над повышением своей квалификации, идти в ногу со временем, обновлять профессиональные знания. К такому поиску готовы лишь те специалисты, которые умеют добывать важную и новую информацию, творчески относящиеся к своей профессиональной деятельности, и способные эффективно использовать добытую информацию в своей деятельности [1, с.37].

В сфере физкультурного образования информатизация может быть направлена на достижение таких приоритетных целей, как подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта для последующей достойной профессиональной деятельности в современных условиях информатизации нашего общества, и использования платформы коммуникационных и информационных технологий с целью повышения уровня подготовленности специалистов посредством совершенствования технологии обучения.

На сегодняшний день во многих вузах страны происходит оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию. Применяются автоматизированные системы обработки информации, и специальные программы, с помощью которых возможно планировать и соответственно, осуществлять контроль за психофизическим состоянием обучающихся, за их физической подготовленностью, а также и за их двигательной активностью.

За последние годы возможности использования современных информационных технологий в обучении студентов и профессиональной деятельности молодых специалистов обретают новые масштабы и очень обширны: от организации дистанционного обучения, создания баз данных и их использования, до интеллектуальной формы педагогического процесса и моделирования компьютерных соревнований [3, с.4].

Всё это создает идеальные условия для целостной реализации потребности в подготовке и специалистов в области спорта и физической культуры, и спортсменов, так как использование этих информационных технологий позволяет более эффективно и качественно подходить к решению этих задач. В этой связи, в условиях модернизации образования, задачи по формированию конкурентоспособного выпускника не могут быть достигнуты без опоры на инновационные и информационно-коммуникационные технологии.

**Выводы.** Следовательно, значительное место в требованиях к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту занимает наличие соответствующих знаний и умений по использованию современных информационных технологий. Поэтому, особую значимость и актуальность приобретает необходимость информатизации профессионального образования как обязательного условия нового качества профессиональной подготовки конкурентоспособных специалистов.



## Литература

1. Астафьева Н.Е., Филатьева Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования // Информатика и образование, 2001. С.35-39.
2. Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий - к спортивным победам // Теор. и практ. физ. культ., 2000. 56 с.
3. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры – Самарский государственный аэрокосмический университет им. С.П.Королева, Самара, 2001. 8с.
4. Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы, 2015. 167с.

УДК 796.01

### СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

*Устьянцев Денис Васильевич, студент,  
Ханевская Галина Валентиновна, доцент,  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г.Екатеринбург, Россия  
Kanevskaya Galina Valentinovna,  
associate Professor,  
Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia  
[hanevskaya48@mail.ru](mailto:hanevskaya48@mail.ru)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования современных информационных технологий в области физической культуры и спорте, методические приёмы использования информационных технологий в области здравоохранения и подготовка спортсменов.

**Annotation.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of using modern information technologies in the field of physical culture and sports, methodological techniques of using information technologies in the field of health and training athletes.

**Ключевые слова:** Информационные технологии, физическая культура и спорт, спортсмены, диагностика, здоровый образ жизни.

**Keyword:** Information technology, physical education and sports, athletes, diagnostics, healthy lifestyle.

Роль данных в спортивной индустрии достигла стремительного роста, и основные американские команды лиги добавили аналитиков в свой список инструкторов, тренеров и медицинский персонал.

Растущая зависимость от аналитики широко рассматривается как представляющая будущее профессиональных видов спорта, и любая команда, не использующая эту технологию в полной мере, может оказаться в неблагоприятном конкурентном положении.

Медицинская информационная технология привлекается к достижению оптимальных результатов в обучении и лечении спортсменов. Это позволяет инструкторам и тренерам принимать решения, основанные на данных, в конечном счете улучшая физическую производительность своих спортсменов, одновременно уменьшая риск получения травмы.

«Данная технология быстро становится все более распространенной, поскольку все больше команд нанимают специалистов по информационной технологии на полный рабочий день, чтобы помочь с оценкой и разработкой реестра, а также протоколами обучения, структурой практики и т.д.», - сказал Кевин Элдер, который провел пять лет в качестве командного врача для команды «Тампа-Бэй Буканерс» НФЛ и является помощником медицинского директора «Медицинской группы BayCare» в Тампе, штат Флорида

Например, команды «Major League Soccer» использовали систему слежения под названием miCoach Elite System, которая производится компанией Adidas. Каждое устройство отслеживания содержит GPS-трекер, акселерометр, монитор сердечного ритма, магнитометр и гироскоп, содержащийся в небольшой ненавязчивой капсуле. Капсулу помещают в защитный карман и позиционируют на спине спортсмена между лопатками.

«Команды наняли специалистов по информатике на полный рабочий день, чтобы помочь с оценкой и разработкой реестра, а также протоколами обучения, структурой практики и т. д.» - д-р Кевин Элдер, профессор-ассистент, USF.

Устройство способно отслеживать движение игроков, а также частоту сердечных сокращений, скорость, напряжение, позиционирование, выносливость и другие показатели. Каждая ячейка имеет небольшие антенны, позволяющие ей передавать данные по беспроводной сети, предоставляя инструкторам и тренерам обновления в реальном времени о физической подготовке и производительности игрока.

Информационные технологии в области здравоохранения и подготовка спортсменов

Тип и объем данных, собранных с помощью устройств контроля производительности, варьируются в зависимости от вида спорта.

«Спортивные команды могут проявлять больше интереса к поддержанию наивысшего уровня сердечного выброса для своих спортсменов, чтобы они могли тщательно измерять совокупный тренировочный эффект в течение недели или сезона», - сказал Elder, член группы врачей-специалистов для американского футбола и сборной США по лыжным гонкам.

«Другие виды спорта могут быть заинтересованы в развитии выносливости и силы в течение относительно короткого периода времени или короткого сезона», - отметил он. На футбольном поле игроки должны использовать несколько моторных навыков, включая бег, ногами, прыжками, дриблинг и слайд-игры (slide tackling). Производительность может зависеть от множества факторов, от индивидуального уровня и квалификации до того, как игроки акцентируют или усложняют химию команды. Но все это очень мало, если члены команды физически не могут поддерживать высокий уровень игры.

Adidas - не единственная крупная компания, которая смотрит на возникающую тенденцию к внедрению технологий. По данным Gartner, Samsung, Fitbit, LG и Nike считаются основными игроками на мировом рынке для переноски электронных устройств, которые, согласно прогнозам, в 2016 году вырастут в сумме почти 29 миллиардов долларов США.

Возможно, менее известные широкой публике, но все же замеченный как компании с большой перспективой в индустрии мониторинга производительности, такие компании, как Catapult Sports и STATSports, разработчики OptimEye и Viper Pod, соответственно.

Используемые десятками команд в НФЛ, НБА и NCAA, а также в клубах регби и футбола в Европе и Австралии, эти технологии отслеживания собирают данные по ряду показателей эффективности. Эти меры включают скорость, выносливость, частоту сердечных сокращений, столкновения, метаболические и стрессовые нагрузки.

После анализа эти данные могут быть использованы для установления базовых показателей эффективности для спортсменов. Инструкторы и тренеры могут создавать программы, основанные на информации в реальном времени о физическом напряжении, испытываемом спортсменами во время тренировок и игр. Имея доступ к информации, которая отображает общую рабочую нагрузку, учебные курсы и стратегии восстановления могут быть настроены и улучшены.

«В последние годы информационная технология значительно улучшилась», - сказал Elder. «Я лично работал в НФЛ, US Soccer и сборной США по лыжным гонкам, наблюдая за самым высоким уровнем атлетов в мире. Все эти организации используют этот тип информационных технологий для оптимизации ухода за своими спортсменами».

Информационные технологии для лечения спортсменов

Носимые технологии также могут играть важную роль в профилактике и лечении травм. Тренеры и медицинский персонал могут анализировать данные, чтобы определить у игрока причины пониженной энергии или отклонения в организме, что может помочь для предотвращения травмы спортсмена.

Они могут принимать обоснованные решения с учетом безопасности игрока, в конечном счете избегая вреда для спортсмена.

«Информационная технология и биотехнология в области здравоохранения» используются для того, чтобы попытаться оптимизировать результаты и разработать более совершенные, последовательные методы

лечения», - сказал Elder, доцент филиала в Университете Южной Флориды и Университета штата Флорида.

Он привел компьютеризированные оценки сотрясений в качестве примера того, как медикаментозная информатика используется для максимизации лечения спортсменов. Эти оценки могут помочь определить, когда спортсмен может безопасно вернуться к определенному виду спорта после травмы головы.

«Сосудистые данные, такие как данные, об ударе и эргометрии, история, результаты и протоколы лечения, собраны в едином».

В некоторых случаях спортсмены могут испытывать снижение симптомов, связанных с сотрясением мозга, и возвращаться к упражнениям, когда на самом деле травмы полностью не заживают. Данные, собранные в результате оценки сотрясения мозга, могут идентифицировать признаки существующих когнитивных нарушений, показатель того, что мозг не вернулся к полноценному здоровью и что спортсмен должен оставаться на лечении.

Кроме того, командные врачи и тренеры могут использовать данные о питании, такие как диета и гидратация, чтобы оценить готовность спортсмена к соревнованиям.

«Оценивание игроков само по себе становится техническим, и можно полагаться на информационную технологию и биотехнологию».

#### Восстановление спортивной травмы

Как утверждает компания Тао, травмы случаются. Технологии могут снизить частоту их возникновения, но в будущем аварии будут происходить. Тем не менее, современная диагностика и соответствующие средства реабилитации могут сократить время выздоровления и облегчить боль, чтобы снова почувствовать себя хорошо.

Что касается диагностики, портативные медицинские устройства и визуализация в реальном времени будут иметь значение в будущем. Осман Хасан Ахмед говорит, что скелетно-мышечное ультразвуковое исследование становится все более распространенным в спорте. Он считает, что это перспективное решение, но было бы здорово, если бы технология вышла на уровень, где у врача мог быть сканер под рукой в любое время, который мог бы работать через одежду и не нуждался бы в проводящем геле.

#### Будущее информационных технологий в спортивной индустрии

По всей Америке расходы на здравоохранение достигли 3 триллионов долларов в 2014 году и более 9 500 долларов США на человека, согласно федеральным оценкам. Тем не менее, потери и неэффективность являются свойственными в данной местности системы здравоохранения: Институт медицины сказал, что около 30% расходов спускаются в пустоту каждый год.

По своей сути информационные технологии в области здравоохранения направлены на улучшение результатов лечения пациентов и сокращение расходов за счет повышения эффективности. Перспектива снижения издержек и более высокого качества помогает объяснить постоянный спрос на специалистов в области информатики и в области здравоохранения, при этом Бюро статистики труда США прогнозирует 15% рост рабочих мест для медицинских

информационных специалистов с 2014 по 2024 год. Эта ставка намного выше средней по всем профессиям в Соединенных Штатах в течение того же десятилетия.

Точно так же широкое распространение медицинской информатики в спортивной индустрии обусловлено стремлением к большей эффективности и повышению производительности, будь то на футбольном поле, баскетбольной площадке или поле для американского футбола (gridiron).

По мере того, как технология продвигается, и инструменты становятся более точными и более эргономичными для ношения, данная технология будет продолжать расти и развиваться в современном мире.

### **Литература**

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, 2000.

2. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / - 2009. - № 4. - С. 76-80.

УДК 37.015

### **ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ CAUSES AND CONSEQUENCES OF BURNOUT OF ATHLETES OF VARYING SKILL LEVELS**

*Филимонов Николай Николаевич, учитель физической культуры и здоровья,  
государственное учреждение образования «Средняя школа №9 г. Барановичи»,*

*Шило Ольга Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и  
практики физической культуры,*

*учреждение образования «Барановичский государственный университет»,*

*Протасюк Анастасия Леонидовна, учреждение образования «Барановичский  
государственный университет»,*

*г. Барановичи, Республика Беларусь*

*Filimonov Nikolay Nikolaevich. teacher of physical culture and health,  
state educational institution "Secondary school №9 in Baranovichi»,*

*Shilo Olga Vladimirovna, senior lecturer of the Department of theory and practice of  
physical culture,*

*educational institution "Baranovich state University»,*

*Protasyuk, Anastasiya Leonidovna, educational institution "Baranovich state  
University»,*

*g. Baranovich, Republic of Belarus*

[Fkizoj.2012@yandex.by](mailto:Fkizoj.2012@yandex.by)

**Аннотация.** Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией

соперников. Поэтому вполне закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов. Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы. С этим связано традиционное внимание исследователей к устойчивости спортсменов в различных стрессовых ситуациях и его преодоления в условиях соревнований.

**Annotation.** Modern sport of the highest achievements is characterized by high physical and mental loads, orientation to achievement of the highest results, rigid competition of rivals. Therefore, it is quite natural that attention is paid to the influence of psychological factors on the achievements of athletes. Rivalry in the largest competitions of athletes with a high level of physical, tactical, technical training increases mental tension and the contribution of psychological factors in achieving victory. This is due to the traditional attention of researchers to the stability of athletes in various stressful situations and overcome it in competition.

**Ключевые слова:** выгорание, перенапряжение, переутомление, спортивный результат.

**Index terms:** burnout, overstrain, overwork, sports result.

В отечественной спортивной психологии психическое выгорание стало предметом изучения сравнительно недавно, хотя важность его исследования очевидна. Большое количество спортсменов оставляет спорт из-за психического выгорания, характеризующегося эмоциональным и физическим истощением, снижением чувства достижения и обесцениванием достижений [1].

Перетренированность, переутомление, перегорание ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Перетренированность — использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов. В сущности, перетренированность представляет собой аномальное удлинение тренировочного процесса, результатом которого является переутомление. В отличие от перетренированности, ведущей к снижению спортивных результатов, целенаправленное подвержение спортсменов высокоинтенсивным тренировочным нагрузкам в большом объеме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода — подготовить спортсмена таким образом, чтобы пик спортивной деятельности приходился на более поздний срок.

Различие между перетренированностью и высокодозированной тренировкой определяется, главным образом, индивидуальными особенностями. Один и тот же объем тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого. Эти особенности необходимо учитывать при определении объема тренировочных нагрузок [3].

Подчеркнем, что спортсмены с одинаковым уровнем способностей по-разному реагируют на стандартные режимы тренировочных нагрузок, поэтому

определенный режим тренировочных нагрузок может приводить к улучшению спортивных результатов одного спортсмена, быть недостаточным для другого и отрицательно влиять на спортивные результаты третьего.

Основными факторами возникновения перетренированности являются:

- чрезмерный объем тренировочной и соревновательной деятельности, который необходим для достижения наивысших результатов спортсменами;
- физическое изнеможение, которое является результатом чрезмерных нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- однообразие, вследствие слишком большого количества повторений;
- недостаточный полноценный отдых, который не всегда возможен, особенно для учащихся или работающих спортсменов.

Переутомление обычно определяют, как конечный результат перетренированности. Это состояние, при котором спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок, и он не может демонстрировать результаты, которые показывал ранее. Перетренированность можно рассматривать как стимул, а переутомление как реакцию. Переутомление ассоциируется с целым рядом поведенческих расстройств, основной психологической характеристикой переутомления является депрессия. Затянувшаяся депрессия приводит к полному «выгоранию» спортсмена, и означает его полную неспособность к осуществлению тренировочной деятельности [2].

Термин «выгорание» в научный обиход был введен американской исследовательницей Кристиной Маслач (1976). В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились гораздо позже. В 1990-х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований. Следует отметить, что понятие «выгорание» многие исследователи трактуют как:

- истощение как физическое, так и психическое, в виде потери интереса, энергетических ресурсов и веры;
- сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи и депрессии. Это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов;
- реакция на постоянный повседневный стресс.

«Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность. Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, т. к. выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение [4].

Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, 81% отметили, что это состояние было наихудшей реакцией

на тренировочные нагрузки. (Дж. Раглин, В. Морган). В среднем за время спортивной карьеры в вузе спортсмены 1-2 раза испытывают состояние «выгорания».

Анализ научной психолого-педагогической литературы, позволил нам определить ряд причин возникновения «выгорания»:

- тяжелые условия тренировочных занятий;
- чрезмерное физическое утомление, которое обусловлено большими физическими нагрузками, как в тренировочной, соревновательной, так и в учебной деятельности;
- недостаток времени для полного восстановления после физических нагрузок, который связан с тем, что спортсмены не успевают между тренировками и занятиями восстанавливаться;
- эмоциональное и физическое изнеможение, которое происходит в связи с перетренированностью, психологическим напряжением и перенапряжением в тренировочной деятельности.

Главная причина эмоционального выгорания — конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Симптомы эмоционального выгорания могут возникнуть у обычных людей, без каких бы то ни было патологических проблем [1].

Для того, чтобы устранить негативные последствия «выгорания» у спортсменов мы предлагаем придерживаться следующих рекомендаций, разработанные Р. С. Уэйнбергом, Д. Гоулдем:

- определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей;
- общение;
- использование «тайм-аутов»;
- овладение умениями и навыками саморегуляции;
- охранение положительной точки зрения;
- контроль последовательных эмоций;
- поддержание высокой спортивной формы.

Быть вовлеченным в круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности и всегда стремиться к победе — основные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания».

В спорте эмоциональное выгорание представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными



на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Причинами выгорания в спорте могут являться длительное эмоциональное напряжение, стресс, долговременные монотонные тренировки, межличностные и внутри личностные конфликты, длительное давление со стороны коллег, тренера, семьи, сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи, депрессия.

Таким образом, перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

### Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. М., 2010. 340 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. М.: Астрель: АСТ, 2004. 863 с.
4. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>

УДК 378.172:796.011

## ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, КАК СРЕДСТВО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА THE DIAGNOSTICS OF PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS AS MEANS OF PLANNING OF EDUCATIONAL PROCESS

*Черба Татьяна Ивановна, доцент,  
Твердохлебова Людмила Ивановна, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко,  
г. Тирасполь, Приднестровье  
Cherba Tatiana Ivanovna, associate professor,  
T.G. Shevchenko State University of Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovie  
Tverdokhlebova Liudmila Ivanovna, senior teacher,  
[fizvos1986@mail.ru](mailto:fizvos1986@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы

**Summary.** The questions of compliance of level of physical fitness of students of the I course with requirements to diagnostics of physical fitness in the conditions of the higher school are considered in the article.

**Ключевые слова:** студент, диагностика физической подготовленности, учебный процесс.

**Keywords:** student, diagnostics of physical fitness, educational

**Введение.** Обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из приоритетных требований современного общества к физкультурному образованию. Всестороннее физическое развитие студенческой молодежи имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки, но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни. В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы [1,2,4, 5].

Связано это с увеличением учебной нагрузки, приводящей к переутомлению и гиподинамии, проблемами в социальном и межличностном общении. Кроме того, продолжается практика необоснованного освобождения от занятий физической культурой в школах, есть проблема оснащения спортивного инвентарем спортивных залов, да и наличие самих залов. В связи с этим наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой, что сказывается на уровне физической подготовленности, здоровье и качестве жизни.

Ученые, занимающиеся изучением данной проблемы [1,2,3,4], указывают, что повышение умственных и физических нагрузок у школьников без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья выпускников школ, что в свою очередь сказывается и на профессиональной подготовке специалиста.

Физическая подготовленность является одним из основных критериев здоровья и работоспособности студенческой молодежи и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств. Положительная динамика показателей физической подготовленности лучше всего говорит о качестве проведения занятий по физической культуре, а знание студентами этих показателей формирует осознанное отношение, не только к этим занятиям, но и к своему здоровью.

Любая двигательная, сознательная и целенаправленная деятельность предполагает учет ее результатов. Одной из форм такого учета является тестирование (контрольные испытания), выполняющее важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и предполагаемый уровень физической подготовленности [6]. Использование тестирования как средства диагностики в вузе, позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности студентов, корректировать содержание занятий физической культурой в планировании учебного процесса, мотивировать студентов к

укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и организации активного досуга.

В качестве критериев физической подготовленности выступают требования в виде обязательных и дополнительных тестов по физической подготовке, с учетом гендерных различий и направлений подготовки, разрабатываемые вузовскими специалистами по физическому воспитанию.

**Цель** работы – определить алгоритм планирования учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на основе данных диагностики физической подготовленности студентов I-го курса.

**Задачи:**

- провести диагностику уровня физической подготовленности студентов I-го курса;
- оптимизировать содержание физкультурных занятий с учетом выявленного уровня физической подготовленности студентов;
- выработать практические рекомендации для повышения уровня физической подготовленности студентов I курса путем коррекции содержания учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы и интернет-ресурсов, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В течение последних пяти лет преподаватели кафедры физического воспитания Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко проводили мониторинг физической подготовленности студентов первого курса филологического факультета и инженерно-технического института, анализ результатов которого показал, что более 65% первокурсников не могут выполнить тест по общей выносливости (бег 2000м-жен; 3000м-муж.) на положительную оценку (результаты выполнения контрольных упражнений оценивались с учетом бальной системы оценки, представленной в рабочей программе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»).

Свыше 50% студентов имели низкий уровень развития быстроты (бег 100м). Каждый шестой студент показал низкий уровень подготовленности в тестах, характеризующих уровень развития силы (табл.1).

В 2018-2019 учебном году, также было проведено тестирование основных физических качеств у студентов I курса ПГУ им. Т.Г.Шевченко, в котором участвовало 227 студентов – 127 студентов филологического факультета (ФФ) и 100 студентов инженерно-технического института (ИТИ) ( 106 юношей и 121 девушка). Средне-групповые результаты тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 1

Средне-групповые данные тестирования основных физических качеств у студентов-первокурсников 2013-2018 гг.

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Средний результат	Результат на оценку «удовл.»
Быстрота	Бег 100 м, сек	М – 14,2 Ж – 18,2	М – 14,0 Ж – 17,0
Выносливость	Бег 3000 м, мин., сек 2000 м, мин., сек	М – 13.32,0 Ж – 12.02,0	М – 13.10,0 Ж – 11,15,0
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	М – 231 Ж – 180	М – 230 Ж – 180
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М – 10	М – 9
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Ж – 45	Ж – 40

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности студентов I курса ИТИ и ФФ

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Уровни физической подготовленности				
		высокий	средний		низкий	
		Баллы				
		5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 100 м, сек	9 % (21/227)	10 % (22/227)	14 % (32/227)	47 % (107/227)	20 % (45/227)
Выносливость	Бег 3000 м и 2000 м (мин., сек)	6 % (13/227)	12% (28/227)	18% (41/227)	38% (87/227)	26% (58/227)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	14% (32/227)	18% (41/227)	35% (79/227)	15% (34/227)	18% (41/227)
Сила	Подтягивание на перекладине (юн.) (кол-во раз)	8% (8/106)	14% (15/106)	33% (35/106)	25% (27/106)	20% (21/106)
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (дев.) (кол-во раз)	12% (15/121)	16% (19/121)	44% (53/121)	16% (19/121)	12% (15/121)

Как видно из таблицы, большинство студентов не справились с тестами, оценивающими такие качества как быстрота и выносливость, оценки в «1» – «2»

балла получили 67 % (152 студента) и 64 % (145 студента) респондентов соответственно. В то же время, тестирование скоростно-силовых способностей и силы показало, что большинство студентов получили положительные оценки, демонстрируя средний и высокий уровень развития этих способностей.

Средний уровень развития быстроты отмечается у 54 студентов (24 %); выносливости – у 69 студентов (30%); скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) – у 120 студентов (53 %); силы – у 50 юношей (55%) и 72 девушек (60%). Высокий уровень развития быстроты отмечается у 21 студента (9%); выносливости – у 13 студентов (6 %); скоростно-силовых качеств – у 32 студентов (14 %); силы – у 8 юношей (8%) и 15 девушек (12%). Таким образом, результаты тестирования физической подготовленности студентов I курса, ПГУ им. Т.Г. Шевченко набора 2018-2019 учебного года, свидетельствует о низком уровне развития быстроты и выносливости, что может негативно сказаться на освоении программного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», связанного с преимущественным проявлением указанных физических качеств.

Для изучения предшествующего опыта занятий физическими упражнениями среди первокурсников был проведен опрос, анализ результатов которого показал, что до поступления в университет регулярно посещали уроки физической культуры 77 % респондентов; были освобождены от занятий или занимались в специальных медицинских группах 23 % опрошенных. Итоговые оценки по физической культуре «хорошо» и «отлично» имели 87,5 % выпускников школ, что существенно отличается от результатов нашего оценивания (только 35,4% юношей и 11,1 % девушек были бы оценены на эти оценки). У большинства студентов I курса имеется негативное отношение к физической культуре, а также полностью отсутствует понимание её значимости для дальнейшего профессионально-личностного развития.

Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов заставили нас оценить преимущества и недостатки традиционно применяемых средств и методов обучения и соответственно скорректировать планы физкультурных занятий со студентами филологического факультета и инженерно-технического института.

В первую очередь было пересмотрено содержание рабочих программ дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в направлении увеличения количества часов на изучение игровых видов спорта, поскольку широкое применение различных спортивных игр в учебном процессе оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской. Также были включены различные комплексы нетрадиционных систем физических упражнений («табата», «стретчинг», «бодифлекс»), которые можно было выполнять не только во время учебных занятий, но и самостоятельно.

Для развития выносливости и быстроты у студентов с низким уровнем развития этих качеств в программу учебных занятий были включены дополнительные упражнения: спортивная ходьба (заданная дистанция и время);

12 минутный бег (с требованием систематического увеличения расстояния пробегаемой дистанции); повторный бег по лестнице (трибуна стадиона) на частоту движений и скорость; комплексы упражнений, выполняемых поточно и с применением метода круговой тренировки; бег и прыжки через скакалку на месте и в движении.

Дважды в семестр, осуществлялся контроль динамики результатов. Итоговое семестровое тестирование показало положительный прирост результатов по всем тестируемым параметрам и увеличение количества студентов, имеющих средний уровень развития тестируемых физических качеств.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили возможности планового систематического контроля текущего состояния физической подготовленности студентов не только как средство стимулирования их к систематическим занятиям по собственному физическому совершенствованию, но и как инструмента оптимизации содержания с учетом индивидуальных особенностей студентов.

### **Выводы**

1. Анализ данных многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов I-го курса свидетельствует об отрицательной динамике показателей тестирования основных физических качеств, особенно выносливости и быстроты.

2. Для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений, а также поточный и круговой методы выполнения упражнений.

3. Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью (особенно упражнений, направленных на развитие выносливости).

### **Литература**

1. Бобырева М.М. Динамика показателей развития физических качеств студенток медицинского вуза. Физическая культура и спорт // Мат. III междунар. науч.-практич. конф. – Ставрополь, 2006. - С.23-25.

2. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников - выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / XXIII. – Харьков, 2001. - N 4. - С. 38-41

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2010.– 366 с

4. Лысова И.А., Нечушкин Ю.В. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля:

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-vuzov-gumanitarnogo-i-tehnicheskogo-profilya>

5. Черба Т.И. О проблеме соответствия физической подготовленности студентов-первокурсников требованиям дисциплины «Физическая культура» научных работ: «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»/: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огіка, 2014.– Випуск 5.– С. 127-131.

6. Физическая культура и Элективные курсы по физической культуре: Примерная программа дисциплин для обучающихся I-III курсов всех специальностей очной формы подготовки бакалавров и специалистов ПГУ им. Т.Г. Шевченко. – / Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева, Л.И. Твердохлебова, и др. – Тирасполь, 2018. – 100 с.

УДК 796.06

**ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ  
THE PROBLEM OF PRESERVATION AND STRENGTHENING  
OF HEALTH CON-TIME STUDENTS**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия  
Kanevskaya Galina Valentinovna, professor  
Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia  
[hanevskaya48@mail.ru](mailto:hanevskaya48@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье показано, отношение современных студентов к их образу жизни, к их здоровью. И влияние высших учебных заведений на их самостоятельную деятельность.

**Annotation.** The article shows the attitude of modern students to their way of life, to their health. And the influence of higher education institutions on their independent activity.

**Ключевые слова:** высшее учебное заведение, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура

**Keywords:** higher educational institution, students, healthy lifestyle, physical culture

Ухудшение состояния здоровья учащихся во время учебы в университетах объясняется главным образом неблагоприятными последствиями факторов социальной среды и наследственными генетическими предрасположенностями. Большинство студентов, получающих высшее образование, должны изменить принципы привычной жизни, изменить место жительства, изменить условия

работы, учебы, систему и качество продуктов питания, большинство студентов живут в общежитиях. Студенты сталкиваются с беспрецедентными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями и социально-экономическим давлением на жизнь и работу студентов.

Студенты являются одним из компонентов современного общества. Это одна из динамичных структур общества, которая адаптируется к различным факторам окружающей среды. В результате увеличения психических и физических нагрузок риск для здоровья студентов и подростков высок. Многие студенты пришли в высшее учебное заведение, и в состоянии здоровья были разные проблемы: физическое состояние, боли в спине и психические расстройства. Это говорит о том, что школа обязана подготавливать будущих студентов к взрослой жизни, противостоящих стрессам и нагрузкам, благодаря их всестороннему развитию.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В последнее время можно заметить безответственное отношение молодежи к укреплению и поддержанию здоровья, непониманию наивысшей ценности здоровья и универсальной ценности в качестве основы для поддержания и укрепления его сознательной деятельности.

На данный момент нет точной статистики о состоянии здоровья молодежи, но данные о заболеваниях молодых людей и девушек говорят следующее:

- увеличивается тенденция болезни дыхательных путей из - за недостаточно активной деятельности;
- растет число заболеваний пищеварительных органов из - за неправильные питания.
- за последние годы увеличилось число токсикоманов и наркоманов, употребляющих различные психотропные вещества;
- возросло число людей, страдающих алкоголизмом;
- все чаще встречаются люди с заболеваниями сердечно - сосудистой системы.

Согласно статистике, почти каждый студент считает, что их состояние здоровья удовлетворительное. Отношение студентов к образу жизни и ценностям общественного здравоохранения является важным элементом общей профессиональной культуры.

Хорошо известно, что здоровье зависит от внешних факторов, образа жизни и личной ответственности за свое здоровье. Каждый путь к здоровому образу жизни осуществляется по отдельному пути, принимая во внимание личную позицию человека относительно укрепления и сохранения здоровья, осознания здоровья для жизни, личной ответственности за понимание себя, чтобы сохранить свое здоровье. Это самое важное значение.

Следует отметить, что большинство ученых считают, что оценка студентов и анализ состояния здоровья диагнозов здоровья учащихся обеспечивают систему для сохранения здоровья, структуры и способа продвижения и поддержания здоровья учащихся старших классов. Однако недостаточное



внимание уделялось надлежащему отношению к здоровью студентов и подростков [1].

Изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, а также поддержание и укрепление здоровья молодых студентов являются своевременными и необходимыми. Медицинское образование, которое формирует и дает базовые и конкретные знания и навыки в этой области, находится на переднем плане. В этом случае особенно важно определить условия обучения, в которых учащиеся хотят поддерживать и укреплять свое здоровье. В таких условиях стремление сформировать ответственное отношение к себе и своему здоровью, интерес к включению в активную деятельность становится основным в деятельности каждого студента.

Люди сталкиваются с противоречием между социальной значимостью физической культуры для преодоления трудностей молодых людей с активным и здоровым высокопродуктивным трудом, и образованием студентов в качестве социального и образовательного отношения, эстетических ценностей и социальной цели между специалистами по физическому здоровью, потребности и субъективные формы пассивного отношения к спорту, здоровому образу жизни и здоровым культурам [2].

Физическое воспитание неэффективно и несовместимо требования психологического обучения в учебном процессе и методы боевого командования, которые доминируют в классе в средней школе, почти не позволяют людям улучшить физическую форму, здоровый образ жизни, здоровье, культуру и спортивные культурные потребности. Организация материального контента из образовательного процесса и процедур во многом зависит от повышения эффективности физического воспитания. Кажется, это подходящая возможность использовать дистанционное обучение по основным вопросам ЗОЖ.

Поэтому следует уделять особое внимание поддержанию и укреплению здоровья учащихся в особо важных современных условиях, в том числе социальных и медицинских мер. Среди последних - спорт, в частности, из-за негативного воздействия эмоционально напряженного здоровья учащихся. Чтобы повысить конкурентоспособность вуза и создать подходящие условия для этого вида спорта, студенты, которые укрепляют свое здоровье, должны стать значительным развитием спортивной инфраструктуры.

В целях защиты и укрепления здоровья студентов университетов цель разработки и реализации плана заключается не только в том, чтобы мотивировать здоровый образ жизни учащихся (большинство из них присущи), но и создавать необходимые условия для лучшей жизнедеятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты по своей мере — это дети которые вступили во взрослую жизнь, которые начинают сами себя обеспечивать, самостоятельно питаться, вести не здоровый образ жизни (клубы, бары и т.д.), употреблять алкоголь, наркотические и табачные средства. Это все сказывается на их здоровье. Задача ВУЗа научить студентов уважать и любить

себя, заботиться о своем здоровье. Ведь это самое главное, что может быть в жизни.

### Литература

1. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Ч. II. Педагогика двигательной активности: Учебное пособие / О.П. Головченко. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. –198 с.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

УДК 371.71

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,  
Российский Государственный Профессионально-  
Педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Kanevskaya Galina Valentinovna, professor,  
Russian State Vocational Pedagogical  
University, Ekaterinburg, Russia*

[hanevskaya48@mail.ru](mailto:hanevskaya48@mail.ru)

**Аннотация.** В настоящей статье проведено изучение характеристик здорового образа жизни, определены существенные характеристике студенческой молодёжи, описаны факторы, оказывающие наиболее существенное влияние на формирование образа жизни молодёжи. Определена специфика формирования культуры здорового образа жизни у студенческой молодёжи. В ходе работы спроектирована педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов, сформулированы условия формирования здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Выделены компоненты педагогической модели формирования культуры здоровья студентов, обосновано их содержание.

**Annotation.** This article studies the characteristics of a healthy lifestyle, identifies the essential characteristics of students, describes the factors that have the most significant impact on the formation of the lifestyle of young people. The specificity of the formation of a culture of healthy lifestyle among students. In the course of work the pedagogical model of formation of culture of health of students is designed, conditions of formation of the health saving environment of educational institutions are formulated. Components of pedagogical model of formation of culture of health of students are allocated, their maintenance is proved.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, молодёжь, студенчество, культура здоровья, педагогическая модель.

***Index terms:*** health, healthy lifestyle, youth, students, health culture, pedagogical model.

Здоровый образ жизни, представляет собой интегральную характеристику развития личности, группы, находящий выражение в совокупности показателей жизненной удовлетворенности, соматического, психического здоровья и социальной активности, в современной России очевидны. Следовательно, сохранение здоровья молодого поколения - одна из важнейших социальных задач современного общества.

Здоровье человека является комплексным понятием, структуру которого составляют компоненты:

- физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие болезней;

- психоэмоциональное здоровье – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений;

- социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом;

- интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;

- личностное здоровье – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;

- духовное здоровье – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Здоровье человека, определяется четырьмя факторами: генетической конституцией человека, состоянием окружающей его природной и социальной среды, образом жизни, уровнем развития медицинской науки и практики.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [2, с.18].

Молодёжь представляет собой социально-демографическую группу, выделяемую на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и социально-психологических свойств [1, с.10].

Студенческая молодежь - это специфическая, социально-профессиональная группа людей молодого поколения, объединенная выполнением специальных учебных и социально-подготовленных функций, готовящихся к выполнению в обществе социальных функций.

В последние десятилетия молодежь в России столкнулась с последствиями ухода государства из сферы молодежной политики, а именно от системы организации спорта, физической культуры и досуга. Вследствие российского общества получило слом не только методических основ системы физического воспитания и здоровьесбережения, но и слом морально-нормативных, идейных и нравственных основ культуры здорового образа жизни. Особенно это коснулось молодежи, так как неконтролируемое распространение девиантной культуры, социальных рисков, потеря ориентиров жизненных позиций, бедность на долгое время отбросили российские власти и граждан от достижения

показателей здоровья населения хотя бы в советский период. Разорвались работавшие ранее жизненные стратегии, которые были связаны с циклом по схеме: «семья – школа – армия – трудовой коллектив» либо «семья – школа – армия – ВУЗ – трудовой коллектив», что привело к тому, что основная нагрузка по формированию образа жизни легла на образовательные учреждения. Положение усугубилось тем, что система массового спорта была в большой степени разрушена, так как не сохранился достаточный кадровый и организационный потенциал, устарела материально-техническая база [3, с.85].

К сожалению, необходимо констатировать, что образовательные учреждения, на которые могла бы ориентироваться современная студенческая молодежь в вопросах формирования культуры здорового образа жизни, не являются в полной степени институтом с высокой степенью абсолютного доверия со стороны молодёжи. На момент вхождения в статус студента молодой человек представляет собой личность, с уже сформированными паттернами образа жизни, то есть некими сформированными стереотипами поведения в отношении здоровья, привычками, нравственно-ценностными ориентациями.

Однако специфика молодости как возрастного периода позволяет в силу наличия потребности молодого человека в продолжении процессов самоидентификации, самоопределения и самореализации, что позволяет заключить, что образовательное учреждение должно наравне с семьей стать структурой, имеющей все ресурсы для удовлетворения подробности в формировании у студенческой молодёжи культуры здорового образа жизни.

Социально-педагогические технологии образования студентов в сфере здорового образа жизни должны быть рассмотрены в рамках общей педагогической модели формирования культуры здоровья студента, которая представлена четырьмя компонентами ЗОЖ студентов (рис. 1).

Мотивационно-целевой компонент должен основываться на тенденциях и факторах развития нашего общества и высшего образования, которые определяют здоровье как социальную ценность, на мотивах адекватных здоровьесберегающей деятельности студентов, на ценностях физической культуры и здорового образа жизни.

Структурно-образовательный компонент реализуется с учетом структуры культуры здоровья, компетентностного подхода и содержит принципы, педагогические условия, которые необходимы при формировании культуры здоровья.

Деятельностный компонент включает программно-методическое обеспечение, непосредственная деятельность как двигательная, которая может реализовываться в различных формах физкультурно-спортивной деятельности, так и деятельность, направленная на соблюдение принципов ЗОЖ. Контрольно-оценочный компонент позволяет вести диагностический контроль динамики структурных компонентов культуры здоровья и содержит критерии и показатели для их оценки.

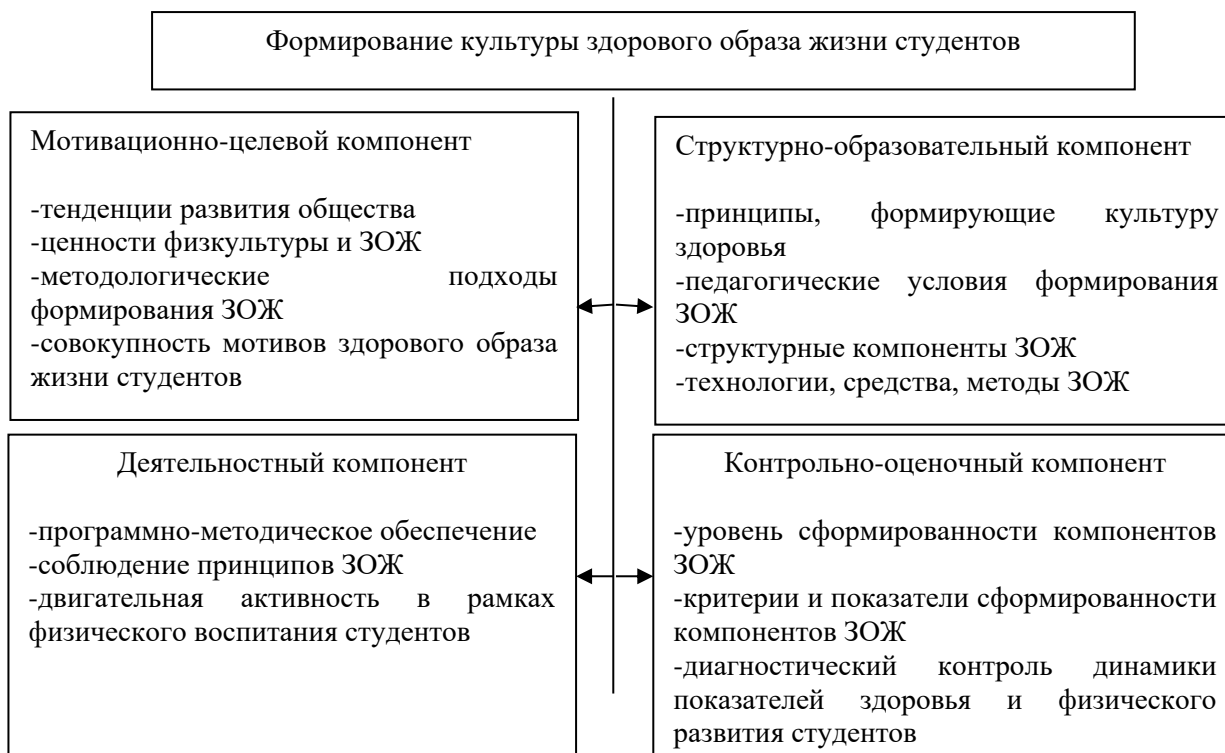


Рис. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов

Механизмом формирования у студенческой молодёжи ценностной культуры здорового образа жизни должна выступить активная целенаправленная деятельность по преодолению противоречия между осознанием первостепенной ценности своего здоровья и реальным поведением. Рассматривая организационно-методические условия такого рода работы, стоит выделить следующие:

1. Повышение квалификации лиц, ответственных за воспитание культуры здоровья у студентов и координация их действий.

2. Оценка и диагностика уровня психического и соматического здоровья, консультирование обучающихся психологами, и при необходимости – психологическая и социальная реабилитация.

4. Максимальный учет личностных интересов студентов и реализация эффекта новизны, в рамках которых возникает необходимость преодоления избыточного рационализма в обучении, пассивности в познании и поиска методов раскрепощения личности студентов в сложившейся ситуации

5. Валеологизация воспитательной деятельности, усилия которой необходимо направить на выявление психологических закономерностей воспитания с учетом возраста и психологических свойств, особенностей студентов, вооружение педагогов фундаментом знаний психологии воспитания и их применение на социально-психологических тренингах в форме своеобразного валеологического клуба интересов. Ведущие принципы организации такого клуба: неформальная обстановка, многогранность и многосторонность валеологической деятельности, ориентация на

индивидуальные возможности и наклонности. Деятельность клуба предоставляет каждому студенту возможность формирования адекватного представления о самом себе и уверенности в собственных силах, самореализации, осознания общественной значимости, что в итоге значительно повышает уровень его культуры здоровья

6. Применение как традиционных, так и инновационных видов учебной и внеучебной работы, отвечающих личностным интересам всех студентов, создание особого стиля валеологических отношений между студентами и педагогами в оздоровлении атмосферы образовательного учреждения.

Таким образом, необходимо заключить о том, что механизмом формирования у студенческой молодёжи ценностной культуры здорового образа жизни должна выступить активная целенаправленная деятельность по преодолению противоречия между осознанием первостепенной ценности своего здоровья и реальным поведением. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов должна включать мотивационно-целевой, структурно-образовательный, деятельностный, контрольно-оценочный компоненты.

### **Литература**

1. Карасёва, Т.В. Основные этапы внедрения системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни студентов в процессе освоения основных образовательных программ // Здоровье, образ жизни и образование. Выпуск VI. Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2015. – 115с.

2. Константиновский, Д.Л. Рабочая молодёжь сегодня: образование, профессия, социальное самочувствие / Д. Л. Константиновский, Е. Д. Вознесенская, Г.А. Чередниченко // Социологическая наука и социальная практика. - 2013. - № 2. - С. 21

3. Михайлов, А.А., Карасева, Т.В., Кисляков, П.А. Проектирование основных образовательных программ педагогического профиля в контексте формирования социальной безопасности студентов // Стандарты и мониторинг в образовании. 2013. №2. С. 38-43.

УДК 796.

### **ФАКТОР КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ THE FACTOR OF COGNITIVE DISSONANCE IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент*

*Иванова Мария Александровна*

*Российский Государственный Профессионально-  
Педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Kanevskaya Galina Valentinovna, professor*

*Ivanova Maria Alexandrovna*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

*hanevskaya48@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы когнитивного диссонанса в физическом воспитании студентов. Цель статьи - определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса, возникающего у студентов по отношению к занятиям физическим воспитанием и к физическим нагрузкам.

**Annotation.** This article deals with the problems of cognitive dissonance in physical education of students. The purpose of the article is to determine the possible manifestations and consequences of cognitive dissonance arising in students in relation to physical education and physical activity.

**Ключевые слова:** когнитивный диссонанс, исследование, лень, двигательный опыт.

**Index terms:** cognitive dissonance, research, laziness, motor experience.

Когнитивный диссонанс - состояние, характеризующееся столкновением в сознании человека противоречивых знаний, убеждений, поведенческих установок относительно некоторого объекта или явления. Согласно теории когнитивного диссонанса (Леон Фестингер), такое состояние не устраивает человека и рождает бессознательное желание сделать систему своих знаний и убеждений согласованной и непротиворечивой.

Теория когнитивного диссонанса — одна из «теорий соответствия», основывающихся на приписывании личности стремления к связному и упорядоченному восприятию своего отношения к миру. Понятие «когнитивный диссонанс» впервые введено учеником Курта Левина Леоном Фестингером в 1956 году для объяснения изменений мнений, убеждений как способа устранения смысловых конфликтных ситуаций.

Давно замечено, что любой человек стремится сохранить достигнутую им внутреннюю гармонию. Его взгляды имеют тенденцию объединяться в систему, характеризующуюся последовательностью составляющих ее элементов. Конечно, нетрудно найти исключения из этого правила. Таким образом, определенный человек может полагать, что темнокожие американцы не хуже белых сограждан, но тот же человек предпочел бы, чтобы они не жили с ним в непосредственной близости.

Или другой пример: кто-то может подумать, что дети должны вести себя тихо и скромно, но у него также есть явная гордость, когда его любимый ребенок энергично привлекает внимание взрослых гостей. Такие факты несоответствия между убеждениями и фактическим поведением (а иногда они могут принимать довольно драматические формы) представляют научный интерес главным образом потому, что они резко контрастируют с широко распространенным представлением о тенденции к внутренней согласованности между когнитивными элементами. Тем не менее, и это факт, который твердо установлен различными исследованиями, взаимосвязанные установки человека стремятся именно к последовательности [1].

Итак, основные гипотезы можно сформулировать следующим образом.

1. Возникновение диссонанса, порождающего психологический дискомфорт, будет мотивировать индивида к попытке уменьшить степень диссонанса и по возможности достичь консонанса.

2. В случае возникновения диссонанса, помимо стремления к его уменьшению, индивид будет активно избегать ситуаций и информации, которые могут вести к его возрастанию.

Приведем ряд примеров, где диссонанс между двумя когнитивными элементами возникает по разным причинам.

1. Диссонанс может возникнуть из-за логической несовместимости. Если человек полагает, что в ближайшем будущем человек приземлится на Марсе, но в то же время считает, что люди все еще не способны сделать космический корабль пригодным для этой цели, то эти два знания противоречат друг другу. Отказ от содержания одного элемента вытекает из содержания другого элемента на основе элементарной логики.

2. Диссонанс может возникнуть из-за культурных традиций. Если человек на официальном банкете берет куриную ножку рукой, знание того, что он делает, противоречит знанию, определяющему правила формального этикета во время официального банкета. Диссонанс возникает по той простой причине, что именно эта культура определяет, что достойно, а что нет. В другой культуре эти два элемента не могут быть диссонирующими.

3. Диссонанс может возникнуть, когда одно конкретное мнение является частью более общего мнения. Так, если человек является демократом, но на этих президентских выборах голосует за кандидата от республиканцев, когнитивные элементы, соответствующие этим двум наборам мнений, противоречат друг другу, потому что фраза «быть демократом» включает, по определению, необходимость держать кандидатов в демократические партии.

4. Диссонанс может возникнуть из прошлого опыта. Если человек попадает под дождь и, тем не менее, надеется остаться сухим (не имея при себе зонтика), тогда эти два знания будут противоречить друг другу, потому что он знает из прошлого опыта, что невозможно оставаться сухим, стоя под дождем. Если бы можно было представить человека, который никогда не попадал под дождь, то это знание не было бы диссонансом.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что в основе исследования лежит связь между пониманием и базовыми технологиями обучения. Показано, что это соотношение в необходимой степени обусловлено тем субъектом умственной деятельности, который представлен через содержание образования. Несоответствие этих когнитивных структур приводит к состоянию когнитивного диссонанса [2].

Исследования показали, что 95-100% студентов осознают необходимость регулярных физических упражнений для организма человека, но в качестве самообучения они игнорируют эти знания.

Таким образом, к сожалению, это не всегда приводит к ожидаемому результату - формированию соответствующих мотиваций. Человек часто сознательно игнорирует действия, которые важны с точки зрения его



жизнедеятельности в пользу сиюминутных интересов, желаний и настроений. В данной статье рассматривается определение возможных проявлений и последствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных знаниях студентов о физической активности и их собственной физике. В современных педагогических конструктах не учитывается ряд факторов, которые на практике нельзя игнорировать. Эти факторы не зависят друг от друга. К таким традиционно недооцененным факторам относятся: лень; различные фобии; искаженное восприятие реалий современного мира; когнитивный диссонанс в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам. Л. Фестингер дает следующие определения понятия «когнитивный диссонанс»: Феномен, событие, субъект вызывает значительный дискомфорт для человека. Это патологическое состояние ума, от которого человек подсознательно стремится избавиться. Он способен обмануть себя, чтобы избежать дискомфорта. Выражение когнитивного диссонанса для студента может служить внутренним антагонизмом, результатом которого являются знания, многие из которых в основном теоретические, не могут быть полностью извлечены из физических упражнений и знаний о неприятных чувствах и отрицательных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при ускорении двигательных качеств). В связи с этим можно предположить, что его роль играет неоднозначность в восприятии мозгом воздействия физических нагрузок на организм человека (состояние усталости, переутомления, истощения).

Существует также противопоставление знаний о удовольствиях ограниченного в физическом движении «виртуальный мир» и неприятная альтернатива - необходимость заставлять себя продолжать заниматься двигательной деятельностью, преодолевая нарастающую усталость. Каждый человек в мире имеет разные знания и разный опыт относительно своих физических и природных явлений и окончательного выбора. В отношении двигательной активности, помимо теоретических и практических знаний, существуют также некие неявные знания о самом теле [3].

Это не прямой продукт знания. Это процесс бессознательной физической активности, которая влияет на организм, которой нельзя пренебрегать. Стоит отметить, что это слуховой или зрительный анализатор. Телесное знание есть результат расшифровки «кодированных символов» от болевого, тактильного, двигательного и прочих анализаторов. Декодирование этих символов в большинстве случаев происходит на подсознательном уровне. Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнициями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Знание тела», взаимосвязанное на уровне тела с ленью, не может быть самым когнитивным диссонансом. Сознание психики, это прогрессивно сформированный элемент. Тело все еще подвержено бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. Именно здесь возникает необходимость участия педагога (тренера, преподавателя), в том числе и в контексте принуждения.

Выводы в отношении к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдается неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса; проблема когнитивного диссонанса в отношении к индивидуальной двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте меж дисциплинарного подхода.

Отношение спортсмена к заявленной или подразумеваемой цели (объективным критериям эффективности) основано на самооценке вероятности достижения этой цели. Сознательно или неосознанно, чаще всего во-вторых, происходит оценка их возможностей в достижении определенного результата (как правило, это уровень личных рекордов) или успеха в конкретном бою. И чем больше разногласий между самооценкой и требованиями реальности, тем выше субъективная оценка неспособности достичь установленного результата, тем меньше уверенности в том, что этот результат будет достигнут. В несоответствии внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) критериев результата деятельности и заключается проявление феномена когнитивного диссонанса.

### Литература

1. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Когнитивный диссонанс в эксплицитно-имплицитном механизме мотивации достижения в спорте // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2018.

2. Сафонов В.К., Думанский И.Н. Роль направленности внимания в формировании имплицитной памяти спортсмена // Материалы межд. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 2017.

3. Сафонов В.К., Сопов В.Ф., Мирошников, С.А. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог. No 3. 2015. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. Судаков К.В. Функциональные системы. М., 2011.

УДК 378.172

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ PEDAGOGICAL ASPECTS AS A FACTOR OF FORMATION OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.**

*Хмырова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,  
Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь,  
Приднестровская Молдавская Республика.*

*Hmyrova Olga Anatolievna, senior teacher of Department of Physical training,  
faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of  
Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.*

***fizvos1986@mail.ru***

*Швыдка Марина Васильевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта,*

*Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь,  
Приднестровская Молдавская Республика.  
Shvydkaia Marina Vasilievna, senior teacher of Department of Physical training,  
faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of  
Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.  
marinazar76@mail.ru*

**Аннотация.** Статья содержит теоретический и методико-экспериментальный материал по проблеме определения педагогических аспектов, как фактора развития физической культуры оздоровительной направленности со студентами вуза 1-2 курсов, занимающихся в учебное время, по программе дисциплины в специально - медицинских группах. В данном материале изучены вопросы мотивации, интересов и особенностей организации занятий оздоровительной физической культурой.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodic-experimental material on a problem of the determination of pedagogical aspects as a factor of development of physical training of improving orientation with full-time students of a higher education institution of 1-2 courses according to the program of discipline in specially - medical groups. There are studied motivation, interests and features of improving physical training organization.

**Ключевые слова:** Студенты, педагогические аспекты, физическая культура, оздоровительная направленность, мотивация, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.

**Index terms:** Students, pedagogical aspects, physical training, improving orientation, motivation, healthy lifestyle, physical fitness.

**Введение.** В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности с каждым годом возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. На службу человека в нашем обществе несомненно ставятся достижения науки, которые обеспечивают его благополучие и благосостояние. Однако, мы можем наблюдать определенные издержки научной деятельности. Развивая науку, познавая законы природы и используя их в своих интересах, человек так и не стал властелином над самим собой. Развитие, рост и изменения современного общества, а также переход высшего образования к личностно-ориентированной педагогике с каждым годом вызывают необходимость перестановки акцентов в исследовательской деятельности физической культуры и спорта. Уровень здоровья современных студентов требует серьёзного подхода к решению проблемы формирования оздоровительной физической культуры в условиях вуза [1,2].

На протяжении многих десятилетий решается проблема подъёма уровня физического воспитания и культуры у студенческой молодёжи. Чтобы привлечь студентов университета к активным занятиям физической культурой и спортом необходимо понять какое значение, знание и отношение имеют студенты к этому социальному явлению. Важное значение приобретает наличие ценностных

ориентаций, стимулов, мотивов, особенностей структуры организации физической культуры в вузе [2].

Уровень здоровья каждого человека зависит от образа его жизни и предъявляет всё более высокие требования к поиску наиболее оптимальных средств оздоровительной физической культуры. Кроме этого необходимо установить и определить цель, которая бы являлась наиболее значимой для каждого студента, занимающегося физическими упражнениями. Большую роль в этом процессе играет пропаганда принципов здорового образа жизни человека, его занятия физической культурой [3,5].

Основы культуры занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности закладываются именно в период обучения в школе и вузе. Несмотря на разрабатываемые программы, полезность занятий, широкомасштабные мероприятия, уровень внедрения физической культуры среди населения нашей республики имеет ещё недостаточно массовый характер. Можно выделить несколько причин, которые сдерживают развитие физической культуры оздоровительной направленности. В большинстве случаев одна из основных причин - неудовлетворительная материально-техническая база. К другим причинам можно отнести, например - вынужденные посещения занятий по физической культуре в вузе, с целью получения обязательного зачёта, также, прекращение занятий физической нагрузкой после завершения обязательной учебной программы [5].

Важнейшая обязанность каждого государства - забота о здоровье своего населения. «Охрана здоровья населения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций», - записано в Конституции Приднестровской Молдавской Республики. Если анализировать состояние здоровья и физическое развитие студенческой молодёжи, можно отметить, что существенных улучшений за последние годы не отмечается. С каждым годом увеличивается количество студентов с различными особенностями заболевания организма, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах(СМГ). Организм растёт на протяжении всей жизни и особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, интенсивность физических нагрузок приводит к развитию целого ряда заболеваний. Разорвать этот замкнутый круг можно только с помощью научно-обоснованной организацией физической культуры оздоровительной направленности [1].

Таким образом, определение педагогических аспектов, как фактора организации оздоровительной физической культуры в вузе является **актуальным** исследованием нашей работы. Организация оздоровительной физической культуры в вузе поможет оптимизировать студентам их образ жизни, улучшить состояние здоровья.

**Цель настоящей работы** - выявление некоторых педагогических аспектов, которые способствовали бы формированию у студентов мотивационного отношения к своему здоровью.

**Задачи исследования:** изучить причины снижения уровня физкультурно-спортивной активности студентов; выявить интересы, мотивы и особенности организации физической культуры оздоровительной направленности; разработать программу по оздоровительной физической культуре.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников, интернет ресурсов, педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент статистические методы обработки экспериментальных данных.

Многие студенты, приходя учиться в вуз, имеют уже хронические заболевания, различные патологии в развитии, низкий уровень физической подготовленности. Всё это в последствии отражается на низком уровне работы многих систем организма, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Из-за малой двигательной активности значительно снижается сопротивляемость организма к внешним факторам среды, понижается и ослабляется иммунитет, организм больше подвержен инфекционным и простудным заболеваниям. И для того, чтобы нейтрализовать выше перечисленные отрицательные явления, которые развиваются чаще при умственном труде, возникает единственная возможность - занятия активной физической деятельностью. В этом и заключается положительное влияние физической культуры оздоровительной направленности, как фактора всестороннего развития студенческой молодежи.

Чтобы решить основную задачу физического воспитания для студентов с различными патологиями развития, в вузе организуются специальные медицинские группы, в которых широко используются разнообразные средства физической культуры. В каждой из медицинских групп используется почти всё, за небольшим исключением средств, методов и форм организации, применяемых в основной группе [1,2].

**Изложение результатов исследования.** С целью изучения вопросов мотивации, интересов и особенностей организации занятий физической культурой оздоровительной направленности, было проведено анкетирование со студентами инженерно-технического института (ИТИ) Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко. Всего было опрошено 73 студента, I и II курсов. Анкетирование проводилось среди студентов основной и специально-медицинской групп. Это позволило нам сделать более реальный анализ физкультурно-спортивной активности студентов, выявить спортивные интересы, мотивы и причины, которые сдерживают их массовое вовлечение в активные занятия физическими упражнениями. В результате анкетирования нами было установлено, что основная масса студентов проявляет достаточно высокий интерес к спортивной информации: 83,7%- смотрят передачи спортивного характера по телевидению и интернету; 46,8% - читают спортивные новости в интернет ресурсах; 28,9%- посещают и принимают участие в спортивных соревнованиях факультета, университета и города. Результаты опроса свидетельствуют о высоком уровне вербального интереса студентов инженерно-технического института к физической культуре и спорту: 74,8% - юношей и 21,3% девушек выражают желание заниматься секционными

занятиями оздоровительной направленности университета и других физкультурно-спортивных организаций. Несмотря на такой, достаточно высокий уровень желаний заниматься физической культурой и спортом не сопровождается реальной активностью в занятиях ими. Только 18,7% студентов 1 и 2 курсов ИТИ отметили, что регулярно занимаются физическими упражнениями, кроме занятий физической культуры в рамках учебного плана вуза. Основной формой занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе являются занятия по физической культуре в учебное время (три раза в неделю по 90 минут) [4].

Кроме основных занятий в учебное время в университете организованы спортивные секции по различным видам спорта (100 часов в год). В результате анкетирования мы выявили показатели занятости студентов ИТИ 1-2 курсов в спортивных секциях (таб.).

Участие студентов 1-2 курсов ИТИ занятиями физической культурой и спортом (% к числу опрошенных)

№	Вид спортивной деятельности	Всего	1 курс	2 курс
1	В спортивных секциях университета	14,6	13,5	10,5
2	В группах оздоровительной направленности	14,1	11,1	10,0
3	Самостоятельные занятия	8,0	3,2	3,6
4	В физкультурно-спортивных организациях	6,0	4,2	1,2

Как видно из таблицы, наблюдается тенденция к снижению спортивной активности на 2 курсе. Больше количество второкурсников предпочитает заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Исследуя мотивы приобщения к занятиям физической культурой оздоровительной направленности, мы пришли к выводу, что преобладающим оказался оздоровительный мотив (40,9%); далее отдых и развлечения (20,4%); повышение умственной и физической работоспособности (18,3%); желание совершенствоваться физически (5,9 %); приобщение к спорту друзьями (6,2%); желание участвовать в соревнованиях и добиться успехов в спорте (8,3%).

Кроме этого, в ходе нашего исследования были выявлены причины, которые снижают уровень физкультурно-спортивной активности студентов ИТИ. К ним относятся: низкая материально-техническая база спортивных секций и недостаток спортивных сооружений (25,8%); усталость после учёбы (20,7%); недостаток свободного времени (37,8%); ослабленное здоровье (5,2%); отсутствие желания и интереса, в принципе, к спорту (7,8%); низкая организация занятий (3,5%). После данного опроса, несомненный интерес вызвали предложения студентов ИТИ, направленные на улучшение организации занятий физической культурой оздоровительной направленности в вузе. В число таких предложений вошли: расширение сети спортивных сооружений (68,0%); строительство нового, более усовершенствованного стадиона и площадок

(42,0%); спортивных залов (19,1%); приобретение качественного инвентаря (32,0%); усиление пропаганды здорового образа жизни (22,0%).

С целью решения поставленных нами в данном исследовании задач по выявлению влияния оздоровительной физической культуры на организм занимающихся студентов вуза в специальной медицинской группе, преподавателями кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко был проведён педагогический эксперимент в период с марта 2018 года по ноябрь 2018 года. Летний период этого же года был задействован для самостоятельных занятий физическими упражнениями. В данном эксперименте приняли участие студенты 1-2 курсов ИТИ. Всего было обследовано 28 студентов СМГ, из них 18 юношей и 10 девушек, средний возраст студентов 18,3 года. Студенты СМГ (28 человек) - экспериментальная группа. В нашем эксперименте мы использовали методы антропометрических измерений и контрольные испытания по физической подготовленности. После этих измерений мы сравнили результаты показателей до и после эксперимента.

Для определения уровня физической подготовленности нами были проведены контрольные тесты по физической культуре с критериями оценки, соответствующие учебной программе по дисциплине. Кроме контрольных тестов были использованы методы антропометрических измерений (рост, вес, объем грудной клетки) [4]. Для математической обработки результатов данного исследования мы использовали коэффициент t-Стьюдента. После предварительного измерения уровня физической подготовленности и антропометрических показателей, мы предложили ввести в программу занятий по физической культуре комплекс упражнений направленный на воспитание выносливости, ловкости, гибкости. Были рекомендованы следующие упражнения: бег на длинные дистанции (до 3000м); бег на короткие дистанции (60,100м); подвижные игры с элементами техники спортивных игр; упражнения стрейчинга, степ - тесты, самостоятельные занятия в летний период: йога, плавание, пеший туризм. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. Анализ полученных данных в ходе исследования выявил прирост по всем показателям физического развития (у девушек в беге на 9%, в упражнениях силового характера 21,3%; у юношей в беге на 11,5%, в упражнениях силового характера на 37,5%). И произошёл значительный прирост в антропометрии (у девушек снижение веса по сравнению с началом эксперимента на 8,4%; у юношей увеличение разницы в объеме грудной клетки на 39,2%).

Проанализировав результаты эксперимента и литературные источники, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. К основным педагогическим факторам формирования у студентов ИТИ положительной мотивации к своему здоровью относятся:

- увеличение внеурочных спортивно-массовых мероприятий в вузе;
- создание новых спортивных секций и внеурочных специальных медицинских групп;

- высокий уровень материально-технической базы для занятий физической культурой.

2. Основными направлениями в организации физической культуры оздоровительной направленности относятся: оздоровительный бег, подвижные и спортивные игры во время занятий физической культуры в рамках расписания, йога, плавание и пеший туризм, как дополнительное средство физического воспитания.

3. Двигательные действия и физические упражнения играют большую роль во взаимодействии студента с внешней средой. Выполняя сложные и разнообразные движения, студент может осуществлять учебную, а в дальнейшем и трудовую деятельность общаясь с другими людьми.

Под воздействием физических упражнений происходит адаптация организма любого человека к проявлениям факторов внешней среды. Полученные экспериментальные данные помогут оказать стимулирующее влияние организованной двигательной активности студентов специальной медицинской группы на уровень физической подготовленности. В силу всего выше сказанного, можно сделать заключение, что двигательная функция человеческого организма является основной для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной, и её необходимо постоянно совершенствовать.

Результаты проведённого нами эксперимента подтвердили эффективность предложенных нами рекомендаций к занятиям физической культурой в специальных медицинских группах и позволили расширить возможности учебно-воспитательного процесса по формированию у студентов навыков здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М., 2009. -358 с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. -М.: Наука, 2002. - 86с.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КНОРУС, 2012. -158с.

4. Программа по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" для студентов 1-3 курсов ИТИ ПГУ им. Т.Г. Шевченко/сост. Швыдка М.В., Хмырова О.А. -Тирасполь,2018.

5. Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011.№2 С.8-12.



**ИНДУКТИВНЫЙ ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ (ВОСПИТАНИЯ) И ОСНОВНЫЕ  
КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ  
К РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**INDUCTIVE TRAINING PATH (EDUCATION) AND THE MAIN  
COMPONENTS OF TRAINING POLICE STAFF  
TO HAND-HELD FIGHT**

*Хыбыртов Рустам Борисович,*

*доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
майор полиции Санкт-Петербургского университета МВД России*

*Игнатьев Александр Владимирович,*

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
подполковник полиции Санкт-Петербургского университета МВД*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Khybyrtov Rustam Borisovich*

*Associate Professor of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts,  
Police Major at St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Ignatiev Alexander Vladimirovich*

*Lecturer, Department of Physical Training and Applied Martial Arts, Police  
Lieutenant Colonel, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs*

*Saint-Petersburg, Russia*

**Аннотация.** В статье даются материалы исследования, в которых экспериментальным путем выявлены и научно обоснованы принципы и этапы обучения и воспитания приемам рукопашного боя.

**Annotation.** The article contains research materials, in which experimentally identified and scientifically based methods of didactic fundamentals of close combat training in the means of individual body armor.

**Ключевые слова:** оперативно - служебные задачи; рукопашный бой; рукопашная схватка; психологическая готовность.

**Keywords:** Didactic principles (operational and service tasks), combat training, melee, psychological readiness.

Подготовка сотрудников полиции к рукопашному бою является педагогическим процессом. Известно, что понятие «процесс» отражает закономерную, последовательную и непрерывную смену следующих друг за другом этапов продвижения вперед в приобретении знаний, умений, навыков и развития личности. На основе деятельностного подхода к обучению главное внимание в подготовке к рукопашному бою уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, при котором используются оптимальные методы, средства и формы обучения.

Из этого следует, что подготовка сотрудников полиции к рукопашному бою должна состоять минимум из трех этапов:

- обучение приемам как элементарным структурным единицам рукопашного боя;
- обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства как структурным компонентам единоборства;
- обучение приемам и видам деятельности в рукопашном бою в условиях, максимально приближенных к оперативным (боевым) [1].

Такой индуктивный путь (от деталей к целому) определяет последовательность и порядок подготовки сотрудников полиции к боевой деятельности в рукопашном бою.

**На первом этапе** подготовки основная задача обучения заключается в том, чтобы они овладели приемами рукопашного боя до второго уровня, т. е. были способны их выполнять в стандартных условиях (на площадке, в зале и др.).

**На втором этапе** обучаемые усваивают действия в единоборствах до такого уровня, чтобы они стали привычными для каждого обучаемого. Путем многократных упражнений они овладевают широким диапазоном тактико-технических взаимодействий с «преступником», в ходе которых у обучаемых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать в конкретных условиях единоборства. Это — сложный процесс. К примеру, главный тренер сборной команды СССР по классической борьбе Р. Казаков при подготовке к XXIV Олимпийским играм по этому поводу сказал следующее: «Мастерство проведения самих приемов для борцов такого класса, как наши сборники, дело обычное.

А вот подготовка броска, создание ситуации, благоприятной для атаки — это всегда сложно».

**На третьем этапе** подготовки в условиях, максимально приближенных к реальным, осуществляется моделирование различных видов рукопашного боя (действия при задержании, обороне, засаде и др.) и многократные упражнения в них на фоне нервно-психической и физической усталости.

При этом должен произойти «отрыв» или «отделение» действий от тех условий, в которых они были сформированы на предыдущих этапах с целью переноса их в новые реальные условия в рукопашном бою. В результате этого у обучаемых должны сформироваться умения, т.е. владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для целесообразной деятельности в рукопашном бою. На данном этапе формируется **умение** вести все виды рукопашного боя, т. е. владеть всей системой переработки информации, содержащейся в знаниях и навыках, а также получаемой от преступника, сопоставлять ее с имеющимся двигательным опытом и реализовывать в рукопашном бою.

Такая дифференциация подготовки является педагогически приемлемым и оправданным процессом при реализации ее во всех образовательных организациях МВД России.

В зависимости от задач обучения конкретного контингента сотрудников полиции и подразделений она может ограничиваться первым или вторым этапом

Соотношение принципов обучения и воспитания с основными  
компонентами подготовки к рукопашному бою

Основные компоненты и условия обучения и воспитания	Принципы обучения и воспитания
Обучение	Учить сотрудников полиции тому, что необходимо в служебно-боевой деятельности: сознательности, активности и самостоятельности; наглядности, систематичности и последовательности; единства обучения и развития, анализ-синтез движений
Воспитание	Связи воспитания с жизнью, с требованиями служебной подготовки; воспитания в процессе служебно-оперативной деятельности; в коллективе и через коллектив; индивидуального и дифференцированного подхода к воспитуемым; опоры на положительное в деятельности; сочетание требовательности к воспитуемым с уважением их личного достоинства и заботой о них
Развитие	Постепенное повышение нагрузки на организм и ее варьирование
Построение занятий	Структура занятий; учет, регулирование и варьирование сопутствующих условий; учет особенностей и состояния занимающихся
Результат обучения	Осознанный и чувственный контроль в процессе упражнений

В тех же структурных подразделениях, боевая деятельность которых проходит в непосредственном соприкосновении с преступником, подготовка должна включать все три этапа, а не ограничиваться только занятиями физическими упражнениями. Дальнейшее развитие она должна получать в процессе тактической и специальной подготовки [3].

Процесс обучения должен быть специализированным и учитывать служебные потребности воинского коллектива как в объеме знаний и двигательных умений, так и в уровне обученности личного состава.

Естественно, что потребность в служебно-оперативной деятельности обученности сотрудников полиции по всем показателям должна быть выше, чем в других подразделениях.

Поэтому определение уровня овладения знаниями и двигательными умениями у них будет различным. Изучаемые приемы и двигательные действия осваиваются на четырех уровнях:

- **на первом** — формируются умения распознавания приемов и двигательных действий;
- **на втором** — обучаемые овладевают приемами и действиями до способности выполнять их в стандартных условиях;
- **на третьем** — у обучаемых формируются двигательные навыки в действиях, позволяющие им решать служебно-оперативные задачи в вариативно изменяющихся условиях, включая и экстремальные в рукопашных единоборствах с преступником;

- *на четвертом* — формируется обобщенное умение вести рукопашную схватку в любых условиях ближнего боя с преступником.

Наличие материальной базы и инвентаря способствует реальному обучению, при котором условия решения различных задач не попадают в диапазон пустых (не существующих) значений [4].

#### Литература

1. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник, СПб, 2007 год - 594 стр.

2. Программа учебной дисциплины "Физическая подготовка для образовательных учреждений МВД России", Москва, ДКО, 2007 г.

3. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД Россия, 2008. - 311 стр.

4. Кудин В.А., Торопов В.А, Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник - СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010, - 312 с.

УДК 796.41

### АКРОБАТИКА КАК КОМПОНЕНТ ПАРНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ACROBATICS AS A COMPONENT OF PAIRED COMPETITIVE PROGRAMS IN AEROBIC GYMNASTICS

*Чаюн Данил Викторович*

*ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (ТюмГУ)*

*г. Тюмень, Россия*

*Chayun Danil Viktorovich*

*Tyumen State University*

*Tyumen, Russia*

[\*chayun2009@mail.ru\*](mailto:chayun2009@mail.ru)

**Аннотация.** В статье проанализировано содержание парных соревновательных программ высококвалифицированных аэробистов на чемпионате мира 2018 года. Даны определения трех видов акробатики, используемых в соревновательных программах спортивной аэробики. Выявлено количество и содержание акробатических элементов в компонентах «артистичность», «сложность», «пирамида».

**Abstract.** In connection with the changed rules of the sports aerobics competition 2017-2021, acrobatic training is becoming an important part of the training process for highly qualified athletes. The article gives the definition of three types of acrobatics used in competitive programs of aerobists. The number and content of acrobatic elements of individual competitive programs have been identified, the duration of "G+" performance at the 2018 World Cup has been determined. A comparative analysis of the number of acrobatic elements performed in the programs of soloists at the World Championships 2016 and 2018 has been carried out.

**Ключевые слова:** акробатика, спортивная аэробика, высококвалифицированные спортсмены.

**Index terms:** acrobatics, sports aerobics, highly qualified athletes.

Соревновательная деятельность в спортивной аэробике представляет возможность спортсменам выступать как индивидуально, так и в группах (смешанная пара, трио, группа, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа), которые состоят от 2 до 8 человек.

Правила соревнований по спортивной аэробике совершенствуются техническим комитетом международной федерации гимнастики каждые четыре года. Акробатическая составляющая постепенно внедряется в тренировочный процесс аэробистов с 2012 года, когда впервые разрешили выполнять акробатические элементы, которые ранее были запрещены, а за их выполнения наказывали сбавкой арбитра в 1 балл.

Выполнение акробатических элементов аэробистами в соревновательных программах будет способствовать повышению зрелищности, проходящих соревнований, что повлечет за собой повышение трудности композиций.

В связи с тем, что акробатическая подготовка в тренировочном процессе аэробистов ранее не предусматривалась, то становится возможно применять современные подходы теории и методики обучения данным элементам из программ смежных гимнастических видов спорта [2, 4].

На сегодняшний день правила соревнований 2017-2020 года по спортивной аэробике не только разрешают выполнять акробатические элементы, но и способствуют получению баллов как в компоненте сложность, так и в компоненте артистичность за их исполнение. Вышесказанное, несомненно, должно повысить уровень мотивации спортсменов и тренеров для обучения акробатическим элементам.

Актуальность исследования заключается в необходимости выполнения акробатических элементов в парных соревновательных программах высококвалифицированных аэробистов.

Проблемой исследования является противоречие между необходимостью спортсменов выполнять акробатические элементы и отсутствием сведений об их оптимальном содержании в соревновательной программе.

Цель исследования – выявить содержание акробатических элементов в парных соревновательных программах спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Исследование проводилось в три этапа: теоретический анализ, анализ протоколов и видеоматериалов чемпионата мира 2018. Для исследования были использованы программы финалистов чемпионата мира в номинации «смешанная пара» (1 мужчина и 1 женщина).

В результате теоретического анализа определено, что спортсмены выполняют акробатические элементы не просто в качестве украшения композиции, а для получения конкретных баллов. Так в ходе нашего

исследования было выявлено, что вся акробатика программы подразделена на 3 составляющие: акробатика артистичности, акробатика сложности и пирамиды.

Акробатика артистичности – акробатические элементы, которые в сочетании с разнообразными прыжками или переходами в партер позволяют спортсмену выполнить требования по одному из пяти критериев (общее содержание) в оценке артистичности. Совокупность сочетаний перечисленных движений равняется одному «G+», а для получения максимальных 2 баллов в критерии общее содержание необходимо спортсмену выполнять четыре «G+». Также данную акробатику можно охарактеризовать как неклассическое выполнение акробатических элементов, то есть с дополнительным поворотом, в измененное конечное или начальное положение.

Акробатика сложности – акробатические элементы, выполнение которых подразумевается в сочетании с элементами сложности спортивной аэробики для получения дополнительных баллов. Так, например, выполняя акробатический элемент в сочетании с одним аэробным элементом спортсмен получает дополнительно 0,1 балла, а в сочетании с двумя - 0,2 балла.

Акробатика пирамид является частью обязательного содержания групповых соревновательных программ в спортивной аэробике, в которых также возможно выполнение простых поддержек, гимнастических и акробатических элементов, которые в равной степени оцениваются в баллах.

В финальных выступлениях спортсменов номинации «смешанные пары» было выявлено, что все перечисленные виды акробатики используются в соревновательных программах.

В начале нашего исследования мы проанализировали акробатику, выполняемую для компонента соревновательной оценки «артистичность», конкретно для критерия «общее содержание». Было выявлено, что из максимально возможных 32 «G+», только 12 были выполнены без применения акробатических элементов.

Затем мы обработали результаты по содержанию и количеству акробатических элементов, выполняемых финалистами чемпионата мира 2018 (табл.).

Содержание акробатических элементов в компоненте «артистичность»

в «смешанных парах»

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.		
Акробатический элемент	Кувырок	Стойка на руках	Колесо	Переворот	Фляк	Сальто	Σ	$\bar{x}$
Количество	12	4	7	4	2	2	31	5,2

Полученные результаты выявили, что в данной номинации спортсменами чаще всего выполняются кувырки (вперед, назад, через плечо, полет-кувырок), колесо (на одной и двух руках, с перемахом, в различные конечные положения) стойка на руках (не более 2 секунд), переворот (вперед, назад, во взаимодействии). При этом реже всего используются такие акробатические элементы как сальто и фляк, но совсем не используются рондат, подъем разгибом и темповой переворот. Это мы объясняем тем, что редкоиспользуемые элементы

в больше степени имеют повышенную трудность при их исполнении, а хореографы и тренеры для парных выступлений нацелены на включение в программу танцевальных движений и взаимодействий, которые в результате также могут быть засчитаны как «G+».

Что касается следующего вида акробатических элементов, которые используются для получения бонуса в компоненте соревновательной оценки «сложность», то данные комбинации акробатического элемента и элемента сложности спортивной аэробики встречаются у финалистов чемпионата мира 2018 года только два раза.

Комбинация фляк+пайк с поворотом на 360° в упор лежа+рамка с поворотом на 180° в венсон была выполнена представителями из Болгарии, занявшими пятое место, а комбинация – рондат+казак с поворотом на 360° в упор лежа+рамка с поворотом на 180° была выполнена российскими спортсменами, занявшие шестое место. Обоим парам был присужден бонус в виде 0,2 балла в компоненте «сложность».

Акробатическая пирамида является обязательной частью соревновательной парной программы для спортсменов старше 18 лет, которая с 2017 года стала оцениваться арбитром бригады судей. Так пирамида была выполнена каждой смешанной парой, при чем выполнена на максимальный 1,0 балл. Акробатические элементы во время выполнения (чаще всего во время захода и схода) пирамиды были исполнены в 75% случаях, чаще всего был использован переворот назад и бланш назад по одной ноге с партнера.

Выводы. Полученные результаты нашего исследования, подтверждают, что на сегодняшний день успешное парное выступление аэробики высокой квалификации характеризуется выполнением танцевальных взаимодействий партнеров с использованием вариативных акробатических элементов, что влияет на оценку в компонентах «артистичность». Поэтому в связи с изменением правил соревнований по спортивной аэробике 2017-2020 года акробатическая подготовка должна найти отражение в тренировочном процессе как высококвалифицированных спортсменов, так и спортивного резерва сборной команды России для создания конкурентноспособной ситуации в стране и мире.

#### **Литература**

1. Аркаев, Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дисс... канд. пед. наук. С.-Пб., 1994.

2. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5.

3. Клецов, К.Г. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике / К.Г. Клецов, Д.В. Чаюн // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования. - 2017. Т. 3. № 1. С. 280-287.

4. Международные правила соревнований по спортивной аэробике 2017 – 2020. 2017. – 201 с.

УДК 796.062.4

**РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ  
ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**THE ROLE OF MODERN METHODS OF CORRECTION OF VIOLATIONS  
OF CARRIAGE OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN  
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Шафикова Лиля Рафаиловна, кандидат биологических наук, доцент  
Берчатова-Емелина Майя Борисовна, старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
г. Уфа, Россия*

*Shafikova R.L.*

*Candidate of biological Sciences, Associate Professor*

*Berkutova-Emelina Maya Borisovna*

*Senior lecturer*

*Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation*

*lil.02 @yandex.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению современных методик коррекции нарушения осанки младших школьников на уроках физической культуры. В ходе наших исследований выявлено, что по данным плечевого показателя более 60% детей младшего школьного возраста имеют выраженную сутулость. В связи с этим становится очевидной важностью в разработке новой оздоровительной методики коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста.

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of modern methods of correction of posture of younger students in physical education lessons. In the course of our studies revealed that according to the shoulder index more than 60% of children of primary school age have a pronounced stoop. In this regard, it becomes obvious importance in the development of new health-improving methods of correction of posture for children of primary school age.

**Ключевые слова:** младшие школьники, нарушение осанки, урок физической культуры, методики коррекции осанки.

**Keywords:** primary school children, violation of posture, the lesson of physical culture, methods of posture correction.

**Актуальность.** Не секрет, в последние годы существует тенденция к ухудшению уровня здоровья детей младшего школьного возраста. По приходу юных школьников в общеобразовательные учреждения, показатели здоровья прогрессивно снижаются, из-за влияния неблагоприятных факторов, а также школьных факторов риска [3, 4].

Л.С. Вашенко и Т.Э. Бойченко (2005) отмечают, что здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, поскольку оно определяет будущее страны, генофонд нации и экономический потенциал



общества, и наряду с другими демографическими показателями является важным показателем социально-экономического развития страны.

Уже при поступлении в 1-й класс первая группа здоровья отмечается только у 12-15% учащихся; дети, имеющие хроническую патологию и сниженную сопротивляемость к заболеваниям, в 1-м классе составляют 22-25% [1, 5]. Исследования состояния здоровья учащихся показали, что за время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4-5 раз [6, 10].

Действующая педагогика парадоксальным образом обходится без экспериментально обоснованных и теоретически выверенных физиолого-гигиенических принципов организации учебного процесса.

Нельзя не согласиться с Н.С. Лебедевой (2005) и П.Д. Кимом (2002), что с переходом в настоящее время многих школ на альтернативные формы обучения (школы-гимназии, лицеи, классы с углубленным изучением предметов и т.д.) дети, приходящие туда после детского сада, должны успешно усвоить новые, часто усложненные программы. Многочисленные исследования показывают, что школы повышенного уровня дают наибольшие показатели заболеваемости школьников.

Нарушение осанки является наиболее распространенным нарушением у детей и подростков и относится к числу сложных и современных проблем современной ортопедии. Это подтверждает и результаты широкомасштабных исследований, проводимых во всех регионах России. Доля детей с нарушением осанки составляет до 70% [7, 9].

По данным Детского ортопедического института имени Г.И. Турнера, количество детей с нарушениями осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза, то есть в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата.

Такая высокая распространенность нарушений осанки чаще всего проявляется в виде сутулости [3, 4]. И как описывает М.М. Безруких (2001) в своих работах, что дети, которые имеющие первые признаки сутуловатости, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения и отмечается повышенная утомляемость и плохим самочувствием.

В связи с вышесказанным нами было проведено исследование выявления степени нарушения осанки по данным плечевого показателя.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились на базе лицея «Содружество», Гимназии № 64 и 86 Ордженикиджевского района г. Уфы, в 2017-2018 учебном году. В исследовании принимали участие 90 детей младшего школьного возраста.

**Результаты и их обсуждение.** Выявлено, что 64,78% детей младшего школьного возраста имеют выраженную сутулость. Так же отмечено, что около 12,77% детей имеют склонность к сутуловатости, что происходит вследствие слабо развитого мышечного корсета. И лишь 22% детей было отнесено к категории детей с хорошей осанкой.

Очевидно, основными причинами отмеченных нарушений являются: недостаточное или неравномерное развитие скелетной мускулатуры, пониженный мышечный тонус, слабое общее физическое развитие, неудовлетворительная организация занятий физической культурой и спортом, нерациональный режим обучения и отдыха.

С.М. Громбах (2007) объясняет, что особое место в системе профилактических и лечебных мероприятий при нарушениях осанки занимают специальные физические упражнения, с помощью которых можно изменить угол наклона таза, нормализовать физиологические изгибы позвоночника, исправить форму грудной клетки, добиться симметричного стояния плечевого пояса, исправить положение головы, укрепить мышцы брюшной стенки и спины

Существуют множество методик по коррекции правильной осанки. В настоящее время активно распространяется традиционная йога, фитбол-гимнастика и её более современные изменения, такие как пилатес, калланетика, фитнес-йога, беби-йога, которые находят широкое применение в фитнес-индустрии [1, 8].

Одним из ведущих средств формирования правильной осанки является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект [2, 6]. В.А. Епифанов и В.Н. Машков (1987) выделяет главную цель лечебной гимнастики с нарушенной осанкой и её профилактики - способствовать нормализации тонуса мышц спины, увеличению подвижности позвоночника, созданию «мышечного корсета» (как естественного стабилизатора), улучшению общего состояния.

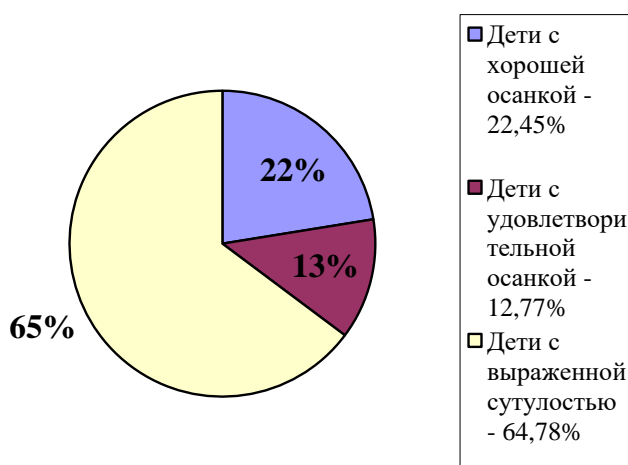


Рис. Результаты плечевого показателя детей младшего школьно возраста

Так же одни из самых эффективных методов Пилатес и Калланетика. Согласно методике Пилатес, позвоночник – один из самых важных элементов нашего тела. Программа Пилатес закладывает правильные движения, а также

помогает создать сбалансированную мускулатуру для развития здорового позвоночника, тем самым помогает формировать правильную осанку [4, 9].

Калланетика в свою очередь способствует подтяжке мышц и активизирует иммунную систему организма. Этот метод основан на растягивающих и статистических упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп [10]. В. Томпсон (2009) отмечает, что каждое упражнение разработана таким образом, что одновременно работают все мышцы тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса, благодаря чему формируется правильная осанка

На базе традиционной йоги успешно разрабатываются методы профилактики и терапии многих функциональных заболеваний, в том числе и нарушений осанки для детей младшего школьного возраста. Новые виды корригирующей йоги широко используется в практике по формированию осанки [8].

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги или фитнес-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Таким образом, можно сделать вывод, что йога полезна ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога формирует хорошую осанку и также помогает бороться со школьным сколиозом [7]. Она развивает гибкость, здесь много упражнений на растяжку, которые не доставляют малышам дискомфорта, ведь их связки еще мягкие. В определенных позах эти элементы тщательно прорабатываются - чтобы уходили искривления костей, правильно развивались мышцы, раскрывалась грудная клетка [4, 5].

Однако, не смотря на распространенность данных программ в фитнес-индустрии, их необходимо использовать на уроках физической культуры в младшей школе и в спортивных секциях по видам спорта.

**Заключение.** В связи с этим становится очевидной важностью в разработке новой оздоровительной методики коррекции нарушений осанки для детей младшего школьного возраста.

### Литература

1. Бережнова З.З. Междисциплинарные подходы в изучении феномена физической культуры / З.З. Бережнова, А.В. Греб, Н.А. Красулина, И.М. Орешников // Мат. Междунар. науч.-метод. конф. «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13 апреля 2015 г – Уфа: УГНТУ, 2015. – 25 с.

2. Гайнуллин Т.Р. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Т.Р. Гайнуллин, Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // Мат. XIII Всеросс. науч.-прак. интернет-конф. «Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы», 27 мая-2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. – 143-146 с.

3. Гайсина А.Х. [Изменение показателей биомеханических осей опорно-двигательного аппарата у женщин среднего возраста при малоподвижном образе жизни.](#) / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова. // [Вестник Башкирского государственного медицинского университета.](#) 2015. № 1. С. 51-56.

4. Гайсина А.Х. [Оценка подвижности в позвоночнике у студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.](#) / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова. // [Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры:](#) сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет». Редакторы: Л.М. Волкова, О.Г. Румба. 2014. С. 166-172.

5. Гурьев С.В. [Комплекс учебных и учебно-методических изданий по физической культуре для общеобразовательных учреждений.](#) / С.В. Гурьев. // [Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения:](#) материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. 2017. С. 17-24.

6. Даянова А.Р., Румянцева Э.Р. Особенности адаптации спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам / А.Р. Даянова, Э.Р. Румянцева. // Наука и спорт: современные тенденции. - №3. - Том 16. - 2017. - С. 73-75.

7. Красулина, Н.А. Основы теории и методики физического воспитания для студентов нефтегазовых вузов всех форм обучения: учебное пособие / Н.А. Красулина, Г.В. Валеева, М.А. Зайнетдинов, Д.З. Валеев, А.П. Смирнова, Л.Л. Шафикова, Р.А. Хужин, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ каф. ФВ, 2017. – 2,48 Мб. – Б.ц.

8. Маркешина О.С. [Методические рекомендации к развитию силы у студентов на уроках физической культуры.](#) / О.С. Маркешина, Н.А. Красулина, М.Б. Берчатова-Емелина - Уфа, 2016. - 36.

9. Хуснутдинов Р.Д. Профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями / Р.Д. Хуснутдинов, Н.А. Красулина //Мат. Международ. научн. -метод. конф. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах», 5 февраля 2014 г. – Москва - Уфа, 2014. – 0,09 п.л.

10. Юрьева М.Н. Рекомендации и поурочный план к проведению занятий по физической культуре с использованием метода круговой тренировки в подготовке студентов-лыжников: учебно-методическое пособие / М.Н. Юрьева, Н.А. Красулина, Р.Ф. Тазетдинов. – Уфа: УГНТУ каф. ФВ, 2017. – 1,06 Мб. – Б.ц.

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА  
ЗАНЯТИЯМИ БАСКЕТБОЛОМ.**

**THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTIVATION BY  
BASKETBALL CLASSES IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.**

*Швыдкая Марина Васильевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.*

*Shvydkaia Marina Vasilievna, senior teacher of Department of Physical training, faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.*

***marinazar76@mail.ru***

*Хмырова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания, факультета Физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика.*

*Hmyrova Olga Anatolievna, senior teacher of Department of Physical training, faculty of Physical culture and sport, T.G. Shevchenko State University of Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovien Moldavian Republic.*

***fizvos1986@mail.ru***

**Аннотация.** Статья содержит методические и теоретические материалы по проблеме формирования мотивации к занятиям баскетболом у студентов вуза 17-18 лет, раскрыты общие понятия определения внутренних и внешних мотивов. Методом экспериментального исследования выявлен уровень спортивной мотивации у студентов вуза, занимающихся баскетболом.

**Abstract.** Article contains methodical and theoretical materials on a problem of the development of motivation by basketball-classes for 17-18 years' students of higher education institution. The general concepts of determination of internal and external motives are defined. The method of a pilot study revealed the level of sports motivation at the students of higher education institution playing basketball.

**Ключевые слова:** студент, баскетбол, спортивная мотивация, учебно-тренировочный процесс, физическая культура, двигательная активность, физическая подготовленность.

**Index terms:** student, basketball, sports motivation, educational and training process, physical training, physical activity, physical fitness.

**Введение.** Сегодняшний баскетбол представляет собой зрелищную спортивную, атлетическую, захватывающую и интересную игру, которая популярна во всем мире и в нашей Приднестровской Молдавской Республике. На современном этапе развития спорта, баскетбол прогрессирует и видоизменяется. Эта игра характеризуется высокой двигательной активностью,

напряженностью и требует от игрока максимальной мобилизации всех функциональных возможностей.

Подготовка баскетболистов в вузе является сложным педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей, формирование технико-тактического мастерства, воспитание морально-волевых качеств. Чтобы научиться играть в баскетбол нужно уметь обдумывать любую игровую ситуацию, быстро принимать правильные решения, быть сильным и психологически устойчивым человеком. Всё это базируется на достаточно высоком уровне физической подготовленности и мотивации у студентов вуза к данному виду спорта [4].

Многие спортивные психологи современности считают, что в процессе занятия любым видом спорта не всегда учитываются потребности и интерес занимающихся. В то же время, знание преподавателя по физической культуре об особенностях мотивационных состояниях каждого из своих студентов представляет особую значимость в его профессиональном росте [2].

Мотивация - это побудительное состояние личности студента, которое формируется как система мотивов в результате своих потребностей и возможностей с предметом деятельности. В данном случае мы предполагаем занятия студентов вуза баскетболом. Есть множество способов мотивировать и вдохновлять других. Однако, один человек не может мотивировать другого, а только лишь создаёт некую область, которая способствует мотивации одного человека другим. В связи с этим, развитие спортивной мотивации студентов 17-18 лет, занимающихся баскетболом, позволит укрепить и сохранить всю систему мотивов на долгие годы, которая и будет способствовать их спортивному долголетию [3].

Формирование устойчивой спортивной мотивации у данных студентов ведёт к высоким показателям физической подготовленности. У них формируются благоприятные межличностные отношения в коллективе команды, потребности в укреплении здоровья, общении, уважении друг к другу, самоутверждении.

Занятия баскетболом побуждается не одним, а несколькими мотивами. Чем больше мотивов детерминируют занятия баскетболом, тем выше общий уровень мотивации. Многое зависит от силы каждого мотива, чем больше мотивов актуализируется, тем сильнее мотивация. Общий уровень мотивации повышается, если мы задействуем дополнительные мотивы. Следовательно, чем старше становится человек, тем менее он активен в спорте. У студентов к 17-18 годам уже сформировано мировоззрение, интересы, своя небольшая, но личная жизнь.

Процесс формирования спортивной мотивации у студентов к занятиям баскетболом - это многоуровневый процесс: от элементарных гигиенических знаний и знакомства с физическими упражнениями, до глубоких знаний психофизиологии и интенсивных занятий спортом. Преподаватель в своей работе несомненно должен уделять особое внимание формированию спортивной мотивации у своих студентов. Чтобы не было послабления спортивной

мотивации, и студенты не прекращали заниматься баскетболом, преподаватель должен:

- способствовать стремлению к совершенствованию своего развития;
- адекватно и позитивно оценивать результаты своих студентов;
- уважать своих воспитанников;
- давать правильные и нужные советы по занятиям баскетболом;
- корректировать технические и тактические ошибки, требовать их исполнения;
- показывать личный пример, быть образцом поведения;
- относиться не предвзято, ко всем одинаково;
- тренироваться не для побед, а для дальнейшего развития физических и технических качеств;
- поощрять студентов;
- повышать уровень собственного образования;
- быть в курсе всех спортивных новостей;
- поддерживать контакт с родителями студентов-баскетболистов. [5]

Как было отмечено нами ранее, мотивация - это отношение студента к своей личной деятельности и её целям. Именно мотивация побуждает студентов вуза заниматься спортом, достигая спортивного совершенства и преодолевая трудности. [3]

Проанализировав литературу, мы можем утверждать, что проблема по формированию спортивной мотивации в игровых видах спорта обозначена недостаточно. Поэтому, считаем нашу работу **актуальной**. Она имеет большое значение, особенно для преподавателей физической культуры, так как одной из основных причин неблагополучия занятий спортом является слабая спортивная мотивация.

**Цель исследования** - выявить уровень формирования мотивации студентов к занятиям баскетболом в вузе.

**Задачи исследования:** определить уровень физической подготовленности студентов 1-2 курсов; изучить особенности занятий баскетболом; дать характеристику, классификацию мотивов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, математическая и статистическая обработка полученных данных.

По отношению к студенту различают внешнюю и внутреннюю мотивацию. Интерес к занятиям баскетболом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда возможности студента являются для него не слишком трудными, но и не очень лёгкими. И внешняя и внутренняя мотивация должны существовать в единстве. Целеустремлённая и активная деятельность занятиями баскетболом студентов 17-18 лет не может побуждаться только одними успехами или одними неудачами, должен быть баланс: от дальних перспектив на результат, до ближайших целей и задач в данный момент. Внешняя мотивация создаётся с помощью преподавателя, а в дальнейшем она должна перерасти во внутреннюю, когда студенты не только

активно включаются в процесс выполнения заданий, но и сами после окончания занятий не уходят просто домой, а задают вопросы, высказывают собственное мнение. В результате этого происходит становление интереса к занятиям баскетболом, а это, в свою очередь, особенность образа жизни, которая в дальнейшем формирует у студентов 17-18 лет профессиональные навыки, стремление к освоению новых знаний и умений, самодисциплину, желание достичь лучшего результата [3,5].

**Результаты исследования и их изложение.** Исследуя данную тему, мы предположили, что занятия баскетболом оказывает положительное влияние на мотивацию к успеху у студентов. Для определения мотивации к занятиям баскетболом мы провели экспериментальное исследование в два этапа, в котором предложили студентам 17-18 лет тесты психологической и физической подготовленности. Предложенные тесты помогли нам выявить взаимосвязь между внутренними мотивами студентов к занятиям баскетболом и их физической подготовленностью. Для решения поставленных задач мы создали группу из 23 юношей 17-18 лет, студентов 1-2 курсов аграрно-технологического факультета(АТФ) Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко (ПГУ) г. Тирасполь. Студентам было предложено ответить на ряд психологических тестов по определению внутренних и внешних мотивов, а также сдать тесты физической подготовленности согласно рабочей программе по дисциплине.

**Выводы.** Полученные результаты определения мотивов показали, что в начале занятий баскетболом у студентов 17-18 лет лежат внешние мотивы, которые определены их двигательной деятельностью.

На первом этапе проводимого нами исследования было выявлено, что побуждающие мотивы:

- имеют непосредственный характер (то есть, занятия баскетболом нравятся);
- характеризуются разностью интересов (студенты начинают заниматься не одним, а несколькими видами спорта);
- связаны с условиями среды, которые благоприятны для занятий баскетболом;
- включают в себя элементы некоего долга, то есть обязанность посещать выбранный вид спорта.

На втором этапе исследования были выявлены уже обратные мотивы:

- стремление развивать свои способности в баскетболе;
- развитие интереса к занятиям баскетболом;
- расширение специальных знаний по данному виду спорта;
- приобретение более высокой степени тренированности баскетболом;
- стремление к закреплению успеха в игре.

Данные тестов физической подготовленности показали, что чем выше уровень мотивации у студентов 17-18 лет к занятиям баскетболом, тем лучше их физическая подготовленность. Значит, формирование результативных мотивов, это своего рода сдвиг в развитии физических показателей, и это влияет на



стремление студентов к достижению высоких результатов в данном виде спорта и спортивном совершенствовании.

### Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.-М.,2005.-375с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика.-СПб.:Речь, 2006.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.:Питер, 2008.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений - М.: "Академия", 2006. - С.307.
5. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.:2009-109с.

УДК 77.01.75

**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНОСТРАННЫХ  
КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА ПУТЕМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АСПЕКТ**  
**OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF FOREIGN CURSENTS OF  
MILITARY AVIATION HIGHER EDUCATION INSTITUTION BY USING  
INFORMATION TECHNOLOGIES: INTERDISCIPLINARY ASPECT**

*Шипалов Валерий Иванович, кандидат педагогических наук, доцент*

*Казахская академия спорта и туризма,*

*Казахстан, г. Алматы*

*Shipalov Valeriy Ivanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Kazakh Academy of Sports and Tourism,*

*Kazakhstan, city of Almata*

[shipalov@kaz.com](mailto:shipalov@kaz.com)

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые проблемы подготовки иностранных курсантов в военном авиационном вузе и основные пути их решения. Одной из главных проблем называется разработка содержания междисциплинарного курса и отбора учебного материала. Исследование посвящено также проблемам системного изучения русского языка на занятиях иностранных курсантов в военном авиационном вузе. При рассмотрении проблематики использованы современные теоретические основы, а также методы обучения. Результаты исследования могут быть использованы в спецкурсах по русскому языку, курсах психологии личности, авиационной и педагогической психологии, в учебной и консультативной работе.

**Abstract.** The article deals with some problems of training foreign cadets in the military aviation university and the main ways to solve them. One of the major problems is the development of the content of the interdisciplinary course and the selection of educational material. The study is also devoted to the problems of systemic learning of the Russian language at the classes of foreign cadets at the Air Force Academy. The modern theoretical bases, as well as teaching methods were used in

considering the problems. The results of the research can be used in special courses of the Russian language, courses in the psychology of the individual, aviation and pedagogical psychology and in educational and consultative work.

**Ключевые слова:** иностранные курсанты, междисциплинарные связи, отбор учебного материала, русский как иностранный, оптимизация обучения, информационные технологии.

**Key words:** foreign cadets, interdisciplinary connections, selection of educational material, Russian as a foreign language, optimization of the learning process.

**Введение.** Деятельность офицера во многих случаях требует хорошей физической подготовленности. От того, насколько успешно справляется офицер, прежде всего низового звена, с преодолением физических нагрузок, зависит его успех при выполнении боевых задач. Одним усилием воли их не решить. Этому будущего офицера необходимо учить, а ему самому этому также постоянно надо учиться [1].

Значение физической культуры и спорта для студентов и курсантов различных вузов трудно переоценить, так как они должны обладать хорошим здоровьем и быть хорошо физически подготовленными не только во время их обучения, но и после него в последующей их профессиональной деятельности. Особенно это касается военных вузов. Как и во многих вузах, в них могут обучаться иностранные курсанты, не знающие русского языка и, поэтому, не понимающие многие команды и объяснения преподавателя физической подготовки на занятиях [2].

Выходом из данной ситуации может быть обучение этих курсантов русскому языку как одному из самых распространенных в мире и являющемуся языком межгосударственного общения. Зная его, курсант не только будет понимать педагога, который также должен хорошо владеть русским языком и спортивной терминологией на нем, но и сможет самостоятельно читать спортивные тексты на русском языке. Это ему поможет знать всю мировую передовую методику занятий физической культурой и спортом и использовать ее на практике.

В этом состоит актуальность данного исследования.

Подготовка иностранных специалистов инженерных специальностей для зарубежных стран составляет сегодня важное направление в работе российских военных вузов. Одной из главных задач обучения является языковая подготовка учащихся к получению профессионального образования на русском языке, поэтому учебный процесс организован таким образом, что помимо основ грамматики и общеупотребительной лексики курсанты осваивают грамматические конструкции научного стиля речи и словарные минимумы дисциплин по программе обучения. Проблема междисциплинарной интеграции для иностранных военнослужащих стоит особенно остро.

Для профессиональной сферы общения особенно важны специальные речевые интенции и способы их реализации в определенных речевых моделях

(конструкции дефиниции понятия, модели классификации предметов и явлений, конструкции характеристики предмета по составу и по свойствам, конструкции, выражающие изменения вещества, его состояния, конструкции для характеристики связи и зависимости между предметами и явлениями, конструкции для характеристики действия одного тела на другое). Знание этих речевых моделей является обязательным не только для иностранных военнослужащих, но и для преподавателей, поскольку материал практических и семинарских занятий должен ориентироваться именно на эти, известные курсанту, речевые модели.

**Цель исследования** – совершенствование физической подготовленности иностранных курсантов военного авиационного вуза.

Материалы и методы исследования. Профессиональная направленность обучения русскому языку для иностранных студентов нашла отражение в «Государственных образовательных стандартах по русскому языку как иностранному» первого, второго и третьего уровней владения русским языком как иностранным (2000 г.) и в «Образовательной программе по русскому языку как иностранному» (2001 г.), которая ориентирована на обучение иностранных граждан, ранее не изучавших русский язык или владеющих русским языком в объеме элементарного и/ или базового уровней.

Предвузовское обучение соответствует первому сертификационному уровню Государственного образовательного стандарта. Достижение первого сертификационного уровня владения русским языком позволяет удовлетворять основные коммуникативные потребности иностранных учащихся средствами русского языка в сфере повседневного общения, в социально-культурной и в учебно-профессиональной сферах общения.

Важно формировать гибкие междисциплинарные навыки текстовой деятельности, лексикографическую компетенцию. Эта задача может быть решена только путём оптимизации преподавания [3].

В рамках публикации использовались различные методы исследования: изучение и анализ педагогической, лингвистической, методической литературы; наблюдение за деятельностью иностранных курсантов и преподавателей в ходе учебного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Улучшение качества профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту требует нового научного подхода к ее организации и содержанию. Один из таких подходов предполагает интегрирование учебного материала, установление необходимой взаимосвязи компонентов (в том числе, межпредметной и внутрипредметной взаимосвязи) и преемственности, интенсификацию учебного процесса [4].

Переход от традиционных подходов к организации профессионально-педагогической подготовки к современным подходам способствует целостному развитию личности курсанта, приобщению его к культурным ценностям, совершенствованию процесса профессионально-педагогической подготовки и профессионализации процесса обучения.

Один из образовательных программных обеспечений – электронный учебник. Электронный учебник – это средство обучения, представляющее собой компьютерную программу, которая содержит учебный материал и систему интерактивных тестов [5].

Электронный учебник – это образовательное электронное издание, созданное на высоком научном и методическом уровне, полностью соответствующее составляющей дисциплины образовательного стандарта специальностей и направлений, определяемой дидактическими единицами стандарта и программой, обеспечивающее непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения при условии осуществления интерактивной обратной связи. Электронный учебник не может быть редуцирован к бумажному варианту без потери дидактических свойств [6, 7].

Анализ экспериментальных данных показал, что применение разработанных заданий в комплексе с компьютерными обучающими программами позволяет сократить время на объяснение нового материала за счет активизации познавательной деятельности курсантов. Это, в свою очередь, позволяет уделять больше времени освоению практических умений и навыков. Кроме того, у преподавателя при тех же нормах учебного времени появляется возможность осуществления индивидуальной работы с курсантами.

Необходимо отметить, что предложенный подход к организации процесса обучения, направленный на формирование профессиональных умений с использованием современных информационных технологий, требует соблюдения определенных психолого-педагогических условий. Это позволяет будущему специалисту по физической культуре и спорту за отведенное учебным планом время получить знания, овладеть умениями и навыками, необходимыми для использования информационных технологий в учебном процессе. При этом у курсантов формируется представления о роли современных информационных технологий в учебном процессе, целях применения информационных технологий в учебном процессе, возможностях и способах применения информационных технологий в учебном процессе, а также необходимость учета основных принципов и закономерностей обучения и воспитания [8].

По проблеме обучения научному стилю речи на разных уровнях владения русским языком имеется значительное количество исследований [9, 10], которые основываются на общей теории обучения русскому языку как неродному с учетом межпредметной координации и преемственности этапов обучения.

В последнее время методисты все чаще обращаются к текстовому моделированию как способу организации знаний и методу научного познания. Моделирование рассматривается как существенная характеристика научного стиля мышления и речи [11], способствующая развитию творческих способностей личности в профессиональной сфере [12, 13].

На основе названных научных и научно-методических трудов был выработан собственный методологический принцип, согласно которому междисциплинарные и межкафедральные связи предполагают не только учет преемственности содержания обучения в рамках «Русского языка как

иностранного» и других изучаемых предметов, но также соотнесенность рабочих программ, тематических планов, дидактических материалов и даже занятий по этим предметам, поскольку интенсификация процесса освоения терминологического минимума по общеобразовательным предметам осуществляется совместными усилиями различных кафедр посредством активизации интерактивных методов презентации терминов (в частности, наглядно- иллюстративного метода), их отработки в системе специальных заданий.

Интеграция знаний их разных наук в настоящее время стирает границы между предметами, позволяет рассматривать связи, единство и целостность окружающего нас мира. Интеграция дисциплин дает как преподавателю, так и иностранному курсанту универсальный инструментарий, позволяющий организовать свою деятельность наиболее эффективным образом.

Использование межпредметного подхода обогащает методологический аппарат педагога, что способствует более фундаментальному преподаванию дисциплины и получению учащимися более многогранных знаний.

Одним из проявлений интеграции можно рассматривать организацию внеклассных мероприятий, включающих материал по физике и физической культуре: игр-соревнований, тестов- викторин. Например: вопросы межпредметного характера «А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?». Командам предлагаются качественные задачи по физике, связанные с различными видами спорта. За каждый правильный ответ команда получает 2 балла.

Это могут быть такие вопросы и ответы:

1. При выполнении некоторых упражне- ний на уроках физкультуры на снарядах ладони натирают магниезией, а подошвы – канифолью. Зачем? (Ответ: Для увеличения силы трения, уменьшения скольжения).

2. В спорте используют тренировочные дорожки, движущиеся относительно Земли. С какой скоростью спортсмен должен бежать по такой дорожке, чтобы относительно человека, стоящего рядом, он был в покое? (Ответ: «С такой же скоростью, но в обратном направлении»).

3. При спортивной тренировке парашютист совершил затяжной прыжок с самолета. Какие виды движения при этом имели место? (Ответ: Сначала движение было равноускоренное; при раскрытии парашюта – равнозамедленное. Когда же сила сопротивления воздуха уравнивала силу тяжести парашютиста, движение стало равномерным).

4. Как вратарю ослабить силу удара мяча, ловя его руками? (Ответ: Сила удара мяча зави- сит от времени, в течение которого скорость его падает до нуля. Это время определяется длиной пути, на котором происходит уменьшение скорости. Если, коснувшись мяча, двигать руку по направлению его полёта равнозамедленно, то можно ослабить силу удара) [14].

5. Зачем вратарь футбольной команды пользуется во время игры перчатками, покрытыми шероховатым материалом? (Ответ: Для увеличения силы трения).

6. Почему коньки легко скользят по льду, а по стеклу, поверхность которого более гладкая, на коньках кататься невозможно? (Ответ: При скольжении по льду внутренняя энергия коньков и льда увеличивается, в результате чего между коньком и льдом образуется водяная прослойка, уменьшающая силу трения).

7. Всадник быстро скачет на лошади. Что произойдет со всадником, если лошадь споткнется? (Ответ: Всадник по инерции будет продолжать двигаться вперед и может перелететь через голову лошади).

8. Почему человек, идущий на лыжах, не проваливается в снег? (Ответ: Чем больше площадь поверхности, тем меньше давление, оказываемое телом. Весь вес человека распределяется по поверхности лыж и площадь двух лыж намного больше, чем площадь обуви).

9. Почему альпинисты, находясь на высокогорье, нередко испытывают боль в ушах и даже во всем теле? (Ответ: Так как в горах давление ниже).

10. При стрельбе из винтовки рекомендуется её приклад плотно прижать к плечу. Почему? (Ответ: «С увеличением массы уменьшается скорость отдачи ружья. При неплотном прижиге ружье приобретает значительную скорость и травмирует плечо при ударе»).

11. Почему боксёров делят по весовым категориям? (Ответ: боксёров делят по весовым категориям, потому что у того, кто тяжелее, удар будет мощнее).

12. Почему в конце прыжка спортсмены опускаются на согнутые ноги? (Ответ: Сгибая ноги в конце прыжка, спортсмен как бы увеличивает тормозной путь, а следовательно, уменьшает силу удара о поверхность Земли).

13. Почему пловцы, бросаясь в воду, выставляют вперед сложенные вместе руки? (Ответ: Для лучшей обтекаемости тела).

14. Почему у велосипедов, используемых для соревнований, руль опущен низко? (Ответ: Такой руль обеспечивает согнутое положение гонщика, что значительно уменьшает сопротивление встречного потока воздуха).

Одним из способов повышения уровня познавательного интереса курсантов и осуществления межпредметных связей физики и физической культуры является решение качественных, количественных и др. задач.

Решение задач – один из наиболее важных участков работы в системе изучения физики. Задачи могут быть использованы на всех этапах процесса обучения: при изучении нового материала, при закреплении, применении знаний, в процессе контроля за усвоением знаний. Также они формируют условия для переноса знаний в область практики. Известно, что формирование умений и навыков происходит главным образом в процессе решения задач. Необходимо при этом сокращать количество формальных задач, в которых все исходные величины даны в готовом виде и где требуется лишь подобрать соответствующую формулу, чтобы произвести механически соответствующие вычисления.

В процесс обучения необходимо также включать задачи, адекватные практике, где курсанты сами могли бы получать исходные величины из наблюдений и

измерений. К таким задачам можно отнести задачи с профориентационной направленностью, например:

1. Изучая скорость тела при равномерном движении, можно предложить иностранным курсантам следующую задачу: «Ученик пробегает 60 м за 9,6 с. Определить, с какой средней скоростью он бежит».

2. При изучении энергии предлагаем следующую задачу: «Какую работу совершил штангист, толкнувший штангу массой 200 кг на высоту 2,2 м?» – или задачу: «Сердце тренированного спортсмена в течение коротких промежутков времени может развивать огромную мощность. В моменты наивысшего напряжения сердце спортсмена совершает за минуту работу порядка 932 Дж. Найдите мощность».

Изучая равновесие тел, имеющих площадь опоры, можно использовать следующие примеры:

– выполняя стойку на голове и руках, необходимо опираться руками и головой так, чтобы точки опоры служили вершинами треугольника, что обеспечит устойчивость тела в этом положении;

– для приобретения большей устойчивости принимают стойку ноги врозь, при этом увеличивается площадь опоры и понижается центр тяжести;

– выполняя стойку на руках, пальцы рук разводят шире, что увеличивает площадь опоры;

– для устойчивости гимнастических снарядов увеличивают их площадь основания или делают массивными основания. Так, устойчивость гимнастического бревна обусловлена большой площадью опоры его стоек, а устойчивость брусьев – массивностью рамы.

Приведем ряд количественных задач:

– Соревнуясь в беге на 100 м, спортсмен разогнался равноускоренно в течение 3,3 с на отрезке дистанции длиной 20 м. Какой он показал результат?

– Один из спортсменов, стартовав, двигался с ускорением 2 м/с<sup>2</sup> в течение 4 с, а другой – с ускорением 3 м/с<sup>2</sup> в течение 2 с. Какой из них на дистанции 100 м финишировал первым?

– Баскетболист, находящийся от щита на расстоянии 5 м, бросает мяч по кольцу в момент, когда до конца матча осталась 1 с. Мяч попал в кольцо, описав траекторию, верхняя точка которой расположена на высоте 4 м при начальной скорости, направленной под углом 60° к горизонту. Когда это случилось: до или после финальной сирены?

– Мяч, брошенный баскетболистом, попал в кольцо, пролетев  $\frac{3}{4}$  горизонтальной дальности полета за 0,8 с. Кольцо расположено на высоте 3,05 м. Каков рост баскетболиста? С какого расстояния он совершил бросок, если начальная скорость мяча составляла угол 30° с горизонтом?

– Для чего на уроках физкультуры при выполнении некоторых упражнений на снарядах ладони натирают магнезией, а подошвы – канифолью?

– Современные прыгуны в высоту преодолевают планку, повернувшись к ней спиной (лицом вверх). Объясните преимущество такого способа.

– Почему конькобежец, чтобы остановиться, ставит коньки под углом друг к другу?

Задачи такого типа будут способствовать:

– более глубокому и прочному усвоению физических понятий; развитию мышления учащихся;

– приобретению новых знаний, отражающих направления научно-технического прогресса;

– готовить учащихся к решению политехнических и экономических задач на основе физических методов;

– повышению интереса учащихся к физике, направлениям научно-технического прогресса [15].

Большое значение при обучении имеет качество речи преподавателя, её четкость, громкость, темп, четкость артикуляции. Вместо сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов, характерных для письменной научной речи, в устной рекомендуется употреблять простые конструкции, соблюдать дозировку объема информации.

Создание пособий, словарей, адресованных иностранным курсантам и слушателям, должно решаться двумя путями: помощь преподавателей профильных дисциплин в разработке материалов по русскому языку и рецензирование русистами пособий для занятий по предметам обучения в военном авиационном вузе. Эффективность обучения можно повысить, сочетая вербальные средства с визуальным, а при самостоятельной работе иностранных курсантов с литературой – «картинно-ситуативные» словари.

#### **Выводы:**

1. Реализация междисциплинарных связей в военном авиационном вузе позволяет существенно оптимизировать учебный процесс, а именно: у обучаемых происходит увеличение информационной емкости формируемых понятий; осознание роли учебного предмета в общей системе других наук и будущей военно-профессиональной деятельности; осознание системности знаний; развитие познавательной деятельности курсантов. Учитывая важность формирования у обучаемых терминологического сознания и наработки навыков текстовой деятельности по профильным предметам, необходимо объединить усилия преподавателей языковых и других общеобразовательных дисциплин в решении этой дидактической задачи путем укрепления межпредметных связей, создания совместных учебных и учебно-методических пособий, справочных материалов.

2. Одним из важнейших условий совершенствования физической подготовки курсантов военного авиационного вуза является внедрение автоматизированных учебных комплексов и современных информационных технологий.

3. Внедрение современных информационных технологий в учебный процесс способствует активизации познавательной деятельности курсантов.

4. Использование современных информационных технологий обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» позволяет



реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы курсантов, сохраняя при этом аудиторное время для занятий физической культурой.

5. Современные информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными средствами и методами обучения.

6. Интенсификация процесса обучения русскому языку иностранных курсантов военного авиационного вуза способствует более эффективной их физической подготовке.

### Литература

1. Хаустов С.И., Бурнаев З.Р., Габбасова Э.З., Амангельдиев Б.А. Актуальность исследования совершенствования методики организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов Казахстана // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2013. – №1. – С. 12-13.

2. Хаустов С.И., Шипалова Н.А. Обучение иностранных курсантов терминологии физической культуры и спорта на английском языке в военном авиационном вузе // Теория и методика физической культуры. – 2014. – №4. – С.51.

3. Кашина Л.Г., Кондрашова О.В., Шельдешова И.В. Особенности содержания учебной программы по дисциплине

«Иностранный (русский) язык для курсантов ИВС, обучающихся по специальности (специализации) 162103 – Летная эксплуатация летательных аппаратов (пилоты) // Инновационные технологии в образовательном процессе. Т.2. – Краснодар, 2013. – С. 106.

4. Куликова Л.М. Основные закономерности функционирования процесса профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры // Спортивная наука: Вестник Челябинского государственного научно-образовательного отделения Российской академии образования. – Челябинск, 2005. – С.39.

5. Царегородцева А.Г., Царегородцев И.А., Царегородцев А.А. Разработка образовательных ресурсов с применением FLASH – технологии // Сб. трудов третьей междунар. науч.-практ. конф. «Состояние, проблемы и задачи информатизации в Казахстане. – Алматы: КазНТУ; МАИН, 2014. – Ч. 2. – С. 37-38.

6. Корпоративная культура // [www.c-culture.ru](http://www.c-culture.ru). URL: (дата обращения: 1.06.2018).

7. Электронный учебник // [ru.wikipedia.org/wiki/](http://ru.wikipedia.org/wiki/). URL: (дата обращения: 1.06.2018).

8. Гурьев С.В. Использование информационных технологий в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту // Спортивная наука: Вестник Челябинского государственного научно-образовательного отделения Российской академии образования. – Челябинск, 2005. – С. 89-91.

**К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ  
НА ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ  
«ШАХМАТЫ» И «ШАШКИ»**

**IN ADDITION TO THE EXPERIENCE OF APPLYING DYNAMIC BREAKS  
IN CHESS AND CHECKERS CLUBS FOR SCHOOLCHILDREN**

*Шивырталова Елена Ивановна, методист МБОУ ДО*

*Центр творческого развития «Октябрьский»,*

*г. Ижевск, Россия*

*Shivyrtalova Elena I. Center of creative development "Oktyabrskiy"*

*Russia, Izhevsk*

[ctr-sport@mail.ru](mailto:ctr-sport@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы организации динамических пауз на занятиях интеллектуальными видами спорта. Проанализирована взаимосвязь физической деятельности с особенностями протекания психических процессов, когнитивными способностями юных шахматистов и шашкистов.

**Abstract.** The question of the organization of dynamic breaks at lessons by intellectual kinds of sports is considered in the article. The interrelation of physical activity with the features of course of mental processes, cognitive abilities of young chess- and checkers players has been analyzed in this article.

**Ключевые слова:** динамические паузы, двигательная активность, шахматисты, шашкисты.

**Keywords:** dynamic breaks, motive activity, chess-players, checkers –players.

Вопрос прогрессирующего снижения здоровья и работоспособности молодого поколения является на сегодняшний день одним из самых острых и широко обсуждаемых специалистами. Приоритетной целью педагогической деятельности становится создание здоровьесберегающего образовательного пространства для всех участников образовательного процесса.

Интегральным средством, позволяющим добиться планируемых результатов, несомненно, является двигательная активность.

Общедоступным видом двигательной активности в рамках образовательного процесса считаются динамические паузы. К сожалению, в большинстве случаев они понимаются педагогами, как комплексы развлекательных упражнений под рифмованные строки. Между тем, к составлению комплексов динамических пауз, проводимых на любых учебных занятиях и, в частности таких интеллектуально затратных, как в объединениях «Шахматы» и «Шашки», нужно подходить методически верно, учитывая многие психолого-педагогические, гендерные и физиологические факторы.

Динамическая пауза – это время, используемое в течение производственной деятельности, учебного процесса, самостоятельных занятий для применения физических упражнений в целях активного отдыха в форме

физкультминутки, физкультпаузы и т. д. Она предназначена для предупреждения развития отчетливого утомления и снижения работоспособности [2].

Структуру высших психических функций и произвольных движений обеспечивают одни и те же зоны коры больших полушарий головного мозга. Эта закономерность указывает на реальную возможность коррекции высших психических функций специальными физическими упражнениями [5].

Стабильное хорошее кровоснабжение в коре головного мозга необходимо для обеспечения продуктивной интеллектуальной деятельности юных шахматистов и шашкистов. Качественное усвоение новой специальной информации — одна из главных проблем, с которой приходится столкнуться учащимся учреждений дополнительного образования. Эмоционально - психическое напряжение к концу учебного дня (как правило, программы дополнительного образования реализуются в послеурочное время), длительное пребывание в положении сидя, длительная зрительная концентрация на предмете, умственная работа в условиях дефицита времени снижают эффективность занятий интеллектуальными видами спорта.

Кроме того, у ребёнка есть определённые пределы работоспособности, и чем младше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить её первые признаки и как можно быстрее её снять [1].

Утомление сказывается неодинаково на работе мозга детей разного пола. У мальчиков больше страдают левополушарные процессы (связанные с речевым мышлением, логическими операциями), а у девочек - правополушарные (образное мышление, пространственные отношения, эмоциональное самочувствие) [4].

При анализе работы мозга сильных шахматистов обнаружено, что при обдумывании ходов у них работают оба полушария мозга: правое, лучше приспособленное к зрительному восприятию, распознаёт шаблонные ситуации на доске на основе опыта прошлых игр, а левое - анализирует возможные ходы. Следовательно, возможность усилить межполушарное взаимодействие также должна быть учтена при составлении комплексов динамических пауз.

Специфическая особенность интеллектуального труда состоит в том, что даже после работы, мысли о ней не покидают человека, вызывая более длительное утомление нервной системы, её истощение [6].

Работоспособность головного мозга и нервной системы возможно очень долго поддерживать, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с последующим расслаблением и растяжением.

В образовательном процессе физическая активность по отношению к интеллектуальной должна иметь превентивный, а не догоняющий характер.

То есть сначала за счёт выполнения ряда сложно координационных движений обеспечивается повышенное поступление крови в префронтальные

области мозга учащихся, а затем перед ними ставятся интеллектуальные задачи [3].

Автором предложено внедрить специальные комплексы динамических пауз для учащихся 7-12 лет в объединениях интеллектуальных спортивных игр «Шахматы» и «Шашки» Центра творческого развития «Октябрьский» г. Ижевска.

Комплексы включают в себя:

1) упражнения на координацию движений, в т.ч. асимметричные, перекрёстные;

2) упражнения для крупных мышечных групп; 3) глагодвигательные и мимические упражнения в сочетании с дыхательными; 4) упражнения на равновесие; 5) изометрические и изотонические упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Упражнения на тонкую координацию движений и ловкость рук нужно применять в начале занятия, ещё до появления у учащихся первых признаков утомления. Упражнения, улучшающие межполушарное взаимодействие особенно актуальны для детей до 10 лет.

Творческий, научно обоснованный подход педагога к выбору формы проведения, объёма и составляющей динамических пауз в зависимости от возраста учащихся, цели занятия, времени проведения – важный аспект формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

#### Литература

1. *Астахова, О.В.* Динамические паузы – метод оптимизации двигательной активности школьника. / О.В. Астахова, С.М. Тихоплав// Педагогическая мастерская. Всё для учителя. – 2012. - № 5 (5) май. – С. 22- 28.

2. *Вайнер, Э.Н.* Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура/ Э.Н. Вайнер, С.А. Кастионин.- 2-е изд., стер.- М.: Флинта, 2012 – С.144 .

3. *Кузнецов, О.Ю.* Физиологические основы стимуляции активности интеллектуальной деятельности студентов средствами физического воспитания/ О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова// Известия ТулГУ. - Гуманитарные науки. - 2013. - № 1.- С. 357–362.

4. *Сиротюк, А.Л.* Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей/ А.Л. Сиротюк//М.: ТЦ Сфера. - 2001. – С.128

5. *Сичко, Н.О.* Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения/ Н.О. Сичко// [Вестник Адыгейского государственного университета. - Серия 3: педагогика и психология.](#) - 2009.- № 4. - С.309-314.

6. *Сурсимова, О.Ю.* Особенности умственной работоспособности шашистов высокой квалификации/ О.Ю. Сурсимова// Вестник ТвГУ.- Серия «Биология и экология».- 2015.- № 1.- С.28-34.

УДК [316.6:159.923] (082)

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ BODY&MIND  
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
КАК КОМПОНЕНТА СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**POSSIBILITIES OF BODY & MIND TECHNOLOGIES USAGE  
IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS  
A COMPONENT OF STUDENT'S SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE**

*Широкова Евгения Александровна, старший преподаватель*

*Калужский государственный университет*

*им. К.Э. Циолковского, г. Калуга, Россия*

*Shirokova Evgeniya Alexandrovna*

*Senior Teacher*

*Kaluga State University named after K. Tsiolkovski*

*Макеева Вера Степановна, доктор педагогических наук, профессор*

*Российский государственный университет физической культуры,*

*спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

*Makeeva Vera Stepanovna*

*Doctor of pedagogical sciences, Professor*

*Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism*

*Щеголева Марина Анатольевна, доцент*

*Калужский государственный университет*

*им. К.Э. Циолковского, г. Калуга, Россия*

*Shchogoleva Marina Anatolievna*

*Senior Lecturer*

*Kaluga State University named after K. Tsiolkovski*

[kaktus86@mail.ru](mailto:kaktus86@mail.ru)

**Аннотация.** В работе обосновывается целесообразность использования технологий Body& Mind в формировании психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи; особое внимание уделяется специфике технологий Body & Mind, возможности которых могут оказаться эффективными в регуляции уровня стресса и в улучшении эмоционального состояния учащейся молодежи.

**Abstract.** The work substantiates the usage of Body & Mind technologies in the formation of psychological well-being as a component of student's quality of life. Special attention is paid to the specifics of Body & Mind technologies: their capabilities may be effective in regulating the level of stress and in improving the emotional state of students.

**Ключевые слова:** студенты, психологическое благополучие, качество жизни, нервно-психическое напряжение, стресс, психорегулирующие программы, фитнес, технологии Body & Mind.

**Keywords:** students, psychological well-being, quality of life, neuropsychic stress, psycho-regulatory programs, fitness, Body & Mind technologies.

При поступлении студента в университет новая среда предъявляет новые требования: уменьшается социальный контроль со стороны родителей, повышается многообразие и сложность учебной деятельности, возникает необходимость устанавливать новые связи и контакты с окружающими [5].

Эффективность адаптации к условиям вуза требует быстрого решения задач, но не все студенты способны эффективно включаться в процесс обучения, в результате чего может возникать чрезмерное нервно-психическое напряжение, отклонения в состоянии здоровья и пр. [1, с.3-9; 8]. В свою очередь высокий уровень нервно-психического напряжения и стресса может стать причиной неэффективного включения в процесс обучения. Проблема особенно обостряется, когда наступают периоды экзаменационных сессий.

Психологическое благополучие как компонент субъективного качества жизни учащейся молодежи в настоящее время рассматривается в многочисленных исследованиях [2, с.113-115; 3, с.72-76; 11, с.224-233; 12, с. 175-178]. Его поддержание и сохранение является актуальной задачей современной науки, поскольку психологически благополучная личность более эффективна: она успешно адаптируется к социуму и эффективно функционирует в нём, сохраняя при этом психологическое равновесие и реализуя свой психологический потенциал [3, с.72-76].

Обобщая мнения ряда авторов можно констатировать, что психологическое благополучие определяет:

- успешность адаптации человека к условиям окружающей среды;
- эффективность взаимодействия с другими людьми, успешность социализации;
- стремление к личностному росту, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни;
- позитивное отношение к себе и к окружающим.

Вместе с тем, психологическое благополучие является субъективным переживанием и подразумевает субъективную удовлетворённость человеком своей жизнью, а также определенное соотношение позитивных и негативных эмоций. Именно поэтому важно владеть определенными приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение, а если оно все-таки возникло, то выйти из подобных обстоятельств с наименьшим уроном для своего здоровья [12, с.175-178].

Таким образом, для сохранения психологического благополучия, значимым является умение противостоять стрессу и умение использовать различные средства и методы для контроля психического напряжения, что во многом определяет качество жизни и успешность дальнейшей деятельности.

Цель исследования: рассмотреть возможности использования технологий Body & Mind в формировании психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи.

Основные задачи исследования:

– провести анализ научно-методической литературы по теме исследования, рассмотреть понятие «психологическое благополучие» и обосновать актуальность его поддержания среди учащейся молодежи;

– проанализировать особенности учебной деятельности студентов и определить, какое влияние может оказать учебный процесс на психологическое благополучие как компонент качества жизни;

– теоретически обосновать возможности использования технологий Body & Mind в регуляции уровня стресса и эмоциональных состояний как составляющих компонентов субъективного качества жизни учащейся молодежи;

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2. Анкетирование.

3. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера.

Нами было проведено анкетирование среди 284 студенток Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, занимающихся на отделении аэробики.

По результатам анкетирования большая часть студенток накануне сессии испытывает негативные эмоции (волнение 54,6%, тревожность 40,5%, напряжение 34,9%, страх 22,9%, неопределенность 19,7%), только 5,3% студенток отмечают, что у них преобладают положительные эмоции.

Более половины опрошенных указывают на тот факт, что именно в периоды сессий у них обостряются проблемы со здоровьем.

У значительной части девушек изменяется рацион: увеличивается потребление сладкого (отметили 48,6% опрошенных) и различных тонизирующих напитков (64,8%).

Стоит отметить, что помимо питания у большинства опрошенных в период сессии изменяется режим дня, в частности, 61,6% студентов ложатся спать гораздо позже, чем обычно (после часа ночи и позже). У 71,7% респондентов наблюдаются нарушения сна. Более 70% ощущают нехватку времени для выполнения необходимых дел.

О высоком уровне стресса говорят следующие данные: большая часть студентов чувствует себя неуверенно приходя на экзамен, даже когда знают материал (66,9%), 25% отмечают сильное нервное напряжение, и только около 10,9% уверены в своих силах. 54,2% респондентов уверены, что успешная сдача экзамена зависит от собственных знаний, остальные полагаются на внешние обстоятельства.

Среди способов, помогающих снять излишнее напряжение, были отмечены: прогулки (65,5%), сон (61,3%), соблюдение режима дня (50%), общение с друзьями и близкими (44,4%), просмотр фильмов, прослушивание музыки (об этом упомянули 14,1%) опрошенных. Физические упражнения в качестве средства борьбы со стрессом назвали всего 6,3% опрошенных, 3,5% ответили, что не знают способов, которые помогли бы им справиться с нервным напряжением.



Результаты, полученные при анализе шкалы психосоциального стресса (Л. Ридер) показывают следующие особенности: среди участников опроса преобладает средняя и высокая степень выраженности психосоциального стресса.

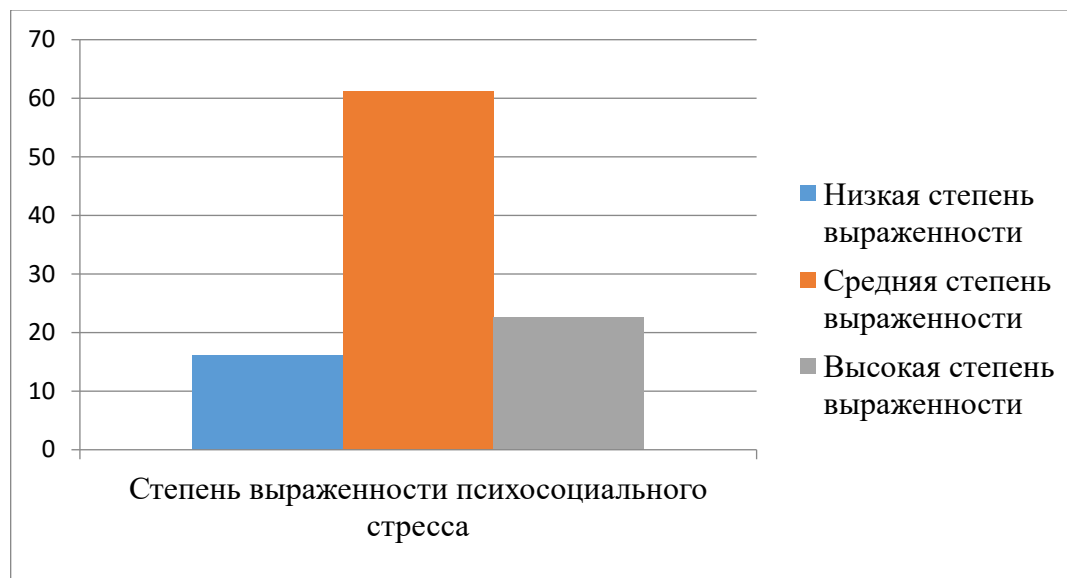


Рисунок 1. Степень выраженности психосоциального стресса (шкала Л. Ридера) у участников эксперимента (низкая, средняя и высокая степени выраженности, в %)

Значительная степень выраженности психосоциального стресса, хроническая нехватка свободного времени в период сессий, информационная перегрузка, нехватка сна, нервно-психическое напряжение приводят к ухудшению психологического благополучия как компонента качества жизни учащейся молодежи, в результате чего могут возникать проблемы со здоровьем, с успеваемостью, неуверенность в собственных силах и пр.

Как показал опрос, студенты не обладают достаточными знаниями, которые помогли бы им эффективно бороться с нервно-психическим напряжением и стрессом. Вместе с тем, в современной физической культуре существует множество средств и технологий, которые могут снабдить студентов знаниями в области их регуляции.

Общеизвестно, что физические упражнения обладают значительным антистрессовым эффектом [4], однако бурное развитие фитнеса обуславливает новые запросы и потребности по отношению к предмету «физическая культура» в студенческой среде: возникает стремление к качественному и интересному досугу, положительным эмоциям; получение удовлетворения от занятий в комфортных условиях; стремление добиться престижа в поле своего окружения за счет хорошего физического развития и достижения высоких телесных кондиций и др. [7, с. 38-39].

В связи с тем, что физические кондиции молодежи не всегда позволяют нам использовать в физическом воспитании высокоинтенсивные фитнес-программы [15, с.529-533], значительный интерес представляет группа



психорегулирующих программ (в классификации Сайкиной Е.Г.). В работах зарубежных и отечественных ученых встречается другое их название – «разумное тело», «ментальный фитнес», *Body & Mind*. [14, с.50-53; 16, с.12; 17, с.67-81].

Первоначально термин «разумное тело» применялся в телесно-ориентированной терапии (Фельденкрайз М., Баскаков В., Райх В. и др.), которая активно развивалась в середине прошлого века.

Истоками программ *Body & Mind* являются восточные оздоровительные системы, основная цель которых – работа над собой, достижение гармонии, равновесия, улучшение здоровья и физического состояния.

Предполагается, что баланс между телом и разумом может быть достигнут путем сочетания физической и ментальной тренировки, осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений [16, с.12; 17, с.67-81].

К программам *Body & Mind* относятся как восточные оздоровительные практики (йога, китайская гимнастика ушу и др.), так и некоторые западные оздоровительные системы (система Ф. М. Александера, М. Фельденкрайза, Э. Джиндлера), а также современные популярные фитнес-программы: пилатес, стрейчинг, миофасциальный релиз, *Portdebras*.

Упражнения направления «*Body & Mind*» в общем плане имеют ряд преимуществ по сравнению с другими фитнес-программами:

- естественный темп выполнения упражнений;
- небольшое мышечное напряжение в процессе занятий, за счет чего отсутствует повреждающее воздействие на ткани тела;
- выполнение упражнений согласно с индивидуальными возможностями человека, с учетом уровня его подготовки;
- разнонаправленность упражнений.

Концентрация и визуализация минимизирует фактор отвлечения, поскольку в процессе занятия происходит сосредоточение на ощущениях, возникающих в теле, контроль работающих групп мышц [9, с. 9].

В настоящее время программы *Body & Mind* являются популярными среди населения. Учащаяся молодежь также проявляет интерес к ним: в частности, при опросе студенток, занимающихся на отделении аэробики Калужского государственного университета, мы выяснили, что наряду с танцевальными направлениями, значительная часть студенток отдает приоритет таким направлениям как пилатес (42,6%) стрейчинг (35,5%), йога (34,8%).

Выраженный антистрессовый эффект программ *Body & Mind* отмечали различные авторы [6; 7; 10, с.168-180; 13, с. 66-71], что является важным моментом в достижении наших целей (обучение студентов средствам и методам борьбы со стрессом и регуляции нервно-психического напряжения).

Использование программ *Body & Mind* в комплексе в учебных занятиях позволит отойти от общей стандартизации в организации и проведении учебных занятий по предмету «Физическая культура» и переориентировать этот процесс в сторону интересов и потребностей студенческой молодежи.

Кроме того, представленное направление при грамотном использовании будет способствовать формированию у студентов знаний в области регуляции эмоциональных состояний, что может позитивным образом повлиять на уровень выраженности стресса и нервно-психического напряжения во время экзаменационной сессии, что, в конечном счете, скажется на психологическом благополучии как компоненте субъективного качества жизни учащейся молодежи.

### Литература

1. Агаджанян Н.А. Качество жизни студентов Тверского медицинского колледжа // Экология человека. - 2014. - № 7. - С. 3-9.
2. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. - 2016. - №1(40). - С. 113-115.
3. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2016. - №2. - с. 72-76.
4. Аргайл М. Психология счастья. – Москва, изд-во «Прогресс», 1990. - 336с.
5. Аскарина И.Э., Аскарина Я.С., Аскарин И.В. Особенности современного образа жизни студентов в период обучения в вузе // Современное образование в России и за рубежом: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – 220 с.
6. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... кандидата педагогических наук. - Москва, 2008. - 244 с.
7. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. - 227 с.
8. Дыхан Л.Б., Коновалова Е.И., Шилкин Д.С. Субъективное качество жизни как индикатор безопасности жизнедеятельности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 1; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=19279> (дата обращения: 02.02.2019).
9. Иваненко О.А. Характеристика направления фитнеса Mind& Body (разум и тело): учебно-методическое пособие /О. А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2008. - 38с.
10. Каерова Е.В., Матвеева Л.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. - 2017. - №1(36). - С. 168-180.
11. Марьясова Н.В. Психологическое здоровье личности как базовый компонент целостной адаптационной системы // Личность в изменяющихся

социальных условиях (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева) - 2013. - С. 224-233.

12. Нагорняк А.А., Кинозеров Р.А. Факторы обеспечения здоровья. Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (Юргинский технологический институт) - Томск, 2013. - 443 с.

13. Панова И.П., Панов С.Ф., Горшков Ю.В. Влияние системы Пилатеса на психоэмоциональное и физическое состояние женщин зрелого возраста // Современные тенденции развития физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 66-71.

14. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 1. - С. 50-53.

15. Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников // Фундаментальные исследования. - 2014. - № 12 (часть 3). - С. 529-533; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36144> (дата обращения: 05.02.2019).

16. Endelman, K. Five keys to a successful mat program IK. Endelman II Club Solutions. - 2005, - January. - P. 12.

17. Ives, J. C. Beyond the mind-body exercise hype I J. C Ives II Physician and Sports medicine. - 2000. - Vol. 28. - P. 67-81.

УДК 613.6:616-057.036

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У КУРСАНТОВ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ  
COMPARATIVE ASSESSMENT OF INDICATORS OF FUNCTIONAL SOOTOYANIYA OF THE ORGANISM AT CADETS OF VARIOUS COURSES**

*Ширко Дмитрий Игоревич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Белорусский государственный медицинский университет,  
г. Минск, Беларусь*

*Shirko Dmitry Igorevich, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Belarusian state medical university, Minsk, Belarus*

[xudababy@mail.ru](mailto:xudababy@mail.ru)

**Аннотация.** Статья содержит результаты оценки функционального состояния курсантов различных курсов путем выполнения проб Руфье и Руфье-Диксона, а также определения индекса функционального состояния.

**Abstract.** Article contains results of assessment of a functional condition of cadets of various courses by performance of tests of Rufye and Rufye-Dickson and also definition of the index of a functional state.

**Ключевые слова:** курсанты, функциональное состояние.

**Index terms:** cadets, functional state.

Приоритетной задачей любого высшего учебного заведения является подготовка высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов, уровень подготовки которых будет в полной мере соответствовать их будущей профессиональной деятельности. Не являются исключением и военные учебные заведения.

Постоянное развитие и совершенствование образцов вооружения и военной техники ведет к изменению форм и методов вооруженной борьбы и предъявляет все более высокие требования к работоспособности и функциональному состоянию курсантов. Поэтому контроль данных показателей, оценка их динамики в ходе образовательного процесса являются важной и актуальной задачей.

На основании этого была сформулирована цель исследования – изучение показателей функционального состояния организма курсантов различных курсов и их сравнительная оценка.

Для ее реализации решались следующие задачи:

1. Проведение проб Руфье (ПР), Руфье-Диксона (ПРД), а также определение индекса функционального состояния организма (ИФС) у курсантов 1 – 5 курсов.

2. Анализ динамики изучаемых показателей в процессе обучения.

Объектом исследования являлись 315 курсантов (1 курс – 89 человек, 2 курс – 77 человек, 3 курс – 61 человек, 4 курс – 46 человек, 5 курс – 42 человека).

Для определения функционального состояния использовались результаты ПР, ПРД и ИФС, который некоторые авторы [1] предлагают называть индексом физической работоспособности.

Для проведения ПР и ПРД обследуемый принимал положение лежа на спине в течение 5 мин, после чего у него определяли частоту пульса в течение 15 с ( $P_1$ ); затем он в течение 45с выполнял 30 приседаний, потом быстро ложился в исходное положение, и у него подсчитывали пульс за первые 15 с ( $P_2$ ), а затем за последние 15 с первой минуты ( $P_3$ ) [2].

Дальнейшие расчеты выполняли по следующим формулам:

ПРД, баллы =  $[(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)]: 10$

ПР =  $[4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200]: 10$

Оценка полученных результатов осуществлялась по следующим шкалам:

ПСД (РД):

- 0–2,9 баллов - «отлично»; - 3–5,9 баллов – «хорошо»; - 6–8 баллов – «удовлетворительно»; - более 8 баллов – «неудовлетворительно».

ПСД (Р):

- 0–5,0 баллов – «отлично»; - 5,1–10,0 баллов – «хорошо»; - 10,1–15,0 баллов – «удовлетворительно»; - более 15,0 баллов – «неудовлетворительно».

ИФС рассчитывался по следующей формуле [3]:

ИФС =  $(700 - 3ЧСС - 2,5ПД - 2,7В + 0,28 МТ): 350 - 2,6В + 0,21 \text{рост}$ ,

где ИФС – индекс функционального состояния, усл.ед;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. мин.;

ПД – пульсовое давление, мм.рт.стб.;

В – возраст, лет;

МТ – масса тела, кг.

Результаты оценивались по следующим показателям:

- менее 0,375 усл.ед.– низкий; - 0,375–0,525 усл.ед.– ниже среднего; - 0,526–0,675 усл.ед.– средний; - 0,676–0,825 усл.ед.– выше среднего; - 0,826 усл.ед. и более – высокий.

ЧСС, САД, ДАД определялись в покое с использованием полуавтоматического электронного тонометра AND UA-703 (Japan), в основе работы которого лежит осциллометрический метод измерения данных показателей.

Измерение МТ обследованных лиц осуществлялось напольными медицинскими весами, точность измерения составляла  $\pm 0,2$  кг. Взвешивание проводилось утром натощак, без одежды.

Измерение длины тела (роста) осуществлялось ростомером, точность измерения –  $\pm 0,1$  см.

Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel 2003-2010 и «STATISTICA» (Version 6 – Index, Stat. Soft Inc., USA) [4].

Соответствие количественных признаков закону нормального распределения проверяли при помощи критерия Шапиро-Уилка.

На основании полученных результатов данные представлены в виде  $Me$  (25%-75%), где  $Me$  – медиана, (25%-75%) – 25 и 75 процентиля.

Анализ статистической значимости межгрупповых различий количественных признаков, определяли с помощью U-критерия Манна-Уитни (Mann-Whitney U-test).

Сравнение относительных показателей проводилось с использованием  $\chi^2$ -критерия,  $\chi^2$ -критерия с поправкой Йетса на непрерывность (при использовании абсолютных частот менее 10) и точного критерия Фишера (Fisher exact p).

В результате проведенного исследования, было установлено, что средние значения всех изучаемых показателей не имели четких закономерностей распределения по курсам (табл. 1). Самые низкие значения ПРД были зафиксированы у первокурсников (6,2 (4,0-8,4) балла), достоверно лучшие ( $p < 0,001$ ) - курсантов 2 (4,2 (2,6-5,8) балла) и 4 (4,6 (3,4-5,8) балла) курсов.

Самые высокие результаты ПР имели курсанты 3 курса - 8,4 (5,2-11,2) балла, самые низкие – 2 курса (10,6 (6,8-13,0) балла).

Наивысшие средние значения ИФС - 0,878 (0,816-1,018) балла были получены у курсантов 4 курса, наименьшие - 0,840 (0,769-0,932) балла у третьекурсников.

Таблица 1.

Средние значения показателей функционального состояния курсантов различных курсов

Курс	ПРД, баллы	ПР, баллы	ИФС, баллы
1	6,2 (4,0-8,4)	10,1 (7,6-11,9)	0,869 (0,757-0,967)

2	4,2 (2,6-5,8)***	10,6 (6,8-13,0)	0,862 (0,788-0,941)
3	5,8 (4,4-7,0)	8,4 (5,2-11,2)*	0,840 (0,769-0,932)
4	4,6 (3,4-5,8)**	8,8 (5,2-11,2)*	0,878 (0,816-1,018)*
5	6,0 (5,0-7,0)	9,2 (7,2-10,8)	0,847 (0,782-0,945)

Примечание - \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$  – статистическая достоверность различий с курсантами 1 курса.

Оценка распределения курсантов с различными уровнями функционального состояния по величине ПРД на отдельных курсах показала (табл. 2) наибольший удельный вес лиц с хорошим функциональным состоянием на 4 курсе и наименьший среди пятикурсников. Относительное количество лиц со средним уровнем функционального состояния имело прямо противоположную тенденцию. 5 курс – 71,43 %, 4 курс - 26,09 %. Курсанты удовлетворительным уровнем изучаемого показателя были зафиксированы лишь на 1 (11,23 %) и 3 (1,64 %) курсах

Лица с неудовлетворительным функциональным состоянием отсутствовали.

Таблица 2.

Распределение курсантов с различными уровнями функционального состояния по результатам ПРД по учебным курсам

Баллы	Функциональное состояние	Курс, %				
		1	2	3	4	5
0-5	хорошее	37,08	66,23***	37,70	73,91***	28,57
5,1-10,0	среднее	51,69	33,77*	60,66	26,09**	71,43*
10,1-15,0	удовлетворительное	11,23	-	1,64	-	-
более 15	неудовлетворительное	-	-	-	-	-

Примечание - \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$  – статистическая достоверность различий с курсантами 1 курса.

Относительное количество обследованных, имеющих хороший уровень функционального состояния по результатам ПР колебалось от 2,25% на 1 курсе, до 17,39% на 4 курсе (таб. 3).

Таблица 3.

Распределение курсантов с различными уровнями функционального состояния по результатам ПР по учебным курсам

Баллы	Функциональное состояние	Курс, %				
		1	2	3	4	5
0-3	хорошее	2,25	5,19	3,28	17,39**	4,36
3-6	среднее	19,10	20,78	22,95	19,57	19,05
7-9	удовлетворительное	25,84	16,88	37,70	28,26	33,33
10-14	плохое	49,44	45,46	36,07	30,43*	42,86
15 и более	очень плохое	3,37	11,69*	-	4,35	-

Примечание - \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , – статистическая достоверность различий с курсантами 1 курса.

Удельный вес лиц со средним уровнем данного показателя находился в диапазоне от 19,05 % (5 курс) до 22,95 % (3 курс).

Наибольшая доля курсантов с удовлетворительным уровнем функционального состояния была отмечена на 3 курсе (37,70 %), наименьшая на 2 курсе (16,88 %).

Процент лиц плохим уровнем функционального состояния варьировался от 30,43 % на 1 курсе до 49,44 % на 1 курсе.

Плохое функциональное состояние было отмечено у 3,37% курсантов на 1 курсе, 11,69 % на 2 курсе и 4,35 % на 4 курсе.

Низкий и ниже среднего уровни функционального состояния по величине ИФС были отмечены лишь у 1,12 % обследованных на 1 курсе (табл. 4).

Средний уровень функционального состояния колебался от 4,26 % у курсантов 4 курса до 13,11 % у третьекурсников.

Доля лиц с функциональным состоянием выше среднего на каждом курсе была несколько выше. Ее диапазон составил 23,40 % (4 курс) - 33,33 % (5 курс).

Наибольшее количество обследованных во всех группах имели высокое функциональное состояние. Наибольшее их относительное количество зафиксировано на 4 курсе – 72,34 %, наименьшее – на 2 курсе (58,43 %).

Таблица 4.

Распределение курсантов с различными уровнями функционального состояния по результатам ИФС по учебным курсам

Баллы	Функциональное состояние	Курс, %				
		1	2	3	4	5
менее 0,375	низкое	1,12	-	-	-	-
0,375-0,525	ниже среднего	1,12	-	-	-	-
0,526-0,675	среднее	10,11	11,69	13,11	4,26	7,14
0,676-0,825	выше среднего	23,60	29,88	29,51	23,40	33,33
0,826 и более	высокое	64,05	58,43	57,38	72,34	59,53

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что организация учебного процесса, и в первую очередь по физической культуре, требует оптимизации, с целью улучшения динамики показателей функционального состояния курсантов в процессе обучения.

Так как результаты оценки функционального состояния по отдельным изучаемым показателям несколько различались, целесообразно проведение дальнейших исследований по выбору наиболее достоверного из них.

#### Литература

1. Нехаев, А.С. Экспресс-метод прогнозирования физической работоспособности / А.С. Нехаев, Н.Н. Савостьянов // Воен.-мед. журн. 1991. № 9. С. 52–53.

2. Практикум по физиологии труда: учеб. пособие / В.А. Дорошенко и др.; под ред. А.С. Батуева. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1986. 136 с.

3. Бацукова, Н.Л. Гигиеническая оценка статуса питания: учеб. -метод. пособие / Н.Л. Бацукова, Т.С. Борисова; Белорус. гос. мед. ун-т. Минск: БГМУ, 2005. 24 с.

4. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М.: МедиаСфера, 2002. – 312 с.

УДК 796.011.3

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ  
PROBLEMS OF FORMATION OF THE HEALTH SYSTEM  
STUDENT YOUTH MEANS FITNESS YOGA**

*Юденко Анна Николаевна, преподаватель,  
Минский государственный лингвистический университет  
Калюжин Владимир Георгиевич,  
кандидат медицинских наук, доцент,  
Белорусский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Yudenko Anna Nikolaevna, teacher, Minsk State Linguistic University  
Kalyuzhin Vladimir Georgievich,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,  
Minsk, Republic of Belarus  
[kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of improving the health of young students, methodical methods of using correctional and developmental program of fitness yoga for the formation of a healthy lifestyle and strengthening the health of students.

**Index terms:** students, physical education, yoga, fitness yoga, asana.

**Введение.** Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением



здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [3].

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге.

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но и на силовые, координационные способности, так же способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепления мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек.

**Цель работы** – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья.

Объект исследования – процесс физического воспитания студенток вуза, отнесенных к подготовительному отделению.

Предмет исследования – методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения вуза.

**Задачи исследования:**

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

3. Оценить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на функциональное состояние и координационные способности студенток 1 курса.

**Материал и методы.** Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1 курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 минут.

Занятия в экспериментальной группе по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 минут.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

- 1) Знакомство с йогой, техника безопасности;
- 2) Обучение динамическому комплексу *Сурьяна Маскар «А» и «В»*;
- 3) Обучение дыханию во время выполнения асан (*полное йоговское дыхание, Пакалабхати, Нади Шодхана*);
- 4) Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1) Асаны стоя (*Вирахадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Париваконасана, Паривритта Париваконасана, Паривоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана*).

2) Асаны сидя (*Дандасана, Паичимоттанасана, Джану Ширшасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана*)

3) Асаны лежа (*Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуитхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана*).

4) Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (*мяч, палка*).

5) Асаны в парах.

6) Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения.

При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузах, группах здоровья, в кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

#### **Выводы:**

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток подготовительного отделения вуза;

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студенток подготовительного отделения вуза с учетом индивидуальных особенностей;

3. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения вуза.

#### **Литература**

1. *Айенгар Б. К. С.* Дерево йоги. Йога Врикша / Б. К. С. Айенгар; пер. с англ. М., МЕДСИ, 1993. 92 с.

2. *Айенгар Б. К. С.* Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. 480 с.

3. *Демидович Н.Г.* Повышение равновесия средствами хатха-йоги у студенток Белорусского национального технического университета / Н.Г.

Демидович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч./ Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2017. Ч.4. С. 42–46.

УДК 796.011:394.3

**ИГРЫ И ЗАБАВЫ СРЕДНЕГО УРАЛА КАК НАРОДНАЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ  
GAMES AND AMUSEMENTS OF THE MIDDLE URALS AS FOLK  
PEDAGOGIC TRADITION**

*Ягодин Валерий Владимирович, кандидат философских наук, доцент,*

*Макарова Наталья Олеговна, кандидат химических наук, доцент,*

*Уральский федеральный университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Yagodin Valery Vladimirovich,*

*Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,*

*Makarova Natalya Olegovna,*

*Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,*

*both: Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia*

*valeryyagodin@gmail.com*

*[makarova.natala@bk.ru](mailto:makarova.natala@bk.ru)*

**Аннотация.** В статье описаны наиболее известные народные игры и забавы, распространенные на Среднем Урале. Показана их значимость и актуальность в физическом и личностном становлении детей и молодежи.

**Abstract.** The article describes the most famous folk games and amusements common in the Middle Urals. Their significance and relevance in the physical and personal development of children and youth are shown.

**Ключевые слова:** народная физическая культура, педагогические традиции, игры, забавы, физические качества, личностные качества.

**Key words:** folk physical culture, pedagogical traditions, games, amusements, physical qualities, personality qualities.

Изучение культурного наследия наших предков всегда актуально. Особое значение представляет собой исследование народных педагогических традиций, аккумулировавших в себе мудрость и многовековой опыт воспитания подрастающих поколений, проверенных жизнью многочисленных этносов в конкретных исторических, социально-экономических, природно-климатических условиях. Под педагогическими традициями народной культуры мы подразумеваем социальный феномен, отражающий формы и характер сохранения, приумножения и передачи новым поколениям элементов народной культуры, оказывающих влияние на формирование и развитие личности, и

одновременно – механизм реализации ценностей народной культуры как социально-педагогического явления.

Одной из важнейших педагогических традиций народной физической культуры является использование игр и забав, придуманных нашими предками не только для физического воспитания, но и для личностного становления детей и молодежи.

Здесь описываются наиболее популярные народные игры и забавы, которые мы собрали методом опроса на территории Свердловской области.

### **Летние народные игры и забавы Среднего Урала**

1. Лапта. Известная народная игра.

2. Городки. (В наших краях биты раньше называли «шаровками»).

3. «В муху». На вбитый в землю кол высотой около 1 м один из водящих (в наших краях – «галящий») нацепляет «муху» (изделие из сучка, напоминающее формой цифру «7», величиной с большой палец взрослого мужчины). Игрок «шаровкой» должен попасть в кол и сбить «муху». Если один из «галящих» смог подобрать «муху» и повесить ее на кол до того, как свободный игрок успел «шаровкой» постучать по колу («застукаться»), он становится свободным игроком, а свободный игрок – «галящим».

4. «12 палочек». Доска длиной около 1 м кладется на камень (кирпич). На нижний край доски укладывают 12 палочек. Один из игроков «топает» по верхнему краю доски с тем, чтобы палочки разлетелись как можно дальше. «Галящий» собирает палочки, в это время игроки прячутся. Если «галящий» сможет поймать палочку или затем обнаружить одного из свободных игроков, то он меняется местами с «топающим» или обнаруженным игроком.

5. «Прятки». Популярная народная игра с массой вариантов.

6. «В чижика». «Чижик» изготавливают из сучка толщиной с большой палец взрослого мужчины. Его края обрезают под углом 45°. Краем лопаточки (изделие из доски, напоминающее ракетку для настольного тенниса) стучат по краю «чижика» так, чтобы он подлетел вверх. Затем полостью лопаточки отправляют его как можно дальше. После этого лопаточкой же измеряют расстояние, на которое улетел чижик. В случае промаха – переход «хода». Победителем становится тот, кто первым наберет обусловленную сумму лопаточек.

7. «В пики». Вариант а): командная игра. Пикой стремятся попасть в противника. В случае попадания он выбывает из игры. Проигрывает команда, в которой выбыли все игроки. «Пики» изготавливаются из стеблей длинной и толстой травы или из тонких веток. Броски в голову запрещены. Могут использоваться самодельные деревянные щиты. Вариант б): некомандная игра, когда можно метать «пики» в какую-либо цель на количество попаданий.

8. Прыжки на подкидных досках.

9. Единоборства (для выявления абсолютного победителя применяли олимпийскую систему выбывания проигравшего. В наших краях этот принцип назывался «на высадку»):

— «петушиный бой». Соперники, заложив руки за спину и прыгая «на одной ножке», а также выполняя толчки плечом и обманные движения, стремятся заставить друг друга встать на обе ноги;

— «цыганская борьба». Противники лежат на спине ногами друг к другу, зацепившись голеньями ближних ног. В результате поединка проигравший оказывается перевернутым через голову;

— борьба «на пальцах». Борются в положении стоя, зацепившись указательными пальцами одной руки. Победителем считается тот, кто сумел заставить соперника потерять равновесие или разжать палец;

— перетягивание палки. Соперники сидят на полу, держась за палку и упираясь ступнями в ступни друг друга. По сигналу каждый стремится поднять противника на ноги;

— «кто кого толкнет». Стоя на бревне, соперники стараются толкнуть друг друга на землю с помощью толчков руками и ложных замахов;

— «борьба всадников». Один из вариантов народных единоборств в парах, когда один участник сидит на плечах другого. Сражаются «наездники». Ухватившись руками за любую часть тела соперника, стремятся сбросить его с «лошади»;

10. Прыжки через «веревочку». Раньше специальных скакалок не было, поэтому использовали веревки или старые вожжи. Это позволяло скакать не только по одному, но и выполнять прыжки с участием двух-трех человек одновременно, тогда длинную «веревку» должны крутить другие участники.

### **Зимние народные игры и забавы Среднего Урала**

#### *Игры и забавы на лыжах:*

1. Катание с гор, в том числе и на дальность (победителя определяют по следам). Катание вдвоем на одних лыжах, когда сзади стоящий, держась за пояснуцу лыжника, стоит «на запятках» его лыж.

2. Прыжки с самодельных трамплинов: а) на дальность; б) с различными гимнастическими элементами (нечто вроде фристайла – с разведением или сгибанием ног и др.); в) без состязательного элемента. Иногда на одной лыжне устраивали по 2-3 трамплина.

3. Игры «в ляпки»: а) рукой; б) снежками (оба варианта, если игра проходила на склоне горы, требовала от участников не только быстроты и ловкости, но также незаурядной смелости и координации движений, поскольку преследуемые, меняя направление, то бежали в гору, то спускались вниз, часто при этом заезжая специально на трамплины).

#### *Игры и забавы на коньках:*

1. Катание на льду, в том числе и с элементами, напоминающими упражнения из современного фигурного катания.

2. Игры «в ляпки»: а) рукой; б) клюшкой.

3. Различные модификации игры «в клюшки» (так называли в этих местах русский хоккей). Клюшки мастерили из больших березовых сучков.

4. Игра «в лунки». Напоминает распространенный в аристократических кругах Запада гольф, только зимний. С определенного расстояния наносили удар

клюшкой по мячу, чтобы угодить им в лунку. Следующий участник пытался закатить мяч в лунку с того места, где он остановился после предыдущего удара и т.д. Победителем становился тот, кто попадал в лунку первым.

5. Прыжки на коньках. С разбега, толчком двух ног от линии, нанесенной на лед, состязались в прыжках в длину. То же – через препятствие (камень, ящик, деталь одежды и т.п.).

*Игры и забавы на санках:*

1. Катание с гор в разных положениях:

а) сидя лицом вперед;

б) сидя спиной вперед; в) лежа на животе;

г) сидя вдвоем (лицом и спиной вперед);

д) вдвоем: один лежит на животе, другой – сидя на спине нижнего;

е) стоя, держась за веревочку, привязанную к головке санок.

2. Катание с гор «паровозиком» (местный термин, точнее было бы назвать «поездом»):

а) цепляясь ступнями ног за головку задних санок;

б) держась руками за ноги переднего саночника;

в) привязавшись веревкой за задок передних санок. Иногда «паровозик» состоял из 5-8 санок.

3. Прыжки с естественных или специально устраиваемых трамплинчиков на склоне горы.

*Игры и забавы на горке:*

1. Прыжки в сугроб:

а) «Кто дальше?»;

б) «Кто с большей высоты?».

2. Игра «В крепость» («Царь горы»). Варианты:

а) когда одна команда пытается стащить с горы соперников, после чего команды меняются ролями (разрешается хватать противника за ноги, толкать, опрокидывать с подножками, запрещаются удары в лицо);

б) то же – с метанием снежков (как вариант – с применением самодельных щитов).

Описанные игры и забавы издревле способствовали не только физическому воспитанию детей и молодежи, но также формированию целого ряда психофизических качеств (концентрация и распределение внимания, меткость, навыки равновесия, точность движений и др.), становлению важнейших черт характера (коллективизм, смелость, выдержка, настойчивость, решительность, находчивость, собранность, внимательность, наблюдательность, инициативность и др.), развитию креативных, когнитивных и эстетических качеств личности.

Народные виды спорта и физических упражнений можно использовать в дошкольной педагогике, в рамках семейного воспитания, в учреждениях дополнительного образования с физкультурно-спортивным уклоном, на уроках физической культуры в школах, колледжах и вузах.

Современная педагогическая парадигма направлена на либерализацию отечественного образования. В практике физического воспитания образовательных учреждений это предполагает расширение видов физических упражнений и спорта на занятиях по физической культуре с целью наиболее полного удовлетворения личностных интересов и запросов школьников и студентов. Финансовое же обеспечение подавляющего большинства школ, колледжей и вузов России не в силах предоставить достаточно широкий выбор таких видов согласно индивидуальным, личностным вкусам занимающихся. Здесь можно обратиться к народно-национальным видам, культивирование которых обходится во много раз дешевле. Особенно это приемлемо в образовательных учреждениях сельской местности.

В Государственном образовательном стандарте присутствует национально-региональный компонент, который позволяет вводить в учебные программы дисциплины, отражающие менталитет и особенности обучающихся конкретного региона. К сожалению, традиции народной физической культуры, совмещающие в себе простоту, доступность, дешевизну с высокой эффективностью в развитии двигательной культуры и формирования личностных качеств, в наше время недостаточно используются в системе физического воспитания российских образовательных учреждений.

#### **Литература**

Ягодин В.В. Народная физическая культура и современная педагогика: монография / УрГПУ. Екатеринбург, 2005. – 198 с.



Научное издание

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В НОВОМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ

Материалы VIII-ой международной научно- практической конференции.  
28 февраля 2019 г.  
г. Екатеринбург

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Гурьев

Подписано в печать 1.03.2019 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Усл. печ. 40,7 л. Уч.-изд. 12,0 л. Тираж 300 экз. Заказ № 3542.  
ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-  
педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11