

# **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Материалы V Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием,  
посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта  
Нижевартовского государственного университета

*г. Нижневартовск, 20—21 марта 2015 года*



**Издательство  
Нижевартовского  
государственного  
университета  
2015**

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета  
Нижевартовского государственного университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент *Л.Г. Пащенко* (ответственный редактор);  
доцент кафедры ТОФВ *С.А. Давыдова*;  
канд. пед. наук, доцент *О.С. Красникова*;  
канд. пед. наук, доцент *Ю.В. Коричко*;  
канд. пед. наук, доцент *Н.А. Самоловов*;  
канд. пед. наук, доцент *Н.В. Самоловова*;  
канд. пед. наук, доцент *А.Ю. Пащенко*

**П 27 Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:**  
Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижевартовского государственного университета (г. Нижевартовск, 20—21 марта 2015 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. — Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. ун-та, 2015. — 329 с.

**ISBN 978–5–00047–260–6**

Сборник конференции включает материалы докладов аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, культурологическим, историческим, социально-экономическим, медико-биологическим и психолого-педагогическим аспектам физической культуры и спорта, проблемам адаптивной физической культуры и реабилитации, а также внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физической культуре и спорту.

Для преподавателей, аспирантов, педагогов-практиков и студентов высших учебных заведений.

**ББК 75я43**

*С.А. Давыдова*  
доцент кафедры ТОФВ  
*Ю.В. Коричко*  
канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ  
*Н.А. Самоловов*  
канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

## **ФАКУЛЬТЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – 20 ЛЕТ**

Созданный в 1994 году факультет физической культуры и спорта в структуре Нижневартковского педагогического института (ныне ФБГОУ ВПО Нижневартковский государственный университет) положил начало подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в г. Нижневартковске. У истоков создания факультета были: Бородина Е.А., Прокопенко В.И., Прокопенко В.В., Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Амерханов Р.Р., Григорьев В.А., Григорьева Е.Г. Значительный вклад в дальнейшее становление факультета внесли: Вижиченко В.Л.; Санников Н.И., Савиных Л.Е.

Руководство университета создает все условия для подготовки конкурентоспособных, востребованных специалистов, внося значительный вклад в улучшение материально-технической базы для учебной, спортивной, научно-исследовательской и воспитательной работы на факультете.

Сегодня факультет физической культуры и спорта располагает всеми условиями для занятий спортом и сохранения здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников университета. Все спортивные залы оснащены современным спортивным инвентарем и оборудованием.

В настоящее время учебный процесс обеспечивают две кафедры: «Теоретических основ физического воспитания» – заведующая кафедрой Коричко Ю.В. кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта РФ; и «Спортивных дисциплин» – заведующий кафедрой Самоловов Н.А., кандидат педагогических наук, доцент. В составе факультета работают высококвалифицированные преподаватели, имеющие ученую степень кандидата педагогических наук и ученое звание доцента – Коричко А.В., Самоловова Н.В., Полушкина Л.Н., Клетнева А.А., Пащенко Л.Г., Пащенко А.Ю., Красникова О.С., Давыдова С.А., Галеев А.Р.

Следует отметить, что профессорско-преподавательский состав вносит значительный вклад в научное и методическое обеспечение физической культуры и спорта ХМАО-Югры, принимая активное участие в организации, судействе и проведении спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, в работе и руководстве Региональных общественных спортивных организаций.

С 2003 г. открыта аспирантура по специальности: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», а также 49.06.01 – «Физическая культура и спорт». На сегодняшний день защищено 8 кандидатских диссертаций.

Современный уровень подготовленности специалистов по физической культуре и спорту предполагает активную научную деятельность, которая осуществляется в рамках лаборатории «Спортивно-оздоровительных технологий, рекреации и туризма», по следующим направлениям:

- мониторинг морфофункционального и психофизиологического состояния участников образовательного процесса применительно к двигательной и интеллектуальной активности;
- разработка и внедрение физкультурно-оздоровительных технологий в условия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования.

На базе факультета физической культуры и спорта регулярно проводятся: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, мастер-классы, круглые столы, курсы повышения квалификации и переподготовки. Преподаватели и студенты факультета принимают активное участие в организации и проведении Регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» на базе физкультурно-оздоровительного комплекса НВГУ.

На сегодняшний день факультет физической культуры и спорта соответствует требованиям времени в подготовке профессиональных кадров. Современное состояние факультета характеризуется сочетанием учебного, научного, методического, спортивного направлений работы преподавателей, сотрудников и студентов.

Студенты и выпускники факультета ФК и С высоко несут знамя отечественного спорта, становятся призерами Олимпийских игр, победителями Чемпионатов Мира и Европы. Выпускники факультета работают не только на территории ХМАО-Югры, Российской Федерации, но и за пределами страны.

Мониторинг профессиональной деятельности выпускников показал, что многие из них успешно занимают лидирующие педагогические и управленческие позиции в сфере физической культуры и спорта ХМАО-Югры и России, из них – заслуженные учителя и тренеры России, заслуженные работники физической культуры, отличники физической культуры РФ, судьи международной и республиканской категории, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта [1].

Сегодня коллектив факультета физической культуры и спорта четко видит не только проблемы, которые стоят перед образованием в сфере физической культуры и спорта, но и перспективы своего дальнейшего развития.

Факультет физической культуры и спорта встречает 20-ти летний юбилей, имея хороший научно-кадровый потенциал и серьезные перспективы в развитии образовательной, научной, воспитательной и спортивно-массовой деятельности.

Факультет будет продолжать подготовку квалифицированных кадров для сферы физической культуры и спорта, образования и спортивной науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Предполагаем, в своей деятельности и дальше учитывать тенденции и изменения текущего времени и приоритетов, более гибко подходить к потребностям рынка труда и требованиям экономики, обеспечивая в свою очередь соответствующее качество подготовки выпускников.

#### Литература

1. Горлов С.И. Открытие и становление первого вуза в Ханты-Мансийском автономном округе – Югра / С.И. Горлов, А.В. Коричко // Теория и практика физической культуры. – 2014 г. – № 12. – С. 3–5.

*О.Ю. Абраменко*

*учитель физической культуры МБОУ СОШ №4 г. Сургут*

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРАЙСТРЕНИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

Особенностью федеральных государственных образовательных стандартов общего образования является деятельностный характер, ставящий главной задачей развитие личности ученика [5].

Современное образование направлено на реальные виды деятельности и отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков. Данная задача связана с принципиальными изменениями деятельности учителя, реализующего ФГОС, и требует перехода к новой системно-деятельностной образовательной парадигме.

По мнению И.А. Гуревича, изменяются и технологии обучения. Внедрение метода крайстренинга открывает значительные возможности к расширению образовательных рамок на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в условиях реализации ФГОС.

Приоритетной целью школьного образования, вместо простой передачи знаний от учителя к ученику, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря – формирование умения учиться [5].

Продолжающееся в школьном возрасте интенсивное развитие форм и функций организма, по мнению А.Н. Тяпина, Ю.П. Пузырь, В.П. Щербакова в определенной степени зависит:

- от условий жизни и характера деятельности учащихся;
- от направленного использования средств физической культуры.

Доказано, что недостаток двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезными нарушениями здоровья. В период усиленного естественного морфофункционального развития необходимо умелое применение специально подобранных и правильно дозированных физических упражнений, которые будут способствовать стимулированию, упорядочению и интенсифи-

кации соответствующих процессов, достижения значительного подъема функциональных возможностей всех систем организма [1].

По мнению В.П. Лукьяненко, для модернизации системы физического воспитания учащихся в условиях реализации ФГОС выделяет в две группы задач:

1. Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

На уроках физической культуры методика формирования универсальных учебных действий направлена на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, поиск и формулирование цели, а также систематизацию полученных знаний и умений [2].

Повышение познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся возможно при использовании метода крайстренинга на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в условиях реализации ФГОС.

Реализация метода крайстренинга на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста носит деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

- а) принцип обучения деятельности. Содержание материала метода круговой тренировки на уроках физической культуры опирается на технологию проблемного диалога. В соответствии с данной технологией учащиеся на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У школьников развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

- б) применение метода крайстренинга на уроках физической культуры опирается на принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять структуру физического упражнения, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (например, подбор физических упражнений, направленных на развитие физического качества гибкости). В конце изучения раздела программного материала учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над разработкой проектами (карточек заданий), направленными на развитие ведущих и отстающих физических качеств.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом крайстренинга, педагог совместно с учащимися разрабатывает проект, где необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести анализ намеченных физических упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Знакомство с методикой организации и проведения метода крайстренинга. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз, чтобы определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом своих индивидуальных особенностей.

4. Найти физические упражнения, направленные на коррекцию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Определить последовательность в выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

6. Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным, прежде всего, на формирование универсальных учебных действий.

Метод крайстренинга, осуществляемый на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Он не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, он включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Он органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

Опираясь на вышеуказанные положения, будет разработан метод круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, содержание которого определено следующими критериями:

- соответствие ФГОС по предмету «физическая культура»;
- возрасту детей (лет), с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- выбору средств, простых в двигательном отношении, дающих возможность каждому школьнику на каждом уроке испытывать учебный успех;
- образовательно-тренирующей направленности уроков физической культуры;
- определение уровней физической подготовленности, способных реально обеспечить ученику пребывание в соответствующей группе, где учитывается индивидуальный, максимально сильный уровень трудности, что оптимизирует развивающую функцию учения.

Опытно-экспериментальным фактором в экспериментальных классах являлась целенаправленная коррекция учебного процесса на основе применения метода крайстренинга на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в условиях реализации ФГОС. Учебный процесс в контрольных и экспериментальных классах строился в соответствии с примерной программой по физической культуре для школьников общеобразовательной школы [2].

Одним из условий проведения опытно-экспериментального исследования было сравнение начальных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп.

Всего в опытно-экспериментальной работе было задействовано 89 учащихся 2-х классов. Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу – естественный. Опытно-экспериментальное исследование было проведено в виде опытных уроков.

Для определения степени воздействия предлагаемого нами применения метода крайстренинга на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в условиях реализации ФГОС до и после опытно-экспериментального исследования было проведено тестирование физической подготовленности учащихся, занимающихся в контрольных и экспериментальных группах.

Изучая динамику развития базовых кондиционных и координационных способностей у второклассников контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента (табл. 1) можно отметить, что исследованные показатели у мальчиков обеих групп до эксперимента существенных различий не имеют. Однако, в результате эксперимента физическая подготовленность мальчиков 2-х классов достоверно улучшилась по большинству параметров: в беге на 30 метров ( $p < 0,05$ ), челночном беге 3x10 м ( $p < 0,05$ ), подтягивании ( $p < 0,05$ ), наклоне вперед из положения сидя ( $p < 0,001$ ).

Таблица 1

**Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности мальчиков 2-х классов за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t p
		К (n=20) x±σ	Э (n=22) x±σ	
Бег 30 м, с	До эксп.	6,6±0,6	6,6±0,3	> 0,05
	После эксп.	6,1±0,3	5,9±0,4	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	9,8±0,7	9,6±0,5	> 0,05
	После эксп.	9,4±0,6	9,0±0,6	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	140,9±16,0	140,6±12,7	> 0,05
	После эксп.	146,8±14,2	151,5±14,3	> 0,05
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,5±3,2	6,5±5,0	> 0,05
	После эксп.	5,6±4,3	9,7±7,2	< 0,001
6-минутный бег, м	До эксп.	1076,5±50,8	1072,6±52,4	> 0,05
	После эксп.	1163,4±82,3	1156,4±71,2	> 0,05
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	2,3±3,2	2,7 3,0	> 0,05
	После эксп.	2,7±2,0	3,7±1,4	< 0,05

У девочек 2-го класса до эксперимента достоверно лучшие показатели развития силовых способностей ( $p < 0,05$ ) отмечались у экспериментальной группы, по всем остальным показателям достоверных различий не наблюдалось (табл. 2). Девочки экспериментальной группы существенно превысили результаты контрольной группы в развитии скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Таблица 2

**Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности девочек 2-х классов за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=22)	Э (n=23)	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
Бег 30 м, с	До эксп.	6,7±0,5	6,7±0,3	> 0,05
	После эксп.	6,2±0,4	5,9±0,3	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	10,2±0,6	10,0±0,6	> 0,05
	После эксп.	9,7±0,6	8,8±0,4	< 0,001
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	130,0±15,6	136,8±9,9	> 0,05
	После эксп.	135,9±18,3	154,3±14,2	< 0,001
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,7±4,8	8,9±6,2	> 0,05
	После эксп.	5,8±4,7	11,3±5,8	< 0,01
6-минутный бег, м	До эксп.	1076,6±52,1	1074,8±60,5	> 0,05
	После эксп.	1109,0±100,2	1130,1±78,6	> 0,05
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	6,8±4,0	9,6±4,2	< 0,05
	После эксп.	7,8±3,2	15,7±6,1	< 0,001

Таким образом, реализация метода крайстренинга на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста в условиях реализации ФГОС ориентирована на достижение школьниками высокого уровня физической подготовленности, что способствует улучшению этих показателей.

#### Литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно- методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с.
2. Примерная программа: Физическая культура. 1–4 классы: проект. – 3 изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. (Стандарты второго поколения).
3. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования: информационно методический сборник №4 / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, В.П. Щербаков, Н.А. Созинова, А.С. Базюкин. – М.: Центр ОМОФВ, ГОМЦ Школьная книга, 2007. – 207 с.
4. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 120 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт Основного общего образования. – М.: просвещение, 2010. – 50 с.

*Л.Г. Авдонина*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры Вологодский государственный университет г. Вологда*

## **ПРИОСТАНОВКА ПРОГРЕССИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИЯ ДЕФЕКТОВ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ**

С помощью зрения человек получает девяносто процентов информации об окружающем мире. Нагрузка на глаза у современного человека очень велика, а отдыхают они только во время сна. Слабовидение и слепота – вид нарушения здоровья, который является одним из наиболее тяжелых и приводит к социальному дефекту. Не смотря на многочисленные достижения в области офтальмологии, количество слабовидящих людей снижается медленно. В России более 5 миллионов людей с нарушением зрения и это число постепенно растет. Если не предпринимать какие либо меры для сохранения «остаточного» зрения у этих людей, то многие слабовидящие, вскоре могут стать слепыми. Эта проблема в большей степени затрагивает детей дошкольного и школьного возраста, более 30% из них к окончанию школы имеют различные нарушения органов зрения.

В психическом и физическом развитии ребенка, зрение имеет очень большую роль. Нарушение зрения у детей, затрудняя познание окружающего мира, ограничивает их в общении, занятиях многими видами деятельности. У детей с нарушением деятельности зрительного нерва возникают

специфические особенности психофизического развития, деятельности и общения. Такие особенности могут негативно отразиться на развитии двигательной сферы, формировании представлений и понятий, пространственной ориентации, практической деятельности, социальной коммуникации, особенностях эмоционально-волевой сферы, интеграции в общество, адаптации к труду. Ранняя диагностика заболеваний органов зрения, проведение профилактических и коррекционных мероприятий дают большую вероятность приостановки прогрессирования нарушений зрения.

Для исследования приостановки прогрессирования и коррекции дефектов зрения нами была отобрана группа детей младшего школьного возраста. Они были разделены на группы по видам заболеваний глаз. В первую группу входили дети с заболеванием дальнозоркость. Во вторую группу входили дети с заболеванием близорукость. В третью группу входили с заболеванием астигматизм. В четвертую группу дети с заболеванием амблиопия.

Всю нашу работу мы разделили на этапы. Первоначально изучив медицинские карты, мы подобрали комплексы упражнений, которые применялись на уроках физической культуры в школе. Эти комплексы упражнений разрабатывались нами на основе методики У. Бейтса «Пальминг».

Особенностью применения данных упражнений является то, что они подходят детям с любыми нарушениями зрения, что значительно облегчило организацию их проведения на занятиях физической культурой. Так же данный комплекс позволяет расслабиться не только глазам, но и всему телу, что очень актуально в течение активного дня детей. Было предложено 4 комплекса упражнений для занятий в школе. Каждый комплекс был рассчитан на две недели.

Медицинский работник следил на занятиях за состоянием здоровья ребят, их приспособляемостью к изменениям в занятиях физической культурой и состоянием зрения. Гимнастика для глаз проводилась после основной части урока, с целью расслабления мышц глаз. Для того чтобы разнообразить выполнение упражнений, использовалось музыкальное сопровождение. По окончании каждого занятия обязательно проводили опрос детей об их самочувствии после занятия. Так же нами учитывались гигиенические условия проведения занятий, которые имеют существенное значение для сохранения зрения, в частности, рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий и снижают утомления глаз.

Следующим этапом нашей работы стала разработка комплексов упражнений для домашнего задания. Индивидуальные занятия дома, специфика которых обусловлена индивидуальными особенностями детей, направлена на реализацию лечебно-восстановительных и коррекционных задач. Такая форма организации занятий позволила учесть индивидуальные различия детей (состояния зрительных функций, характер зрительной патологии). Родителям были выданы карточки с упражнениями для глаз для каждой группы детей, в зависимости от заболевания. Так же, оказывалась помощь в поиске инвентаря и подготовке различных таблиц, печатных материалов, конструировании приспособлений.

Домашнее задание с родителями дети выполняли каждый день. Было разработано по 4 комплекса упражнений, для каждого вида заболеваний. Каждый комплекс рассчитан на две недели. По мере освоения, упражнения в комплексах чередовались. После освоения всех упражнений, чередовались комплексы.

Упражнения дома было рекомендовано проводить после выполнения домашнего задания по школьным предметам, для того чтобы глаза могли восстановиться после долгого напряжения. Родителям рекомендовалось использовать приемы одобрения, похвалы, поощрения, чтобы повысить у детей желание заниматься, что приводит к положительным результатам. Также от них требовалось соблюдать технику безопасности, создать комфортные условия для занятий, следить за правильным выполнением упражнений.

После окончания эксперимента была проведена контрольная проверка остроты зрения. Из результатов исследования можно констатировать, что у первого ученика (С.В.) на правом глазу остановилось прогрессирование заболевания, а на левом наблюдается ухудшение зрения. У второго ученика (А.Л.) наблюдается остановка прогрессирования заболевания на левом глазу и улучшение зрения на правом. У третьего ученика (А.О.) острота зрения левого глаза улучшилась, а правого глаза осталась без изменения (рис. 1).



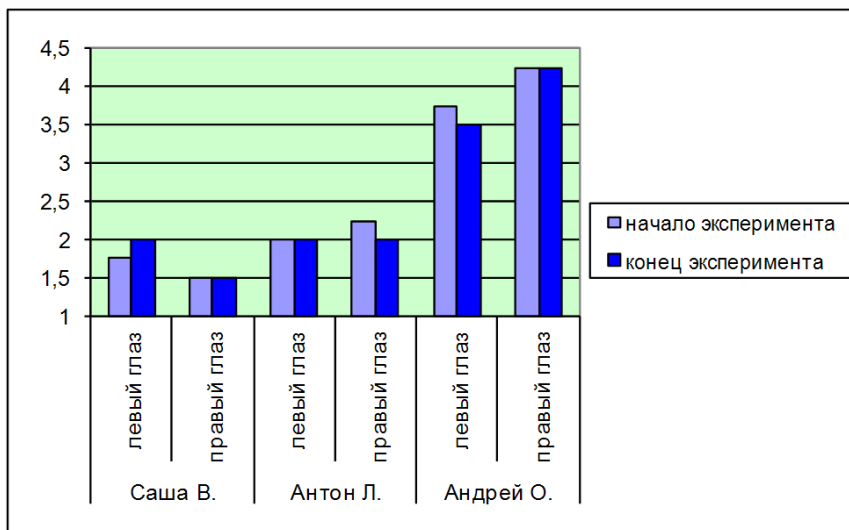


Рис. 1. Динамика изменения зрения. Дальнозоркость

Динамика изменения остроты зрения у детей с близорукостью представлена на рисунке 2.

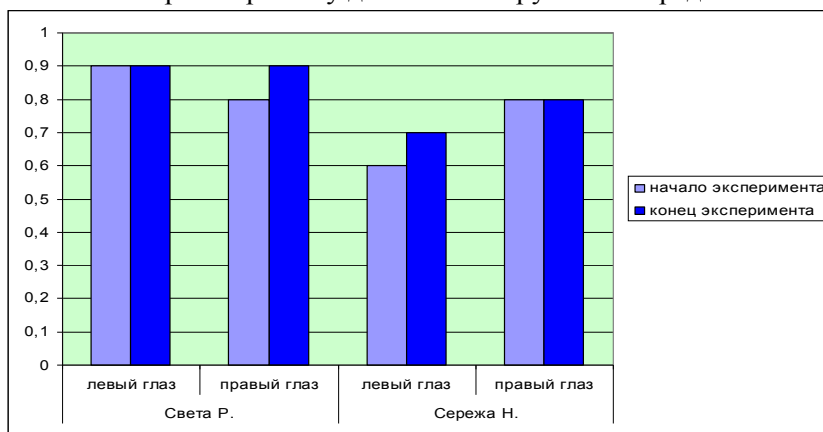


Рис. 2. Динамика изменения остроты зрения. Близорукость

Анализируя результаты динамики остроты зрения у детей с близорукостью, можно отметить, что у первого ученика (С.Р.) острота зрения левого глаза осталась без изменений, а на правом глазу зрение улучшилось на 0,1 дптр. У второго ученика (С.Н.) острота зрения правого глаза не изменилась, а на левом глазу зрение улучшилось на 0,1 дптр.

Динамика изменения остроты зрения у детей с заболеванием астигматизм представлена на рисунке 3.

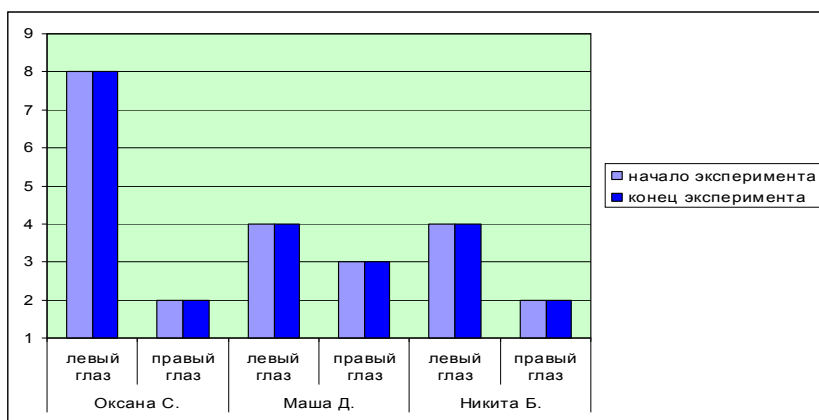
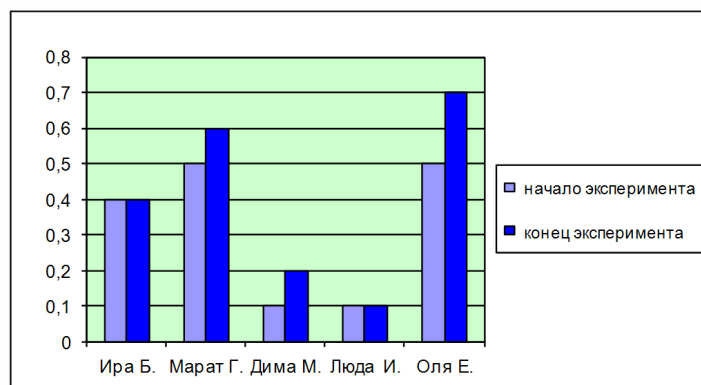


Рис. 3. Динамика изменения остроты зрения. Астигматизм

Анализируя полученные результаты остроты зрения у детей с заболеванием астигматизм, положительной динамики не наблюдается, но можно отметить, что удалось избежать прогрессирования заболевания.

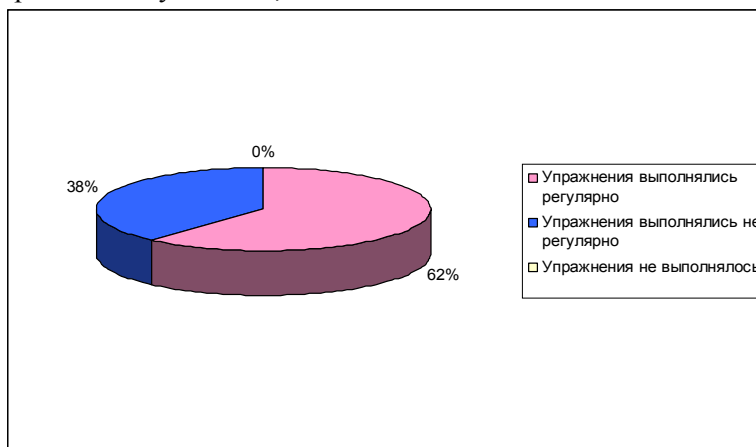
Динамика изменения остроты зрения у детей с заболеванием амблиопия представлена на рисунке 4.



**Рис. 4.** Динамика изменения остроты зрения. Амблиопия

Анализируя полученные результаты на рисунке 4 можно отметить, что у первого (И.Б.) и четвертого (Л.И.) учеников не наблюдается прогрессирование заболевания. У второго (М.Г.) и третьего (Д.М.) учеников зрение улучшилось на 0,1 дптр., а у пятого ученика (О.Е.) зрение улучшилось на 0,2 дптр.

Обработав результаты домашнего задания, можно отметить, регулярно его выполняло 62% учеников, не регулярно – 38 % учеников, не выполняющих домашнее задание – 0%.



**Рис. 5.** Выполнение домашнего задания учениками

Анализ самочувствия, активности и настроения после выполнения предложенных нами упражнений, представлен на рисунке 6.

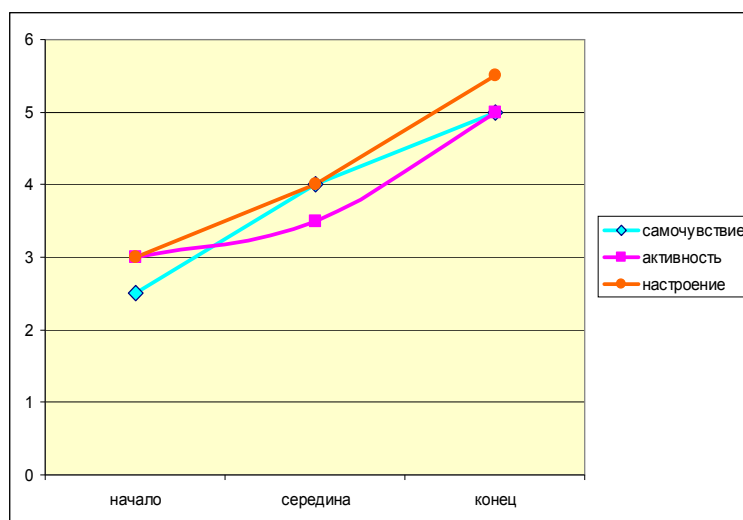


Рис. 6. Результаты опроса по методике САН

Анализируя представленные графики, можно отметить, что самочувствие и активность детей от занятия к занятию постепенно улучшались в течение всего эксперимента, а активность до середины эксперимента улучшалась незначительно, а затем наблюдается резкое ее улучшение. Это связано с тем, что до середины эксперимента дети осваивали упражнения, а затем выполняли уже изученные упражнения в различных вариантах (комплексах).

Таким образом, проанализировав результаты контрольной проверки остроты зрения, нами была зарегистрирована положительная динамика остроты зрения у детей с дальнозоркостью, близорукостью и амблиопией, а у детей с астигматизмом можно констатировать приостановку прогрессирования заболевания. Такие результаты свидетельствуют об эффективности использования предложенных упражнений для глаз в реабилитации детей с дефектом зрения.

#### Литература

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
2. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 2001. – 35 с.

**В.В. Андреев**

канд. пед. наук

**В.В. Логинов, А.В. Полецкая**

МБОУ «СОШ №250» г. Абаза

**А.В. Запольский**

МБОУ «СОШ №26», г. Абакан

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФГОС НОО

Мотивация в педагогике рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей [3].

Практика физического воспитания показала, что регулярно занимаются физической культурой только те дети, которые обладают готовностью к ней.

А.М. Шамин [2] отмечает, что готовность личности к деятельности любого рода есть единство трёх сформированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения). Именно все эти подсистемы одновременно формируются в процессе физического воспитания.

Следует рассмотреть каждый аспект воспитания: формированием мотивационной подсистемы должно заниматься физическое воспитание, формированием информационной подсистемы – физическое образование, операционной подсистемы – обучение двигательным умениям и навыкам.

Организация регулярных занятий физическими упражнениями рассматривается как триединый процесс, если одно из направлений выпадает, то весь процесс физического воспитания не может достигнуть конечных целей.

Создание мотивационной структуры на дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия у детей, обучающихся в младших классах, предполагает необходимость развития ряда свойств личности: положительного отношения к указанному виду деятельности и преодолению трудностей; эмоционально-волевых качеств – целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости.

Изучив работу А.В. Шаболтас [1], мы проанализировали спектр доминирующих целей (личностных смыслов) занятий оздоровительной физической культурой, включающих перечень мотивов – категорий, соответствующих определённым суждениям.

Мотивы, указанные автором были адаптированы к контингенту младших школьников для практического применения. На основе изложенного появилась необходимость в проведении педагогического внушения по формированию потребности в регулярных занятиях оздоровительной физической культурой.

Проблемой исследования является недостаточный уровень физического состояния школьников младших классов, имеющих определённые трудности в освоении комплексной программы по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной школы.

Цель исследования – определить и дать оценку индивидуально-психологическим особенностям младших школьников, для организации и проведения мотивационного внушения по формированию потребности в регулярных занятиях оздоровительной физической культурой.

До вступления в силу ФГОС НОО нового поколения занятия по физической культуре у младших школьников строились на основе программы, которая не может учитывать особенности и трудности овладения требованиями в силу низкого физического состояния детей. Однако, согласно ФГОС НОО, предусмотрены дополнительные внеурочные 10 часов для интеллектуального, духовно-нравственного, физического развития ребёнка. Тем самым, для достижения целей и задач физического воспитания младших школьников, согласно новым стандартам, стало приоритетным оздоровительное и коррекционно-развивающее направление.

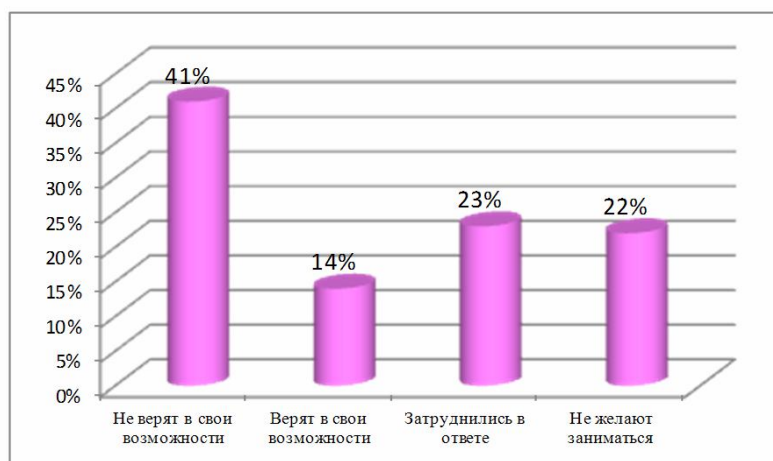
За период эксперимента было проведено три тестовых опроса по определению индивидуально-психологических качеств ребёнка и отношению их к дополнительной двигательной деятельности.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «АСОШ №50», в процессе которого мы выделили два уровня мотивации на реализацию физкультурной деятельности:

1. Общая мотивация. Её формирование – задача всего воспитательного процесса, где неотъемлемыми условиями являются постановка и закрепление в сознании школьника далеко отставленной цели.

2. Мотивация учащегося на конкретное задание, где переходя через общую мотивацию, становится актуальной посредством осознания задач конкретного занятия, самооценки состояния и своих функциональных возможностей.

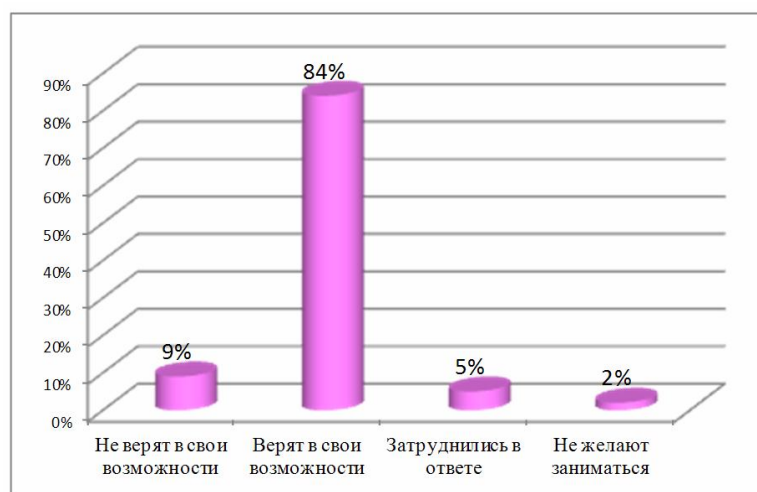
При проведении констатирующего анкетирования, направленного на определение личностного отношения к физкультурной деятельности, был произведён их анализ и получены следующие результаты (рис. 1).



**Рис. 1.** Показатели отношения к физкультурным занятиям до педагогического внушения

Так, 55% детей желают регулярно заниматься оздоровительной физической культурой, однако, из них только 14% уверены в своих физических возможностях, а 41% учащихся – не уверены в достижении определённых успехов в физической подготовленности. Затруднились в ответе 23% детей, а 22% не желают заниматься в силу занятости другим видом деятельности или имеющие хронические заболевания.

В период педагогического внушения процесс обучения на дополнительных занятиях строился так, чтобы удовлетворение потребности не вызывало негативных ощущений и не влияло отрицательно на удовлетворение других потребностей, тесно связанных с двигательной деятельностью. Педагогическое воздействие производилось на основе общедоступных средств: индивидуальные и групповые собеседования; предлагались мотивационные установки на общее укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств, социальную значимость, желание быть востребованным в коллективе; производилась мотивация в скрытой форме с использованием соревновательно-игрового метода.



**Рис. 2.** Показатели отношения к физкультурным занятиям после педагогического внушения

Особую роль в формировании двигательных потребностей в период эксперимента имел дидактический принцип сознательности и активности, который и основывался на социально-психологических и педагогических закономерностях, вследствие этого были обнаружены актуальные потребности в двигательной деятельности на раннем этапе формирования.

По окончании педагогического исследования нами был проведён контрольный тест-опрос по определению отношения младших школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями. В результате анализа были получены позитивные показатели (рис. 2).

В процессе работы определялись мотивы, формирующиеся у школьников. В начале эксперимента: мотив социального самоутверждения – стремление показать себя; мотив физического самоутверждения – стремление к росту физической подготовленности, становлению характера.

В середине эксперимента: рационально-волевой мотив – желание продолжать заниматься дополнительными физическими нагрузками; социально-моральный мотив – стремление к личному успеху, ради которого надо заниматься и иметь хороший контакт со сверстниками.

По окончании эксперимента: мотив эмоционального удовольствия – стремление, отражающее радость движения; мотив достижения успеха и улучшения личных результатов.

Таким образом, существует необходимость констатировать, что предложенное нами направленное педагогическое внушение может позитивно влиять на психическое состояние детей младшего школьного возраста и производить усиление эффективности физических упражнений.

#### Литература

1. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом /А.В. Шаболтас, Е.П. Ильин // Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – С. 167–212.
2. Шамин А.М. Формирование функциональных потребностей и способностей / А.М. Шамин. – Горький, 1984. – 120 с.
3. Янчик Е.М. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий в специальных медицинских группах школьников 10-14 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Янчик. – Тюмень, 2002. – 26 с.

**Н.И. Апанасюк**

*канд. пед. наук, доцент кафедры математики и естественных наук  
Нижевартовский экономико-правовой институт (филиал ТюмГУ) г. Нижневартовск*

## **СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ПРОДУКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

Решению задач формирования здорового образа жизни, непрерывному совершенствованию физических и духовных сил, занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде государственные органы и общественность уделяет пристальное внимание. В высших учебных заведениях, подготовка высококвалифицированного специалиста, способного поддерживать свою работоспособность на должном уровне, является непосредственной задачей кафедр физического воспитания. Эти задачи решаются в ходе физкультурно-спортивной деятельности.

Недостаточный объем двигательной активности студентов, отмечаемый в последние годы рядом ученых и исследователей (Лубышева Л.И., Столяров В.И., Понамарев Н.А., Лотоненко А.В. и др.), снижение показателей здоровья студенческой молодежи, наталкивает на поиск путей и средств оптимизации физического воспитания студентов через привлечение их к различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Ухудшением состояния здоровья студентов, снижение физической подготовленности, негативные отношения к занятиям физической культурой и спорту, позволяют констатировать, что сложилась проблемная ситуация, которая заключается в усугублении противоречий между уровнем требований системы высшего образования к процессу физического воспитания и недостаточной организацией оздоровительной эффективностью занятий студентов вуза.

Физическое состояние студентов, по результатам анализа работы педагогов Нижевартовского экономико-правового института (филиале ТюмГУ) показывает, что молодежь ищет пути повышения своей физической дееспособности, реализации своего двигательного потенциала через занятия в спортивных секциях, так как академические занятия по физической культуре не в полной мере решают сложившуюся проблему обеспечения оздоровительной направленности.

Обозначенная проблема определила цель исследования, которая заключается в обосновании и разработке организационно-методических основ секционных занятий спортивными играми (на примере игры в баскетбол) для студентов вуза, проводимых во внеучебное время и проверка их эффективности. Расширение секционных занятий может способствовать более эффективной и продуктивной деятельности по реализации физических возможностей занимающихся, приобретению ими навыков занятий физическими упражнениями и на этой основе поддержания ими своего физического и двигательного потенциала, формированию физической культуры личности студента.

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

– выявить состояние проблемы физического воспитания студентов на основе секционных занятий по видам спорта;

- разработать организационно-методические основы занятий и программно-методическое обеспечение секционных занятий по баскетболу для студентов вуза во внеучебное время;
- разработать технологию реализации учебно-тренировочного процесса секционных занятий по баскетболу для студентов вуза;
- проверить эффективность организационно-методических основ секционных занятий по баскетболу.

Внедрение баскетбола как одного из притягательных для студенческой молодежи видов спорта возможно, по нашему мнению, при условии соблюдения основных педагогических принципов и закономерностей физического воспитания. При этом необходимо повышать мотивацию студентов к данным занятиям как средству физического совершенствования и способствовать формированию физической культуры личности. Расширение объема спортивных секций, где студенты в свободное от учебы время, имеют возможность реализовать свой индивидуальный двигательный и физический потенциал, повышать физическую и умственную работоспособность несомненно является позитивным в плане решения данного вопроса.

Анализируя научно-методическую литературу, были выявлены следующие противоречия между:

- требованием к выполнению профессиональной деятельности будущего специалиста и уровнем его физической подготовленности;
- необходимостью укрепления и поддержания здоровья студентов через различные дополнительные организационные формы и недостаточной эффективностью использования потенциала секционных занятий в процессе физического воспитания;
- необходимостью активизации физического воспитания на основе занятий во внеучебное время и недостаточной разработанностью их организационно-методического обеспечения.

Базовой составляющей опытных организационно-методических основ, является программа, обеспечивающая секционные занятия по баскетболу для студентов вуза необходимым теоретическим, методическим и практическим материалом. Для этого в программу секционной работы по баскетболу были включены следующие разделы – теоретический, методический, практический и диагностирующий (контрольный). Программный материал спортивной секции по баскетболу предназначен для студентов 1-3 курсов, продолжительностью занятий в неделю – 4 часа. В содержании представлено соотношение общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технической подготовки (ТП) студентов по годам обучения в годичном цикле.

Для контроля физической подготовленности студентов использовались традиционные тесты: бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места (юноши); бег 3000 м (юноши); подтягивание на высокой перекладине (юноши). Специальная физическая подготовленность оценивалась по следующим контрольным упражнениям: бег 30 метров с низкого старта; бег 30 метров с ходу; бег 300 метров; тройной и десятерный прыжки с места.

По окончании экспериментальной работы был проведен анализ полученных теоретических и практических результатов: показатели физической подготовленности (ФП) юношей экспериментальной группы на I курсе – повысился за учебный год на 3,5% ( $p < 0,05$ ); II курсе – на 4,95% ( $p < 0,05$ ); III курсе – на 6,89% ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе динамика показателей физической подготовленности имеет более низкие показатели: на I курсе – снижение на 1,85% ( $p > 0,05$ ); II курс – повышение на 1,8% ( $p > 0,05$ ); III курс – повышение на 3,4% ( $p > 0,05$ ). Данные статистические результаты ФП свидетельствуют о стабильном приросте показателей физической подготовленности в экспериментальных группах. Одной из причин этого является стимулирование в процессе тренировочных занятий к максимальному проявлению физических качеств, а также системные спортивные тренировки и соревнования активизируют процессы формирования физической подготовленности у студентов экспериментальных групп. Студенты контрольных групп ограничиваются только посещением учебных занятий, что явно недостаточно для стабильного повышения общего уровня физической подготовленности.

Также оценивался уровень специальной физической подготовленности студентов экспериментальных групп, где: на I курсе прирост составил 2,5% ( $p < 0,05$ ); на II курсе 3,4% ( $p < 0,05$ ); на III курсе 3,8% ( $p < 0,05$ ).

Прирост результатов в специально-физической подготовке, свидетельствует о воспитании у студентов скоростных способностей, развитии специальной выносливости. Так, абсолютная скорость (30м со старта, 30м с хода) к IV курсу повысилась на 3,8% ( $p < 0,05$ ); скоростная выносливость (60м со старта) на 3,7% ( $p < 0,05$ ); специальная выносливость (300м) на 3,3% ( $p < 0,05$ ); скоростно-силовые и взрывные способности мышц ног (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, десятерной прыжок) на 3,1% ( $p < 0,05$ ).

Одним из показателей отношения студентов к физическому воспитанию является регулярность посещения учебных занятий. В исследовании было установлено, что регулярность посещения учебных занятий у студентов экспериментальной группы выше: I курс – 81% ( $p < 0,05$ ); II курс – 86% ( $p < 0,05$ ); III курс – 92% ( $p < 0,05$ ), чем в контрольной группе: I курс – 60% ( $p < 0,05$ ); II курс – 52% ( $p < 0,05$ ); III курс – 47,2% ( $p < 0,05$ ). При этом возросло участие студентов экспериментальной и контрольной групп в спортивно-массовых мероприятиях вуза соответственно на 64% ( $p < 0,05$ ) и 23% ( $P > 0,05$ ).

Более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе говорит о повышенной мотивации на занятия спортом. Можно отметить, что сочетание мотивации должностования с мотивацией достижений, опирающейся на потребности и интересы, дает студентам-баскетболистам мощный импульс для активизации физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, проведенный эксперимент показал высокую эффективность организационно-методических основ секционных занятий по баскетболу для студентов вуза, проводимые дополнительно во внеучебное время. Это выразилось в повышении всех критериальных показателей: повышение общей и специальной физической и технической подготовки, снижении показателей простудных заболеваний, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом, активном участии во всех спортивно-массовых мероприятиях в вузе и в городе.

В результате получены выводы:

1. О повышенной эффективности секционных занятий по баскетболу для студентов 1-3 курсов во внеучебное время, о чем свидетельствует более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

2. О высокой эффективности секционных занятий по баскетболу в формировании физической культуры студента и реализации их двигательного и физического потенциала.

3. Правильность подхода (секционные занятия) в реализации двигательного потенциала, активизации двигательной активности и приобщения к занятиям физическими упражнениями заключается в повышении всех показателей (общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, снижении показателей простудных заболеваний, активном участии во всех спортивно-массовых мероприятиях в вузе и в городе).

4. В целом полученные результаты свидетельствуют, что данная здоровьесформирующая технология физического воспитания студентов (секционные занятия) как продуктивная форма, позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, изменить отношение к занятиям физической культурой.

#### Литература

1. Апанасюк Н.И. Мониторинг состояния физического здоровья студентов обучающихся в вузе. / Н.И. Апанасюк // Актуальные процессы и инновационные технологии развития физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской электронной конференции. – Иркутск, 2012.
2. Апанасюк Н.И. Личностно-ориентированный подход в процессе оценки физической подготовленности студентов / Н.И. Апанасюк // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Нижневартовск: Изд-во НГГУ, 2012. – С. 3–6.
3. Апанасюк Н.И. Подготовка студентов-баскетболистов в группе ДООУ / Н.И. Апанасюк // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – С. 135–136.
4. Апанасюк Н.И. Реализация двигательного потенциала в формировании физической культуры / Н.И. Апанасюк // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО – Югры, НВГУ: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 12–16.
5. Апанасюк Н.И. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования / Н.И. Апанасюк // Социально-экономические, правовые и культурно-исторические аспекты развития нефтегазового региона: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: Изд-во НГГУ, 2011.



## **ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ШИРОТНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ**

Перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются одним из факторов, приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей. А одним из наиболее удобных и доступных методов оценки неспецифической адаптоспособности с возможностью её прогноза, является хронобиологический анализ, тем более тогда, когда оценка адаптационных возможностей классическими инструментальными методами затруднена [7. С. 102]. Кроме того, развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола, а современная теория спортивной тренировки не содержит достаточно знаний для рационального программирования тренировки женщин с учетом специфических особенностей женского организма. В нашей работе мы попытались оценить именно разницу в состоянии неспецифической адаптоспособности спортсменов мужского и женского пола при пересечении нескольких часовых поясов.

Следует сказать, что отдельный анализ изменения неспецифической адаптоспособности, для каждой из групп мы уже делали [6. С. 92; 7. С. 102], однако различия между ними оказались столь выраженными, что заслуживают, по нашему мнению, отдельного обсуждения. Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов высокой квалификации одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращению домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (АДС) и диастолическое (АДД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое давление (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объемы сердца. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов [3. С. 1000], критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ).

Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов выглядит достаточно прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной, особенно в группе девушек.

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Прямым подтверждением наличия проблем с организацией ритма, является уменьшение величины критерия постоянства структуры кривой (КП). Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, во всяком случае, сохранности его синхронизации, а значит и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма. И, несмотря на то, что в группе юношей накануне перелёта, в зоне отражающей отличное состояние постоянства структуры ритма находятся все исследуемые показатели гемодинамики, к концу первой недели практически все они оказываются ниже удовлетворительной отметки. В группе девушек, даже исходно, ни у одного из показателей систе-

мы кровообращения этот критерий не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего времени пребывания. Будучи сходной в обеих группах, такая ситуация не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов.

К сожалению десинхроноз, во всяком случае «острый», непреодолимое нарушение при перелёте, и избежать его не представляется возможным, но другое дело понимание насколько глубоки регуляторные перестройки и насколько связаны они именно с перелётом. Здесь положительным моментом у юношей можно считать тот факт, что после возвращения домой наблюдается тенденция к быстрому восстановлению исходного состояния ритма, и это уже позволяет надеяться, что «острый» внешний десинхроноз, который, несомненно, имеет место, не приводит к системным нарушениям ритма и не сказывается критично на снижении запаса адаптационных возможностей организма. Наличие такого адаптационного запаса подтверждается состоянием критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), снижение которого у юношей, хоть и происходит, но все же не столь выражено, как КП. Кроме того, снижение это носит специфический характер. Высокими сохраняются величины КО для систолического объема крови, и говорит это о том, что система кровообращения вполне справляется с нагрузками (во всяком случае, имеет для этого резерв). У девушек к концу первой недели ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, а адаптационные возможности сохраняются только у систолического давления, что свидетельствует, как минимум, о перестройке ритма и попытках синхронизации его с новыми внешними факторами. Однако, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить, что синхронизации так и не происходит.

Для объяснения причин таких особенностей срочных перестроек, следует отметить, что в группе юношей, в течение всего трёхнедельного пребывания имеется, хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей, характеризующих работу сердца [5. С. 90]. Это позволяет предположить, что не происходит активации системы гемодинамики и мобилизации центральных звеньев её управления [2. С. 77]. Такая ситуация, говорит, скорее всего, не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. В группе девушек таких изменений нет [4. С. 83; 1. С. 95]. Следовательно, снижение среднесуточных показателей гемодинамики у юношей вовсе не означает снижение адаптационных возможностей, и окончательно свидетельствует об этом состоянии критерия вариабельности (КВ).

Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает его способность к быстрым перестройкам, то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя в мужской группе говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности. В нашем случае, мы полагаем, что возможностей у него достаточно. И сразу после перелёта, и на протяжении всего времени пребывания остаются высокими величины критерия вариабельности именно ЧСС, МОК, ПД, а остальные показатели давления существенно снижены, т.е. именно их резерв и используется для компенсации потребностей гемодинамики. Такая ситуация является результатом выраженной парасимпатикотонии для спортсменов высокой квалификации, особенно спортсменов тренирующихся на выносливость, является нормой.

В группе девушек, даже исходно, только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия (КВ) превышает границу удовлетворительной отметки. Следует учитывать, что эти четыре показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и их величина подтверждает вывод о том, что организм способен успешно справляться с нагрузкой. Более того, мы видим, что величина критерия рассчитанного для этих показателей не только не снижается, но вначале даже несколько подрастает, и на протяжении всего времени остается достаточно высокой. Однако, очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляют задуматься о возможной «цене» такой успешности. Кроме того, настораживает и последовательное снижение этого критерия у практически всех остальных показателей сердечно-сосудистой системы на протяжении всего времени пребывания. Такая ситуация, в самом простом случае, может быть следствием утомления или постоянного стресса, но может также служить косвенным подтверждением наличия, как минимум, внутреннего

десинхроноза. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды, либо на нагрузки связанные с необходимостью участия в спортивных соревнованиях в данном случае не может быть положительным.

Таким образом, мы можем утверждать, что в группе юношей, адаптационные возможности организма спортсменов после перелета не столько снижаются, сколько недостаточно сильно активируются. И, причина этого, скорее всего, в том, что степень нагрузки, т.е. смещение поясного времени на четыре часа, оказалась недостаточно критичной для того, чтобы организм активизировал весь свой адаптационный запас полностью.

В женской группе, адаптационные возможности организма после перелета также активируются очень незначительно, но причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

### Литература

1. Апокин В.В. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменов при длительных перелётах с востока на запад / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, О.А. Семёнова О. А. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 95–101.
2. Ежов С.Н. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации / С.Н. Ежов, С.Г. Кривошеков // Бюллетень СО РАМН, 14 (114), – 2004 – С. 77–83.
3. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И. Моисеева // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – № 6. – С. 1000–1005.
4. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 90–92.
5. Повзун А.А. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 92–94.
6. Повзун А.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 83–87.
7. Савиных Л.Е. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов / Л.Е. Савиных, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 102–104.

**В.В. Апокин**

*канд. пед. наук, доцент, директор института гуманитарного образования и спорта*

**А.А. Повзун**

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет» г. Сургут*

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ**

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола, а во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами, достигая высочайших спортивных результатов и стремительно приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами. Такое принципиальное стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов уже само по себе выдвигает перед учеными и практиками ряд актуальных проблем связанных с влиянием интенсивных и регулярных физических нагрузок на организм [3. С. 43; 2. С. 88]. Мало того, сегодня занятия спортом проходят в совершенно новых для общества социально-экономических условиях, при постоянно изменяющейся экологической ситуации, повышенных стрессах, экстремальных физических нагрузках, интенсивной фармакологической поддержке и пр. [8. С. 88]. В этой связи, всё более важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, представляется сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности спортсменов

при длительных трансмеридианных перелётах, количество которых возрастает с каждым годом, и реакция на такие нагрузки организма спортсменов, а тем более гендерные различия такой реакции, несомненно представляют интерес [2. С. 88; 5. С. 83].

Насколько актуальна именно гендерная проблема, мы попытались выяснить, сравнив изменения циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов пловцов мужской и женской команд, совершивших длительный перелёт. Выбран именно биоритмологический подход, поскольку показатель хронорезистентности организма в значительной мере характеризует состояние его резервных возможностей, а также степень активности и взаимосвязи его функциональных систем.

Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов разного пола, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились накануне вылета на тренировочные сборы, в течение трёх дней сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, в конце первой и второй недель пребывания и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса), а также по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись:  $t$  – температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, АДС – систолическое артериальное давление, АДД – диастолическое артериальное давление, Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление, СДД – среднее динамическое давление, СО – систолический объем сердца, МОК – минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Анализируя полученный результат, прежде всего, отметим, что существенных изменений, а тем более нарушений структуры ритма и критического снижения показателей, его характеризующих, в исследуемых группах нами не выявлено. Это не означает, что организм спортсменов не испытывает никаких нагрузок, так, например, ни одной из групп, не удаётся избежать последствий «острого» десинхроноза, о чём говорит активное смещение акрофаз. Но запаса функциональных возможностей организма, вполне достаточно, для того чтобы успешно с этими нагрузками справляться, вот только механизм реакции на эти нагрузки в группах существенно различается, а значит и последствия этих нагрузок могут сильно отличаться.

Следует сказать, что отдельный анализ изменения структуры ритма для каждой из групп мы уже делали [1. С. 95; 6. С. 89], только не предполагали, что различия между ними окажутся столь выраженными. И эти различия кажутся нам заслуживающими внимания [7. С. 89]. Так, в группе девушек значительно возрастают, особенно в первые дни, показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца, а значит, нагрузка ложится, прежде всего, на него. Несмотря на то, что при этом растёт величина пульсового давления, что при увеличении физических нагрузок является показателем хорошей тренированности системы кровообращения, такая картина говорит в целом о том, что в организме, и вероятнее всего в его системе регуляции происходят существенные перестройки, и это требует постоянного, прежде всего физического, напряжения.

В группе юношей ситуация несколько иная, и при детальном рассмотрении мы можем отметить, что на протяжении всего времени пребывания, имеется хоть и слабая, но тенденция к снижению и среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а, следовательно, ни о каком функциональном напряжении речь идти не может. Более того, мы имеем все основания говорить о том, что не происходит активации системы и мобилизации центральных звеньев управления [4. С. 77]. Следует отметить, что снижения среднесуточных показателей давления не наблюдается вовсе, а в первые дни после перелёта они даже подрастают, это значит, что обеспечение потребностей гемодинамики в этот период обеспечивается сосудистым руслом.

Особое внимание, в этой связи, следует обратить на изменение показателей среднего динамического давления. У девушек показатели СДД сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются значительно ниже исходного уровня. А высокие величины мезора и амплитуды СДД, отражают запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый, прежде всего, периферическим сопротивлением сосудов, т.е., при наличии нагрузок, компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет сосудистой системы, а не сердца, что мы и видим в группе юношей. Ту же картину у них мы видели при анализе среднесуточных

величин и размахов, так что говорит это скорее не о снижении, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является, изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого у юношей и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии. Такая вегетативная реакция является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов, она является результатом многолетних занятий спортом и, как мы и предполагали, организм, таким образом, естественным путём «минимизирует» энерготраты, снижая эрготропные и усиливая трофотропные влияния вегетативной нервной системы.

Картина же, наблюдаемая в группе девушек, говорит о том, что все перестройки системы гемодинамики являются результатом срочной адаптации, и прежде всего в системе вегетативной регуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку.

Причина такого положения дел не совсем понятна, тем более известно, что спортсменки, тренирующиеся в видах спорта, развивающих выносливость, имеют достаточно выраженное вагусное влияние на ритм сердца и с развитием тренированности это влияние усиливается [3. С. 43]. Отчасти, такое состояние функциональных возможностей организма, может быть следствием простого утомления, и эти возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Но следует обратить особое внимание на снижение амплитуды показателей гемодинамики, поскольку именно амплитуда отражает состояние адаптационных возможностей организма. В этой связи, не может не настораживать тот факт, что её снижение начинается уже к концу первой недели пребывания, а к концу третьей недели для всех показателей кроме СДД, снижение составляет 50–60%. Для восстановления адаптационных возможностей организма, в этом случае, отдыха может оказаться недостаточно и потребуется ряд специальных реабилитационных мероприятий.

Длительное нахождение в таких условиях может негативно сказаться на функциональных и адаптивных способностях организма спортсменок, что собственно и происходит. Уже к концу первой недели снижаются мезор и амплитуда частоты сердечных сокращений, к концу второй – падают показатели минутного объёма крови и пульсового давления. Можно считать, что функциональные и адаптационные возможности системы кровообращения к этому времени практически исчерпаны. Целесообразность дальнейшего пребывания в этих условиях оказывается под вопросом.

Единственным положительным моментом следует считать тот факт, что к концу третьей недели пребывания дальнейшего ухудшения ситуации не происходит, а по возвращении домой эти показатели гемодинамики быстро возвращаются к исходным (дополётным) величинам.

#### Литература

1. Апокин В.В. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменок при длительных перелётах с востока на запад / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, О.А. Семёнова О. А. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11 – С. 95–101.
2. Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 83–87.
3. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта / Ф.А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 43–50.
4. Ежов С.Н. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхронизации при временной адаптации / С.Н. Ежов, С.Г. Кривошеков // Бюллетень СО РАМН, 14 (114), – 2004. – С. 77–83.
5. Повзун А.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С.83–87.
6. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 90–92.
7. Повзун А.А. Сравнительный анализ изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.А. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 89–92.
8. Повзун А.А. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, А.С. Снигирёв // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 88–93.

*А.Г. Ахромова*

*канд. мед. наук, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*В.Н. Завгородний*

*руководитель Центра специальной переподготовки специалистов по обеспечению безопасности  
ФГБУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Краснодар*

## **ЗАНЯТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПАСАТЕЛЬНОМ ОТРЯДЕ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РАБОТЕ В СТРУКТУРАХ МЧС РОССИИ**

На протяжении продолжительного времени в Государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования обязательным компонентом учебных планов практически всех специальностей и направлений подготовки предусмотрен предмет «Физическая культура». Его объем не менялся в стандартах нескольких «поколений» и составлял 408 часов.

Не требуется обоснований для подтверждения необходимости и важности предмета «Физическая культура» для специалистов разных специальностей. Однако, для представителей некоторых из них его значимость очень велика, поэтому содержательная часть предмета в связи со спецификой будущей деятельности специалистов имеет свои особенности и требует особого внимания. На наш взгляд, это положение относится к направлению подготовки «Педагогическое образование» с профилем подготовки «Безопасность жизнедеятельности», квалификация – бакалавр. Рабочий учебный план бакалавра предусматривает 400 часов на изучение предмета «Физическая культура», который состоит из 2 частей: Теория и методика физической культуры – 72 часа и Прикладная физическая культура – 328 часов. Последняя складывается из разделов: 1 курс – плавание и гимнастика (по 66 часов), 2 курс – легкая атлетика и спортивные игры (по 66 часов), 3 курс – профессионально-прикладная физическая подготовка (64 часа).

Будущая профессиональная деятельность выпускников предполагает их работу в качестве учителей предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», а также спасателей аварийно-спасательных и поисково-спасательных формирований и служб. Последнее предъявляет особые требования к уровню физической подготовки, т.к. деятельность спасателей во многом сопряжена со значительными физическими нагрузками, при том, что необходимо оперативно выполнять задачи по спасению людей в обстановке нервно-психического и эмоционального напряжения, стресса, в непосредственной близости с телами погибших и травмированных людей. Все это требует от спасателей высокой мобилизации физических качеств, воли и психомотивации. Поэтому необходимо развивать у сотрудников аварийно-спасательных формирований такие физические качества, которые способствуют успешному выполнению ими профессиональных задач.

В соответствии с Федеральными законами «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», на основании поручения министра МЧС Шойгу С.К. и письма начальника главного управления по ГО и ЧС Краснодарского края в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) в 2000 году был создан студенческий общественный аварийно-спасательный отряд. Все эти годы отряд продолжает свое существование, при этом его состав ежегодно обновляется. С 2003 года отряд входит в состав Краснодарского краевого отделения Всероссийской общественной молодежной организации «Всероссийский студенческий корпус спасателей» (ККО ВОМО ВСКС).

Основными задачами ВОМО ВСКС являются: осуществление деятельности в тесном взаимодействии с государственными органами власти и управления, ведомствами и службами по предупреждению и ликвидации ЧС на территории субъектов Российской Федерации; увеличение количества действующих общественных спасательных отрядов, способных оказывать помощь профессиональным аварийно-спасательным формированиям; формирование в обществе сознательного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности; подготовка и обучение спасателей общественных студенческих спасательных отрядов в учебных центрах МЧС России и др.

Одной из основных целей студенческих спасательных отрядов является содействие объединению усилий общества в решении проблем безопасности и спасения населения в условиях воздействия вредных и опасных факторов природного, техногенного, криминогенного и медико-биологического характера.

Студенческие спасательные отряды решают следующие задачи: содействие приобщению молодежи к вопросам личной и коллективной безопасности, развитию их заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций, оказанию само- и взаимопомощи, грамотным действиям в любой чрезвычайной ситуации; содействие обучению граждан практическим навыкам и умению пользоваться коллективными и индивидуальными средствами защиты; участие в области создания и развития сил и средств предупреждения и ликвидации ЧС и многие другие.

К особенностям профессиональной деятельности студенческих спасательных отрядов в ЧС относятся: участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также в борьбе с пожарами; обнаружение и обозначение районов, подвергшихся разным видам заражения; санитарная обработка населения, специальная обработка техники, зданий и обеззараживание территорий; участие в восстановлении функционирования объектов жизнеобеспечения населения; участие в проведении аварийно-спасательных работ.

Вышеперечисленные особенности профессиональной деятельности студенческих спасательных отрядов при ликвидации ЧС предъявляют высокие требования к уровню подготовленности их участников. Они должны обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками действий при пожарах, а также в условиях техногенных и природных катастроф, смелостью, решительностью, хорошим здоровьем, высоким уровнем развития выносливости, силы, ловкости, самоотверженностью, устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, развитыми умениями действовать слаженно и эффективно в составе студенческих спасательных отрядов.

Как известно, на территории России наблюдается более 30 видов опасных природных явлений, причем за год на территории страны происходит 350–400 опасных событий природного происхождения, а число их непрерывно растет. В связи с этим, в настоящее время необходима такая профессионально-прикладная физическая подготовка спасателей, которая бы надежно и максимально прикладно способствовала обеспечению их высокой работоспособности в сложных условиях, которые диктуют возникающие чрезвычайные ситуации, стихийные бедствия и катастрофы.

Работа спасателя предполагает специальное обучение, первым этапом которого является программа первоначальной подготовки. Первоначальное (базовое) обучение проходят все спасатели МЧС России в течение первых трех месяцев после приема на работу. Закончив обучение, спасатели сдают экзамены и зачеты. При успешном завершении занятий им присваивается статус «спасателя», выдается книжка и жетон спасателя.

Члены студенческого общественного аварийно-спасательного отряда КГУФКСТ на 3 курсе проходят обучение по программе первоначальной подготовки спасателей на «Курсах гражданской обороны муниципального образования город Краснодар». Занятия проводятся в течение 4-х месяцев, включают теоретическое и практическое обучение, причем последнее проходит в составе «Государственного казенного учреждения Краснодарского края «Краснодарская краевая аварийно-спасательная служба «Кубань-СПАС». Программа имеет следующие разделы: медицинская подготовка, противопожарная подготовка, психологическая подготовка, специальная (техническая) подготовка, радиационная, химическая и биологическая защита, подготовка по связи, топография, тактико-специальная подготовка.

После прохождения программы первоначальной подготовки спасатели в физическом плане должны уметь успешно переносить высокие физические и морально-психологические нагрузки, уметь перемещаться в условиях завалов, повышенной пересеченности местности и т.д., быстро приспосабливаться к экстремальным условиям, владеть приемами выживания и поддержания жизнедеятельности. Однако анализ программы первоначальной подготовки показывает, что раздел «Физическая подготовка» в ней отсутствует.

Целью исследования являлось изучение влияния занятий, входящих в программу первоначальной подготовки спасателей, на физическую подготовленность студентов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности», квалификация – бакалавр, являющихся членами студенческого спасательного отряда КГУФКСТ.

В исследовании принимали участие 30 студентов. Обследование их проводилось дважды – в сентябре 2013 года – до начала обучения по программе первоначальной подготовки спасателей и в декабре 2013 года – через 4 месяца обучения.

В соответствии с рекомендациями, разработанными для спасателей (С.К. Шойгу, 2002), тестирование студентов проводилось по следующим показателям: общая физическая работоспособ-

ность, гибкость суставов, быстрота движений, сила мышц кистей, рук и спины, вестибулярная устойчивость и глазомер. Полученные данные сравнивали с критериями, разработанными для спасателей, которые для каждого теста предусматривают следующие оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно и плохо, что соответствует следующим уровням мастерства: наивысший, высокий, средний, недостаточный и низкий.

До начала эксперимента студенты-спасатели имели следующий уровень подготовки. Показатель теста PWC 170 по оценочной таблице соответствовал оценке удовлетворительно и среднему уровню подготовки спасателей, однако находился у его нижней границы. Показатель быстроты движений имел оценку неудовлетворительно, что соответствовало недостаточному уровню мастерства. Показатель гибкости суставов имел оценку удовлетворительно, т.е. находился в пределах средних значений. Гибкость позвоночного столба также была на среднем уровне. Показатели кистевой динамометрии для правой и левой руки у студентов имели оценку неудовлетворительно, что соответствовало недостаточному для спасателей уровню. Цифры подтягивания на перекладине соответствовали оценке удовлетворительно и средним значениям уровня мастерства. Студенты до начала эксперимента совершали такое количество отжиманий от пола, которое соответствует оценке неудовлетворительно и недостаточному уровню при оценке подготовки спасателей. Время стояния в позе Ромберга у студентов соответствовало оценке удовлетворительно и среднему уровню подготовки спасателей. Показатель глазомера имел оценку неудовлетворительно, что соответствует недостаточному уровню мастерства. Полученные данные свидетельствуют о том, что до начала эксперимента ни один из изучаемых показателей у студентов не имел оценки отлично и хорошо и, соответственно, высокий, а тем более наивысший уровень подготовки.

Таким образом, хотя студенты-спасатели – члены ККО ВМО ВСКС – являются кадровым резервом МЧС, однако, проведенные исследования свидетельствуют о недостаточном уровне их физической подготовки, а, следовательно, о снижении профессиональной готовности к эффективным действиям в чрезвычайных ситуациях.

В связи с вышеотмеченным, нами была разработана программа физической подготовки студентов-спасателей. Она была внедрена в практику тренировочного процесса студентов спасательного отряда КГУФКСТ. Занятия проводились по разделам – общая и специальная физическая подготовка. Для первого раздела мы использовали спортивные залы и легкоатлетический манеж университета, для второго – полигон Государственного казенного учреждения Краснодарского края «Краснодарская краевая аварийно-спасательная служба «Кубань-СПАС». Занятия со студентами проводились во внеучебное время 3 раза в неделю по 2 часа.

Повторное обследование студентов-спасателей по тестам, в соответствии с рекомендациями, разработанными для спасателей, было проведено в мае 2014 года.

После проведения эксперимента у студентов изменился показатель теста PWC 170, но его значения остались на среднем уровне для спасателей. Достоверно изменились и достигли высокого уровня показатели быстроты движений, гибкости суставов и позвоночного столба. Показатели кистевой динамометрии обеих рук, отжимания от пола, подтягивания на перекладине и глазомера также достигли высокого уровня. Проба Ромберга после проведения эксперимента была сделана на наивысшем уровне.

Таким образом, данные исследования свидетельствуют о том, что реализация программы физической подготовки способствует статистически достоверному увеличению показателей физической подготовки студентов – членов отряда спасателей КГУФКСТ. Кроме того, занятия по разработанной нами программе способствуют формированию у членов студенческого спасательного отряда установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, воспитывают потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Занятия обеспечивают овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Они также повышают устойчивость организма к воздействию негативных факторов, встречающихся в процессе проведения поисково-спасательных работ. Реализация программы обеспечивает общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую повышение культуры безопасности и психофизическую готовность студентов-спасателей к будущей деятельности в структурах МЧС.



## Литература

1. Шойгу С.К. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов [и др.]; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2 изд., перераб. и доп. – Краснодар: Сов. Кубань, 2002. – 528 с.

**Р.Р. Батыркаев**

*старший преподаватель кафедры физической культуры*

**Ю.А. Корепанова**

*доцент кафедры физической культуры*

**М.Т. Фазлеев**

*старший преподаватель кафедры физической культуры*

**В.Д. Паначев**

*д-р. социол. наук, профессор, заведующий кафедры физической культуры Пермский национальный исследовательский политехнический университет г. Пермь*

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

После выдающихся побед на Универсиадах в Казани и Красноярске, Олимпиаде в Сочи студенты нашего университета особенно активно стали записываться в секции по различным видам спорта, чтобы обладать высокой стрессоустойчивостью, крепким здоровьем, активной жизненной позицией. Пермский национальный исследовательский политехнический университет реализует качественное современное образование, однако, все более важным моментом последнего времени становится вовлечение студентов в спортивную жизнь вуза, привитие им ценностей здорового образа жизни. Именно в ходе постоянных занятий физической культурой и спортом у студента формируются такие необходимые в жизни и профессиональной деятельности качества как дисциплина, упорство, воля, самостоятельность, стремление к новым достижениям и самосовершенствованию [1–4].

К сожалению, многие преподаватели кафедры физической культуры отмечают, что как учеба, так и участие в спортивных мероприятиях студентов часто становится все более формальным. Опыт работы кафедры физической культуры на всех факультетах университета показывает, что студенты, активно проявляющие себя в спортивной жизни своего факультета, показывают и стабильные хорошие результаты по успеваемости в учебном процессе. Чтобы привить студентам желание заниматься физической культурой, массовым спортом приходится прямо в ходе учебных занятий по теоретическому разделу объяснять связи физической культуры и реальной жизни, будущей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание на каждом факультете построено таким образом, что даже те студенты, которые не имеют достижений в спорте, принимают участие в массовых соревнованиях городского и университетского уровня. Участие во внеучебных спортивных мероприятиях дает возможность студентам подготовиться к зачету по физической культуре. За счет подобного подхода многие студенты с отклонениями в состоянии здоровья втягиваются в спортивную жизнь факультета, стремятся постепенно повысить уровень своей физической подготовленности, выступать за честь факультета в составе его сборной, так как для таких студентов мы разработали отдельные положения соревнований.

Еще одним важным приемом спортивного воспитания является уникальное спортивное мероприятие – кубок памяти первого ректора университета М.Н. Дедюкина. Этот кубок является сплочивающим для студентов и профессорско-преподавательского состава каждого факультета, обладает духом корпоративного единства.

Важное значение для физического и спортивного воспитания студентов имеет наличие на каждом факультете физкультурно-оздоровительных групп общей функциональной подготовки, где имеют возможность заниматься все желающие студенты с 1 по 5 курсы, т.е. даже те, кто уже давно получили «зачтено» в свою зачетную книжку по дисциплине «физическая культура».

Физкультурно-оздоровительная работа продуктивна еще и потому, что, наблюдая за двигательной активностью студентов старших курсов, первокурсники включаются в спортивную жизнь факультета и остаются активными ее участниками до самого выпуска из университета. Особое значение также играет физкультурно-массовая работа с остальной частью студентов, не вовлечен-

ных прямым образом в участие в соревнованиях и занятия физкультурно-оздоровительных групп – на каждом факультете проводятся конкурсы на самые лучшие команды болельщиков.

По нашему мнению и на основе имеющегося опыта, мы можем утверждать, что уже на первом курсе у студента необходимо формировать не только стремление к знаниям и представление о выбранной профессии, но и активно пропагандировать идеи здорового образа жизни, физической культуры и спорта посредством изучения на лекциях по теоретическому разделу дисциплины санитарно-гигиенических основ современного труда, так как именно постоянное информационное напряжение студентов характеризуется высочайшими перегрузками нервной и сердечнососудистой систем организма. На наш взгляд, в этом отношении самым ярким примером для студентов могут быть выдающиеся государственные деятели России: президент В.В. Путин и наш выпускник университета Ю.П. Трутнев, которые всю свою жизнь придерживаются регулярных спортивных тренировок – со времен учебы в вузе и до настоящего времени.

Современные профессиональные компетенции, которыми должен обладать выпускник университета, по нашему мнению, формируют высокоинтеллектуальную личность профессионала, т.е. личность, обладающую достаточно высоким уровнем производственной интеллектуальной культуры. В ходе обучения в университете у студента формируются необходимые для этого качества, знания, навыки, умения. Главные профессиональные направления в жизни современного студента – учиться, развивать свой интеллект, расти духовно, нравственно, физически, эстетически, овладевать избранной профессией.

Признаками социально-психологической и профессиональной зрелости студента являются: политическая грамотность, патриотизм, гражданская позиция, профессионализм, деловитость, уровень интеллектуального мышления, эстетическая и физическая культура, двигательная активность, физическое и интеллектуальное самосовершенствование, отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Возможно, именно на первом курсе, когда еще стремление к знаниям и адаптация студента не сформировались, стоит обратить внимание на раскрытие и развитие его социально-психологической стороны личности посредством включения в активную спортивную жизнь факультета, обращая внимание на воспитание в нем основ здорового образа жизни, тем самым, закладывая фундамент для других элементов культуры студента.

Таким образом, формирование у студентов навыков физической культуры, воспитание на занятиях активного стремления к здоровому образу жизни дает основу фундамента эффективной учебно-познавательной деятельности в университете, позволяет выявить наиболее активных, способных и увлеченных студентов для включения их не только в спортивную жизнь факультета, но и в совместную учебно-исследовательскую и научно-исследовательскую работу в дальнейшем.

#### Литература

1. Виленский М.Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 138 с.
2. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф. – Волгоград, 2011. – С. 28–32.
3. Паначев В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи / В.Д. Паначев // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета. – Ставрополь, 2011. – С. 67–71.
4. Паначев В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни / В.Д. Паначев // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №4 (2). – С. 40–45.

**Р.Р. Батыркаев**

*старший преподаватель кафедры физической культуры*

**В.Д. Паначев**

*д-р. социол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры*

**А.П. Морозов**

*студент Пермский национальный исследовательский политехнический университет г. Пермь*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА УНИВЕРСИТЕТА**

С этого учебного года в нашем университете проводится подготовительный этап по приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры и спорта. За прошедшие месяцы организовано и проведено много соревнований именно по требованиям нового комплекса ГТО, чтобы получить конкретные результаты для разработки рекомендаций по апробации данного комплекса для всех групп студентов, адаптации его к новым условиям педагогического процесса и социально-экономическим негативным последствиям введенных против России санкций. Западному миру особенно не нравятся значительные успехи России на прошедших выдающихся спортивных соревнованиях планетарного масштаба – Универсиадах в Казани, Красноярске и Олимпиады в Сочи.

Эти успехи российского спорта увеличивают число желающих заниматься в секциях, вести здоровый образ жизни. Физическая активность студентов – это мощный фактор и механизм социализации личности. Физическая культура и спорт в политехническом университете должны быть нацелены в первую очередь на укрепление здоровья, на формирование потребности студентов по внедрению физической культуры и студенческого спорта в повседневную жизнь. Данная проблема весьма актуальна в настоящее время в связи с резким обострением положения на Украине и других приграничных с нами стран, и как следствие, увеличением числа студентов, занимающихся в спортивных секциях. В нашем университете введены дополнительные занятия физкультурно-оздоровительных групп, которые проводятся преподавателями кафедры физической культуры во внеучебное время со всеми желающими студентами. Таких групп, где уже активно занимаются студенты всех курсов – 63. Такой подход позволяет проводить комплексные занятия в виде веселых стартов и относить их к спортивно-оздоровительным мероприятиям, не требующим стремления к максимальным напряжениям, понизить требования, предъявляемые к участникам спортивных соревнований. Это, прежде всего, стремление к здоровью, самореализация, положительная социально-психологическая атмосфера, стремление к эстетичному внешнему виду – вот стимулы, побуждающие студентов заниматься все новыми, нетрадиционными видами спорта и системами физической культуры.

Это требует весьма серьезного учета объективных особенностей в изучении студенческой молодежи. Повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студентов означает процесс не только их телесного развития, но и, главное, духовного обогащения для действенного формирования положительного отношения к спортивной культуре личности студента как социальной ценности. Личностное развитие каждого студента, относительно процесса обучения, является механизмом становления и социализации личности [1–4].

Физическая культура представлена в политехническом университете как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, формирует такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором профессионального становления будущих бакалавров, магистров, специалистов. С помощью анкетирования мы провели опрос студентов университета о здоровом образе жизни, отношении к занятиям физической культурой и спортом. В нашем исследовании 70% студентов хотят улучшить состояние своего здоровья именно с помощью физической культуры и спорта, так как в процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для развития, самосовершенствования, обеспечиваются условия для адекватного самопознания личностью студента значимых и социально приемлемых способов самореализации и самоутверждения средствами избранных видов спорта. Это дает каж-

дому студенту возможность испытать радость и наслаждение от роста спортивных результатов, осуществления намеченных в самосовершенствовании целей.

В конечном счете, спорт как социальный институт, по данным нашего исследования дает студентам полноценное гуманитарное развитие личности во время плодотворной учебы в вузе и подготовке к предстоящей профессиональной деятельности. За период обучения в университете, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра, специалиста, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни.

Актуальность исследования заключается в том, что более 30% студентов гуманитарного факультета освобождены от занятий в основной группе по физической культуре. В специальной медицинской группе занимается большинство экономистов, переводчиков, политологов факультета. По данным нашего исследования 75 % студентов до поступления в ПНИПУ занимались спортом и сейчас хотели бы активно заниматься плаванием, аэробикой, туризмом, спортивными играми. Для реализации данного подхода в прошлом учебном году в университете было проведено 176 спортивно-массовых мероприятий, которые способствовали формированию спортивной культуры личности студента в условиях вуза.

Оснащенность вузов спортивными сооружениями в целом по России плачевная. Однако и то, что имеется, по качеству не соответствует уровню культуры общества, которого мы стремимся достигнуть в соревнованиях с Западом. Нам предстоит еще много сделать для повышения спортивной культуры студентов университета.

#### Литература

1. Виленский, М.Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 138 с.
2. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф. – Волгоград, 2011. – С. 28–32.
3. Паначев, В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи / В.Д. Паначев // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета. – Ставрополь, 2011. – С. 67–71.
4. Паначев, В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни / В.Д. Паначев // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №4 (2). – С. 40–45.

*А.В. Баун*

*МБОУ СОШ №46 с углубленным изучением отдельных предметов г. Сургут*

## СОСТОЯНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В г. СУРГУТЕ

На современном этапе развития системы школьного образования в России, актуальным является вопрос обеспечения учащихся умениями и навыками туристской подготовки. Именно в ее рамках могут решаться такие важные задачи как оздоровление школьников, их физическая подготовка, получение умений и навыков по туризму, краеведению, способам автономного выживания в различных условиях. Вопросы туристской подготовки в образовательных учреждениях решаются различными способами:

1. Проведение занятий за счет регионального компонента.
2. Создание спортивных секций на базе образовательного учреждения.
3. Включение блока занятий в предмет ОБЖ.

Но зачастую, руководители образовательных учреждений считают вопросы туристской подготовки второстепенными. В свете вышесказанного нами было принято решение провести исследование состояния туристской подготовки школьников в городе Сургуте.

Цель исследования – выявить состояние туристической подготовки школьников в городе Сургуте.

Были использованы следующие методы исследования: анализ литературных и документальных источников, опрос, анкетирование. Изучались следующие аспекты: туристская подготовка в содержании программ по курсу ОБЖ, наличие секций по спортивно-оздоровительному туризму и

их материально-техническая база, наличие других учреждений, занимающихся вопросами туристской подготовки школьников.

Для исследования проблем при занятиях туризмом в школе, выявления отношения школьников к занятиям туризмом, материально – технической базы, трудностей, с которыми школьники сталкиваются в процессе тренировки, а также выявления основных проблем, с которыми сталкиваются учителя, были разработаны анкетные задания (11 вопросов для учителей и 8 для учеников), которые позволили нам исследовать состояния туристической подготовки школьников в школах города Сургута. В каждой школе было выдано по 2 анкеты для учителей и по 8 анкет для учащихся.

Были получены следующие результаты. Во всех исследуемых школах: гимназия-лаборатория Салахова, МБОУ № 13, лицей № 3, гимназия № 4, МБОУ № 32, МБОУ № 8, МБОУ № 24, лицей № 4, ведется преподавание туризма со средней периодичностью 2–3 раза в неделю и преимущественно во внеучебное время. Количество занимающихся туризмом в школе, в среднем, около 40 человек, начиная с 5 класса и заканчивая 11 классом.

Все без исключения воспитанники подчеркивают для себя, что занятия туризмом важны, т.к. способствуют всестороннему развитию организма, развитию психологического, нравственного и патриотического воспитания, а это значит, что после окончания школы ученики будут целеустремленными, инициативными и успешными людьми. Но, как и в любом спорте, в туризме ученики сталкиваются с рядом проблем, такими как страх при выполнении упражнений, возможность получения спортивных травм, сложность выполнения упражнений, что, на наш взгляд, является следствием недостаточной физической и туристской подготовки.

Наиболее развито преподавание туризма в следующих школах: гимназия-лаборатория Салахова, гимназия № 4, МБОУ № 32, МБОУ № 8; МБОУ № 24, лицей № 4, здесь ученики не просто обучаются тонкостям туризма, а закрепляют свои навыки, участвуя в соревнованиях по туризму и осуществляя походы. Походы проводятся в период сезонов осень и весна, и исключительно в пределах Сургутского района.

Но, как бы сильно не было развито преподавание туризма, все школы сталкиваются с такими проблемами как:

- отсутствие специально оборудованных спортивных залов и площадок – 78%;
- недостаток тренировочного времени – 88%;
- нехватка снаряжения и инвентаря – 100%;
- недостаток финансирования – 100%;
- нехватка специалистов по туризму – 100%.

Помимо общеобразовательных учреждений в городе Сургуте имеются специализированные школы, где ученики со всех школ города могут пройти обучение туризму – это центр специальной подготовки «Сибирский легион» и МАОУ ДО ЦП «Дельфин». На базе этих учреждений созданы все необходимые условия для занятий туризмом. Занятия проходят минимум 3 раза в неделю, и численность групп достигает 15 человек разной возрастной категории.

Центр специальной подготовки «Сибирский легион» больше профилируется на обучении спортивному туризму, иначе говоря, пешеходному, лыжному, спелеотуризму, альпинизму. МАОУ ДО ЦП «Дельфин» обучает водному туризму. Занятия проводятся в бассейне 25 метров и носят сезонный характер, количество желающих заниматься водным туризмом неуклонно растет.

Но, несмотря на то, что эти учреждения специализируются только на туризме, они так же сталкиваются с такими проблемами как:

- недостаток тренировочного времени;
- нехватка снаряжения и инвентаря;
- недостаток финансирования;
- отсутствие четкой системы подготовки;
- недостаток специалистов;
- удаленность школ от центра города.

Подводя итог, можно сказать, что на данный момент обучение туризму в школе стремительно растет, все больше учеников стремятся к занятиям туризмом, руководители школ стараются создавать туристические факультативы, расширяют МТБ и создают необходимые условия для занятий туризмом.

## Литература

1. Козлова Ю.В. Туристский клуб школьников: учеб. пособие / Ю. В. Козлова, В. В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
3. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008, – 464 с.

**Е.Л. Белова**

*канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека  
Вологодский государственный университет г. Вологда*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА

Недавние исследования показали, что численность больных сахарным диабетом в нашей стране в 3–4 раза превышает официально зарегистрированную и составляет около 5–6% от всего населения Российской Федерации. Эти оценки были подтверждены результатами диспансеризации населения России, проведённой в рамках национального проекта «Здоровье» [4. С. 2].

Сахарный диабет I типа проявляется обычно между тремя и пятнадцатью годами. Постановка этого серьёзного диагноза негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии ребёнка и всей его семьи.

Лечение происходит непрерывно, детям приходится соблюдать массу ограничений и испытывать болезненные манипуляции: дробное, не менее 4 раз в сутки питание с ограничением углеводов, ежедневные, неоднократные инъекции, вызывающие болевые ощущения.

На ребёнка падает большой груз ответственности за своё здоровье. Однако не все дети готовы к подобной ответственности и у многих возникает ряд психологических и эмоциональных проблем [2. С. 48]. Болезненно переживают данную ситуацию родители, поскольку сталкиваются с множеством проблем и испытывают чувство вины.

В лечении сахарного диабета I типа И.И. Дедов выделяет три компонента: диета, инсулинотерапия и физические нагрузки [1. С. 47].

Ежедневные физические нагрузки должны быть неотъемлемой составной частью комплексной терапии сахарного диабета, и напротив, длительное отсутствие мышечной активности способствует повышению инсулинорезистентности, тенденции к лишнему весу и ухудшению контроля глюкозы в крови [1. С. 47; 3. С. 114].

В научной литературе присутствуют публикации, посвященные различным аспектам лечения сахарного диабета, в том числе и с помощью средств физической культуры. Однако в опубликованных исследованиях практически не рассматриваются вопросы особенностей использования средств адаптивной физической культуры с целью реабилитации детей больных сахарным диабетом. Более того, основная задача всех методов лечения, в том числе и физических упражнений – стабилизация концентрации глюкозы в крови на нормативных значениях, что «задвигает» на задний план задачу стабилизации психоэмоционального состояния детей. В связи с этим, необходимо использовать такие формы физкультурных занятий, которые не только окажут положительное влияние на обменные процессы детей, но и способствуют снижению их психоэмоционального напряжения.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время существует противоречие между объективной потребностью в эффективной коррекции психоэмоционального состояния у детей, страдающих сахарным диабетом I типа и отсутствием методических рекомендаций для решения данной проблемы. В связи с этим, можно сделать вывод об актуальности темы нашего исследования.

Цель исследования: подобрать средства адаптивного физического воспитания, способные стабилизировать психоэмоциональное состояние детей с впервые выявленным сахарным диабетом I типа.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе БУЗ ВО «Детская городская поликлиника №1 города Вологда». В исследовании приняли участие 18 детей, страдаю-

щих сахарным диабетом I типа в возрасте от 6 до 8 лет, 9 из которых составили экспериментальную группу и 9 – контрольную. С целью диагностики психоэмоционального состояния использованы методики: Дембо – Рубинштейн, «Кактус» М.А. Панфилова, методика определения уровня тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки. Уровень сахара в крови контролировали посредством глюкометра OneTouch. Полученные данные подвергнуты анализу в программе Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно подобранной нами схемы, занятия проводились в течение шести месяцев, три раза в неделю: один раз в зале и два – на свежем воздухе. Преобладание занятий на улице обусловлено необходимостью наличия аэробного типа нагрузки на занятии.

В ходе педагогического эксперимента были разработаны комплексы физических упражнений, направленные на стабилизацию психоэмоционального состояния детей и стабилизацию уровня глюкозы в крови. Подбор физических упражнений проводился совместно с эндокринологом.

При подборе упражнений и их объема в рамках одного занятия учитывались: возрастные, анатомо-физиологические, психологические особенности детей с сахарным диабетом I типа; наличие сопутствующих заболеваний, степени компенсации углеводного обмена.

Все упражнения предлагались в определенной последовательности; в ходе занятия четко прослеживались основные структурные части: вводная, основная и заключительная.

В водную часть занятия входили общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета детей и подготовку организма к основной части занятия.

В основной части занятия использовали упражнения преимущественно аэробной направленности с участием основных мышечных групп. Такой тип нагрузки более предпочтителен для детей с сахарным диабетом, поскольку при аэробной нагрузке происходит быстрое и рациональное усвоение глюкозы органами и тканями и, соответственно, стабилизация состояния [3. С. 114]. Однако, данный тип нагрузки является монотонным и для детей он наименее интересен. В связи с этим, мы облекли рутинные занятия в различные формы. На занятиях нами проигрываются вымышленные ситуации, мини-сюжеты. Такая форма занятий более интересна детям, они воспринимают условия игры с радостью, не теряют интерес к занятиям.

В заключительной части занятия кроме упражнений на восстановление дыхания использовались игры малой подвижности для повышения эмоционального тонуса детей. На занятиях на свежем воздухе так же проводились игры. Занятия на свежем воздухе дополнительно носили познавательный характер, так как в них были включены тематические беседы с детьми.

Анализируя результаты диагностики психоэмоционального состояния детей экспериментальной группы, установлена положительная динамика по всем тестовым заданиям.

Показатель тестового задания по Дембо-Рубинштейн возрос на 9% (с  $46 \pm 0,5\%$  до  $55 \pm 1,2\%$ ; при  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствовало о повышении самооценки детей, большей уверенности в себе.

На 8% (с  $53 \pm 0,8\%$  до  $45 \pm 1,1\%$ ; при  $p \leq 0,05$ ) снизился индекс тревожности, диагностируемый по методике Р. Тэмпл, М. Дорки.

Согласно методике «Кактус» до эксперимента у детей экспериментальной группы наиболее ярко были выражены следующие состояния: агрессия, тревога, замкнутость, неуверенность; во время эксперимента доминирующим состоянием становится открытость и оптимизм.

Данные результаты свидетельствуют об улучшении психоэмоционального состояния детей экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе изменений психоэмоционального состояния ни по одной из методик не установлено.

Необходимым при лечении сахарного диабета является контроль уровня глюкозы в крови. Согласно результатам мониторинга средний показатель концентрации глюкозы в крови в экспериментальной группе снизился с  $9,2 \pm 0,4$  ммоль/л до  $6,0 \pm 0,5$  ммоль/л (при  $p \leq 0,05$ ), в то время как в контрольной группе изменения присутствуют, но не такие выраженные (с  $9 \pm 0,7$  ммоль/л до  $7,1 \pm 0,7$  ммоль/л; при  $p \geq 0,05$ ), что является по-видимому, результатом инсулинотерапии и диетотерапии.

Таким образом, установлена эффективность использования средств адаптивного физического воспитания с целью коррекции психоэмоционального состояния детей, страдающих сахарным диабетом I типа. Адаптивное физическое воспитание является эффективным средством снижения концентрации глюкозы в крови.

## Литература

1. Дедов И.И. Лечение сахарного диабета типа I на современном этапе / И.И. Дедов, М.И. Балаболкин // Сахарный диабет. – 2002. – № 4. – С. 46–50.
2. Добряков И.В. Психология семьи и больной ребёнок: учебное пособие: хрестоматия / И.В. Добряков, О.В. Заширинская. – СПб.: Речь, 2007. – 400 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Щербачева Л.Н. Эпидемиологическая характеристика сахарного диабета I типа у детей в российской Федерации (предварительные данные) / Л.Н. Щербачева, Т.Л. Кураева, Т.Ю. Ширяева, А.О. Емельянов, В.А. Петеркова // Сахарный диабет. – 2004. – № 3. – С. 2–6.

**В.В. Бойко**

*канд. пед. наук, декан факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс» г. Орёл*

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЛЕКСА «СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА»

Переход на обучение в школе по федеральным государственным стандартам общего образования предъявляет определенные требования к состоянию здоровья и физическому развитию будущего школьника. Педагогический процесс в начальном школьном звене должен обеспечить полное и своевременное физическое развитие и укрепление здоровья детей. Это возможно при совершенствовании комплекса мероприятий: гигиенических навыков, развития физических качеств, знаний о здоровом образе жизни, мелкой моторики, зрительной, двигательной координации, то есть создания запаса двигательных возможностей для успешного обучения в школе.

Мониторинг показателей уровня здоровья, физического развития детей старшего дошкольного возраста указывает об обеспокоенности педагогов, по продолжению ухудшения ряда показателей в настоящее время. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова, от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития.

Первопричина этого лежит в современном образе жизни. Более 50% свободного времени современные дети проводят у экрана (телевизора, телефона, планшета, компьютера). Медики, педагоги и психологи признают общую для дошкольных и средних образовательных организаций тенденцию – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров). Для детей дошкольного и младшего школьного возраста уменьшение двигательных действий – прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья.

Для решения этой проблемы особое значение приобретает использование новых средств пополнения и обогащения физического развития ребенка. В этом отношении весьма эффективным возможно будет использование простых тренажеров, используемых в непосредственной образовательной деятельности (НОД) образовательной области «Физическое развитие». Мы считаем весьма актуальным изучение возможности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе применения комплекса «Спортивная скакалка». Нами рассматривается развитие координационных способностей дошкольников в процессе НОД (как с педагогом, с родителями, так и самостоятельно), при использовании комплекса «Спортивная скакалка».

По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского, скакалка является эффективным простым тренажером, используемым в НОД по физическому развитию начиная с 2-ой младшей группы. Скакалка (прыгалка, веревка) представляет собой доступный для дошкольников тренажер двигательной деятельности, который предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Использование комплекса группы упражнений и игр со скакалкой представляет большую ценность с точки зрения функциональных возможностей этого тренажера и разработки серии занятий. Данные занятия имеют ряд характерных особенностей:

- сюжетная линия;



- фиксированная и гибкая структура (в зависимости от этапа освоения ребенком движений со скакалкой);
- строгая дозировка во времени и нагрузке;
- более тесный контакт педагога и ребенка;
- непосредственное отслеживание и коррекция результата.

Обучения дошкольников прыжкам через скакалку систематизированы и обобщены в исследованиях Э.И. Адашкявичене, Л.Н. Волошиной, В.Г. Гришина, Т.Н. Дмитренко, В.И. Усакова, А.А. Чепуркиной. Применение материалов данных исследований и введение новой группы упражнений и игр со скакалкой даст возможность осуществить рациональный выбор для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

В литературе по методике физического воспитания дошкольников (Т.И. Осокина) раскрыты задачи и педагогические условия обучения детей прыжкам через скакалку. Однако нами не обнаружены работы по комплексному использованию скакалки, как тренажера, позволяющего развивать координационные способности детей 5–6 лет. Основная причина непопулярности использования скакалки в НОД дошкольников заключается в недостаточном научном обосновании методики ее применения. Содержание физкультурных занятий в зале (на улице), прогулок с использованием упражнений и игр со скакалкой не подвергалось изучению.

Актуальность названной проблемы для отечественной педагогической науки и дошкольных образовательных организаций, недостаточность ее разработанности на теоретическом и практическом уровне обусловили выбор темы нашего исследования: «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста при использовании комплекса «Спортивная скакалка»».

Анализ содержания образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО позволил выявить ряд противоречий.

1. Между социальным заказом общества на полноценное и своевременное физическое развитие детей и его низким уровнем, а также ухудшением состояния здоровья дошкольников;
2. Между психофизическим воздействием на двигательную сферу ребенка комплекса группы упражнений и игр со скакалкой и недостаточной ее научно-теоретической и методической разработанностью в системе физического развития детей;
3. Между необходимостью развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста и недооценкой потенциальных возможностей комплекса игр и группы упражнений со скакалкой как средства и метода физического развития.

Решением установленных противоречий в существенной мере может повлиять разработка дидактических основ обучения детей старшего дошкольного возраста комплексу «Спортивная скакалка» и его внедрение в непосредственную образовательную деятельность ДОО.

Мониторинг, анализ и обобщение современных исследований и научно-методической литературы позволили нам представить теоретические и практические основы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на основе использования группы упражнений и игр со скакалкой, определить их двигательное развитие, как процесс качественных и количественных изменений в освоении ребенком движений, результатом которого является полноценное овладение базовыми прыжками, совершенствование мелкой моторики, разнообразие двигательных навыков ребенка, развитие его двигательных способностей.

Эффективность физического развития дошкольников зависит от двух факторов: возрастных изменений анатомо-физиологического характера и обучения.

Организационно-методические основы обучения дошкольников прыжкам через скакалку освещены в специальной методической литературе и современных образовательных программах в очень ограниченном формате. Мы предлагаем комплекс «Спортивная скакалка», состоящий из 10 групп, в каждой группе до 100 упражнений.

Комплекс «Спортивная скакалка». Различают упражнения с короткой и длинной скакалкой. Короткая скакалка представляет собой шнур (резиновый, пластиковый, металлический трос в пластиковой оплетке, нейлон с пластиковым бисером и т.п.) длиной 2–3 метра, длинная – 3,5–5 метров и диаметром 8–10 мм.

1 группа упражнений (с 3 лет...). В эту группу входят общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой. Упражнения в ходьбе (вдоль, через, между скакалками), беге, с перешагиванием,

перепрыгиванием через скакалку, которая лежит на полу: прямая, изогнутая, выложенные геометрические фигуры, цифры, буквы, фигуры на свободную тему.

2 группа упражнений (с 3 лет...). Эстафеты и подвижные игры со скакалкой.

3 группа упражнений (с 3 лет...). Упражнения с длинной скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через качающуюся скакалку, вбегание под вращающуюся скакалку и прыжки через нее. Упражнения могут выполняться одним участником, в паре, командой. Упражнение «Треугольник» (четыреугольник и т.д.) – вращающие образуют треугольник длинными скакалками и вращают их одновременно, а в этот момент еще три участника выполняют прыжки. Упражнение «Восьмерка» – это когда вход во время вращения скакалки происходит от плеча спортсмена, по диагонали.

4 группа упражнений (с 3 лет...). Упражнения с вращением и намоткой скакалки на руки. Вращения скакалки (в горизонтальной, вертикальной, боковой плоскости) одной, двумя руками. Базовые прыжки с вращением скакалки сбоку вертикально вперед и назад (справа и слева)

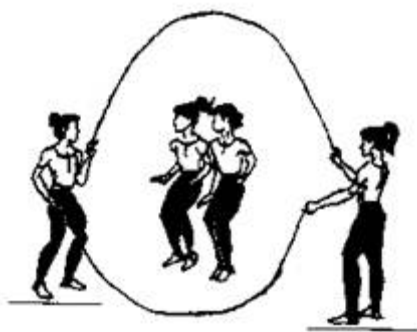
5 группа упражнений (с 3 лет...). Индивидуальные базовые прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад. Базовые прыжки описаны в методическом пособии: «Подвижные игры. Скиппинг – одна из форм физической рекреации (часть 1)» автора В.В. Бойко.

6 группа упражнений (с 3 лет...). Прыжки в парах через одну скакалку средней длины (подготовительные к упражнению «Путешественник» и «Китайское колесо»).

7 группа упражнений (с 3 лет...). Прыжки через скакалку «Путешественник». Прыжки в паре, тройке и т.д., когда один участник вращает скакалку и прыгает через нее с другим (и).

8 группа упражнений (с 9 лет...). «Китайское колесо» (прыжки со средней скакалкой в паре, тройке, четверке). Каждый участник держит один конец своей скакалки, а второй партнера. Прыжки проводятся поочередно, как в упражнении «насос».

9 группа упражнений (с 9 лет...). «Duobledutch» – двойная скакалка, двойной голландский, «Тарабарщина», две веревки длиной от 3,50 м. Двое спортсменов (вращающие), держа в согнутых руках концы скакалок, крутят их с частотой один оборот в секунду. Каждая скакалка движется через внешнюю сторону вверх и через внутреннюю вниз. Между скакалками должен всегда быть овал, в центре которого прыгает один, два и более участников. Прыгающему надо вбежать в овал, образованный двумя скакалками, вслед за ближней, которая пройдя перед лицом, уходит вниз, а дальняя поднимается вверх.



10 группа упражнений (с 9 лет...). Соревнования по виду спорта ropeskipping (спортивная скакалка).

Дисциплины:

Индивидуальные (короткая скакалка):

Скорость 30 секунд (бег на месте);

Выносливость 3 минуты (бег на месте);

Сила – серия двойных, тройных прыжков;

Фристайл (вольные упражнения) – 60–75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Командные (короткая скакалка):

Скорость 4х30 секунд (бег на месте);

Фристайл (вольные упражнения) – 2, 4 участника 60–75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Дабл-датч (команда 3,4 человека):

Скорость 3х40 секунд; 4х30 секунд;

Фристайл (вольные упражнения) 60–75 секунд выполнить комбинацию прыжков.

Шоу – программа: команда из не менее 12 спортсменов должна за 6–8 минут показать упражнения 5–9 группы.

Кроме того, воздействие скакалки, как тренажера, на развитие координационных способностей дошкольников не достаточно изучено. Не привлекли, до настоящего времени, внимания специалистов вопросы применения скакалки, отвечающие основным педагогическим требованиям:

- наличие привлекательного вида (разнообразие материала, цвета, длины, толщины), а значит, вызывающие у детей интерес, побуждающие их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их уровня физической подготовленности (высокий, оптимальный, средний, низкий);
- моделирует такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям в ООП ДОО. Изученные теоретические аспекты методики физического воспитания показали необходимость определения последовательности в обучении дошкольников комплексу «Спортивная скакалка», разработки основ комплексного его применения в системе непосредственной образовательной деятельности и физкультурно-оздоровительной работы ДОО.

#### Литература

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашквичене. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
2. Анохин П.К. Теория функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 134 с.
3. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е.А. Аркин; под ред. А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. М.: Просвещение, 1968. – 445 с.
4. Бальсевич, В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Советская педагогика. – 1993. – № 8.1. – С. 18–21.
5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационные аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 22–26.
6. Бальсевич В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / В.К. Бальсевич М.Н. Королева, Л.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 22.
7. Бауэр В.А. Рациональное дозирование нагрузок при обучении техники движения детей шестилеток / В.А. Бауэр, С.С. Солодков // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 18.
8. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
9. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
10. Бецкой И.И. Краткое наставление, выбранное из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения их до юношества. История дошкольной педагогики в России / И.И. Бецкой; под ред. С.Ф. Егорова. – М.: Просвещение, 1982. – С. 45–46.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 192.
12. Бойко В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skiping, Часть 1) / В.В. Бойко. – Орел: Госуниверситет–УНПК, 2011. – 94 с.
13. Физическая культура и спорт. Неолимпийские виды спорта. Double-dutch – спорт для всех. (Ropeskiping) – Орел: Госуниверситет–УНПК, 2011. – С. 42.
14. Бондаревский Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников / Е.Я. Бондаревский, Ю.В. Демьяненко. – М.: ФиС. – 1993. – С. 10–11.
15. Бондаревский Е.Я. Оценка физической подготовленности / Е.Я. Бондаревский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 31–23.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ НОВОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура в ВУЗах составляет органическую часть всего учебного процесса и призвана поддерживать высокую работоспособность студентов на всём протяжении периода обучения и обеспечивать всестороннее образование. На кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского Государственного университета в течение нескольких десятилетий проводится сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов, как поступивших на первый курс всего университета, так и на отдельные его факультеты, на протяжении двух лет обучения. Это давало возможность вносить коррективы в учебный процесс по физической культуре на втором курсе. Полученные нами данные опубликовывались в различных печатных изданиях [1; 2]. Как известно, учебные занятия по физической культуре в большинстве ВУЗов осуществлялись, соответственно, с программными требованиями Министерства Образования и многие годы проводились сравнения с нормативами комплекса ГТО. Новая учебная программа по физической культуре в СПбГУ введена с 2011 года. Введённая программа не предусматривает зачётных нормативов, но учебные занятия проводятся на четырёх курсах. На первом курсе предусмотрены обязательные учебные занятия в объёме ста часов. На следующих трёх курсах студенту предоставляется право посещать учебные занятия по своему усмотрению, но так, чтобы за оставшиеся три года были освоены триста часов. На состояние физического развития и физической подготовки студентов, поступивших на первый курс и продолжающих заниматься в ВУЗе, указывают многие авторы [4–6]. В основном прослеживается динамика подготовленности и развития. Большинство авторов, работающих в ВУЗах, отмечают за последние десятилетия значительное ухудшение состояния поступающих на первый курс выпускников средних школ. Увеличилось количество учащихся, имеющих специальную медицинскую группу, которое стало достигать более 20%. Среди поступающих стало больше полностью освобождённых от занятий физической культуры. Большую озабоченность вызывает физическое состояние девушек. Как правило, в большинстве ВУЗов только единицы девушек продолжают заниматься физическими упражнениями после обязательных занятий на втором курсе, естественно, введение новой программы, предусматривающей четырёхлетнее образование, является положительным. Но отсутствие зачётных нормативов и отсутствие регулярных занятий снижают её значимость. Введённый запрет на курение в стенах ВУЗа сыграл свою положительную роль, но девушки восполняют эту потерю тут же – выходят из здания ВУЗа. Не понимая того, что основная жизненная функция женщин это деторождение и будут ли у них, в последствие, здоровые дети. Учитывая сложное положение с физической культурой, Министерство Образования в младших классах средних школ ввело трёхразовые занятия в неделю. Опрос студентов показывает, что в старших классах, особенно в провинциальных городах, уроки физкультуры часто заменяются другими предметами в угоду ЕГЭ. В последнее время на страницах газет и журналов всё чаще образуется впечатление о необходимости введения в число ЕГЭ показателей физической подготовки и состояния здоровья. Большие надежды возлагаются на восстановление значения ГТО. Предлагается, что наличие значка ГТО повысит общую сумму баллов при зачислении на первый курс ВУЗа. Спад в физическом состоянии молодёжи в значительной степени обуславливается началом спада в экономике. Ведь нынешние студенты родились в 90-е годы, когда резко нарушилась экология, стало некачественным питание и многое другое. Негативные процессы, которые захватили нашу страну в связи с экономическим кризисом, несомненно, отрицательно скажутся на состоянии физического развития и физической подготовленности населения в будущем. На это указал начальник отдела организации медицинской помощи матерям и детям Симаходский [7]. Естественно, чтобы иметь высокий уровень технического прогресса, нашей стране нужны здоровые люди. Одними из первых на уровень физической подготовленности призывников указали военные комиссариаты. Уровень подготовки за последние годы снизился на 28% [8]. При наборе на военные кафедры ВУЗов и военные факультеты руководство

этих подразделений вынуждены проводить конкурсы, проверочные испытания по физической подготовке среди желающих проходить военное обучение в ВУЗе, т.к. не все юноши по своей физической подготовке пригодны для дальнейшей службы в Российской армии.

Необходимо также отметить, что первый год обучения в ВУЗе для студентов является критическим временем, в течение которого они проходят сложный процесс адаптации к условиям учёбы в ВУЗе, роста их самосознания, особенно это относится к студентам, проживающим в общежитиях. Так, студентам, проживающим в общежитиях в пригороде Санкт-Петербурга, дважды в неделю приходится выезжать в Санкт-Петербург, затрачивая при этом не менее четырёх часов, что нарушает режим и ритм жизни. По сравнению со средней школой возрастают умственные, физические и психические нагрузки. У студентов обостряются заболевания, особенно при работе на компьютерах. Отсюда растёт важность образовательного процесса по физической культуре. Способность преподавателя развивать осознанное отношение студентов к своему здоровью и научить их, как планировать режим своей жизнедеятельности, как правильно питаться, как избавиться от вредных привычек и т.п.

Как известно, к основным факторам физического здоровья относятся уровень физического развития, физической подготовленности, функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок и уровень способности к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов внешней среды.

Оценка физического развития человека, как индивидуального, так и определённой группы проводится методами стандартов и индексов. Полученные нами показатели роста и веса у девушек и юношей при поступлении на первый курс: 166 см у девушек и 170 см у юношей являются несколько выше стандартов и данных других авторов [3; 12]. К началу второго курса студенты вырастают в среднем на 1 см, но чаще остаются на прежнем уровне. Вес у девушек при поступлении на первый курс составил 53,7 кг, что ниже стандарта, но выше, чем у других авторов. У юношей, по нашим данным, вес находится на уровне 67 кг, что на 2 кг выше стандарта. Индекс Кетле (общая масса тела, делённая на рост в см) должен составлять для девушки 325–375 г/см. На первом курсе индекс Кетле у наших девушек составил 328 г/см, что находится у нижней границы нормы. На втором курсе индекс Кетле у девушек почти не изменился и составил 325 г/см. У юношей индекс Кетле находился на первом курсе равным 374 г/см, что соответствовало норме 350–400 г/см. На втором курсе индекс также находился без изменений и соответствовал норме.

Вторым показателем нами была взята жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. В норме у девушек 17–19 лет этот показатель обычно находится в пределах 2,5–3,5 литра. По нашим данным средний результат составил 3,1 литра, что в пределах нормы. У юношей этого же возраста ЖЕЛ обычно составляет 3,0–4,5 литра. У наших юношей ЖЕЛ составляла 4,4 литра, что так же соответствует норме. По соотношению ЖЕЛ и веса тела, возможно, определить жизненный индекс (ЖИ). ЖИ в норме у девушек составляет 50 мл/кг, а у юношей – 60 мл/кг, если этот показатель меньше, то это свидетельствует о недостаточности ЖЕЛ, либо о избыточности веса тела. Жизненный индекс у исследуемых нами девушек составил на первом курсе 50 мл/кг, у юношей – 64 мл/кг. И тот и другой показатели находятся в пределах нормы. На втором курсе жизненный индекс у девушек и у юношей несколько снижается – соответственно 48 мл/кг у девушек и 62 мл/кг у юношей, но всё равно остаётся в пределах нормы.

В определении физической работоспособности мы использовали тест Руфье [3], показывающий приспособляемость человека к физической нагрузке, который оценивается по пятибалльной системе. Наши исследования показали, что функциональная подготовка девушек при поступлении на первый курс находилась на следующем уровне: отличную и хорошую не показал никто, посредственную – 30%, слабую – 53%, неудовлетворительную – 17%. Среди юношей отличную и хорошую также не показал никто, посредственную – 16%, слабую – 58%, неудовлетворительную – 26%. На втором курсе отличную и хорошую приспособленность из девушек и юношей так же не показал никто. Наблюдались положительные сдвиги, как у девушек, так и у юношей, в двух последних разделах. Неудовлетворительная приспособленность у юношей с 26% до 16%, у девушек с 17% до 9%. Слабую – юноши с 58% до 42%, и девушки с 53% до 43%. Полученные данные говорят о том, что работоспособность обследуемых студентов за год изменилась мало и остаётся низкой.

Для определения уровня физической подготовленности нами применялся Гарвардский степ-тест (ИГТС) [3], который показывает, что чем выше значение ИГТС, тем выше уровень физической подготовленности. В результате обследования были получены следующие оценки подготовленности к физическим нагрузкам девушек. При величине ИГТС ниже 54 (очень низкая работоспособность) у наших обследуемых не было. ИГТС при 55–64, что оценивается как плохо, составил 19%. При показателе от 65 до 79, что оценивается как средняя, составило 63%. При показателе от 80 до 89, что оценивается как хорошо, составило 12%. И оценка отлично при показателях от 90 и выше у обследуемых девушек была 6%. У юношей уровень физической подготовленности по полученным данным составил: очень плохо – не было, плохо – 15%, средне – 54%, хорошо – 19%, отлично – 12%. Таким образом, уровень физической подготовленности в процентном отношении составляет как у девушек, так и у юношей, на первом курсе, в основном, оценку – среднее. На втором курсе средняя оценка уровня физической подготовленности, как у девушек, так и у юношей, оценивается как среднее и составляет у девушек – 69% и 62% у юношей.

В данной статье мы приводим изменения физического развития наших студентов за один год учёбы в ВУЗе. В итоге можно сказать, что по всем показателям новая учебная программа на физическое развитие студентов существенного влияния не оказала. Но дала точку отсчёта для проследивания динамики физического развития на ближайшие три года и внесения, соответствующих корректив в учебный процесс.

#### Литература

1. Ясницкий И.В. Некоторые показатели физического развития студентов Санкт-Петербургского университета / И.В. Ясницкий, Г.Н. Дронова // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сборник научных трудов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – С. 26–36.
2. Шадрин Л.В. Современные взгляды на здоровье и физическое воспитание абитуриентов и студентов ВУЗов / Л.В. Шадрин // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сб. науч. Трудов – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 97–99.
3. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987. – 48 с.
4. Эрдонтов О.Л. Мониторинг физического развития студентов Ташкентского университета Информационных технологий / О.Л. Эрдонтов, А.А. Кочкаров // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. Всероссийской науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – С. 85–89.
5. Намозова С.Ш. Некоторые аспекты физического развития школьников и студентов ВУЗов / С.Ш. Намозова, Н.И. Мнускина, А.В. Шабаев // 100 лет физической культуре и спорту в СПбГУ: матер. Всероссийской науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – С. 65–69.
6. Бахтина Т.Г. К вопросу о формировании физической культуры студентов / Т.Г. Бахтина // Матер. Всероссийской науч.-практ. конф. – СПб.: 2006. – С. 19–23.
7. Рухля С. Медкарты не врут / С. Рухля // Санкт-Петербургский Вестник. – СПб., 2012. – № 3.
8. Бурдинский Е. Призывник пошёл хилый / Е. Бурдинский // Санкт-Петербургский Вестник. – СПб.: 2011. – № 3.

**М.Ю. Ванюшин, Ю.С. Ванюшин**

*д-р. биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «Казанский государственный аграрный университет» г. Казань*

### ТЕОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ КАК БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ФИЗИОЛОГИИ СПОРТА

Базовым принципом системного подхода в физиологии является теория функциональных систем, суть которой состоит в том, что для объяснений явлений природы необходимо использовать как можно больше данных, характеризующих ту или иную систему. Такой подход строится на определении системы, состоящей из множества элементов, и обеспечение какой-либо функции может осуществляться разным набором физиологических показателей. Системный подход в изучении деятельности организма в ответ на физические нагрузки является закономерным этапом в развитии физиологии спорта, т.к. нагрузки статического и динамического характера можно рассматривать как один из факторов окружающей среды. При этом системный анализ становится актуальным при выявлении ведущих факторов в адаптации организма. В своих исследованиях мы рассматривали компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы, как эффекторное звено функциональной системы, обеспечивающей адаптацию организма к постуральным воздействиям, моделируемым при помощи активного изменения положения тела, относящиеся к позно-тонической деятельности, и к физическим нагрузкам повышающейся мощности, отно-

сящиеся к фазной деятельности. Для сбора необходимой информации использовался разработанный нами комплексный подход, состоящий в регистрации возможно большего количества синхронно фиксируемых и сопоставимых показателей, принимающих активное участие в обеспечении адаптивной деятельности человека. Одновременно регистрировались дифференциальная и объемная реограммы, ЭКГ, показатели внешнего дыхания и газообмена. В исследованиях принимали участия спортсмены мужского пола в возрасте 15–60 лет, в количестве 103 человек, имеющие спортивную квалификацию от мастера спорта до 2-го разряда, которые согласно возрастной периодизации и занятий различными видами спорта, были распределены на 6 групп: 1 – подростки 15–16 лет (11 чел.), 2 – юноши 17–21 лет (22 чел.), 3 – мужчины 22–35 лет (20 чел.), 4 – мужчины 36–60 лет (19 чел.), занимающиеся видами спорта на выносливость; 5 – юноши 17–21 лет (17 чел.), 6 – мужчины 22–35 лет (14 чел.), занимающиеся скоростно-силовыми видами спорта. Кроме того, обследовалась группа спортсменов-мужчин в количестве 12 человек, имеющие высокие тотальные размеры тела. Им предлагалась в качестве нагрузки работа на велоэргометре, которую дозировали исходя из массы тела: 1 Вт/кг, 2 Вт/кг, 3 Вт/кг. В абсолютных величинах применяемая нагрузка для некоторых испытуемых доходила до 300 Вт.

Для оценки приспособительных возможностей кардиореспираторной системы применялись активная ортостатическая проба и нагрузка повышающейся мощности на велоэргометре от 50 до 200 Вт без пауз отдыха. Выбор этих функциональных проб был не случаен, т.к. в спорте имеет место смешанный режим мышечной деятельности, связанный как с изменением положения тела в пространстве, так и с выполнением различных движений. Специфика некоторых видов спорта проявляется не только в мышечных напряжениях, но и в поддержании разнообразных положений тела, на фоне которых протекает двигательная деятельность, и они могут существенным образом влиять на вегетативные функции. Тем более что в процессе срочной адаптации организма к нагрузкам не возникает новых физиологических систем и механизмов, а могут только усиливаться функции одних систем к функционированию в необычных условиях мышечной деятельности.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась общепринятыми методами вариационной статистики с применением пакетов программ Microsoft Excel 2000 и Mathcad 2001 Professional. Для оценки достоверности различий нами использовались стандартные значения критерия  $t$  по Стьюденту.

При активной смене положения тела в компенсаторно-адаптационных реакциях принимает участие целый комплекс кардиореспираторных показателей: ЧСС, УОК, МОД, ДО, ЧД, АВРО<sub>2</sub>, РИ, АЧП, уровень инцизуры и длительность нисходящей части объемной реограммы, среди которых нельзя выделить ведущий фактор в адаптации. В то время как при физической нагрузке на велоэргометре выявляются доминирующие системы. Изменения, происходящие при активной смене положения тела в кардиореспираторной системе, можно рассматривать как минимальные сдвиги и в этом случае проявляются компенсаторно-адаптационные реакции, направленные на устранение первичных эффектов адаптации.

Во время работы на велоэргометре мощностью в 200 Вт участие основных систем и функций организма спортсменов разного возраста и занимающихся различными видами спорта в компенсаторно-адаптационных реакциях находятся в зависимости от вида спорта и возраста.

Для суждения о компенсаторных и адаптивных реакциях организма спортсменов разных возрастных групп и занимающихся различными видами спорта при выполнении ими физических нагрузок повышающейся мощности нами рекомендуется использовать коэффициент комплексной оценки обеспечения организма кислородом, состоящий из показателей кардиореспираторной системы.

С увеличением мощности нагрузки данный коэффициент снижался и наиболее значительно в группах подростков, спортсменов в возрасте 36–60 лет и занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, что свидетельствует о ведущей роли дыхания в этих группах при обеспечении организма кислородом. Предлагаемый нами коэффициент показал о наличии больших функциональных резервов в группах юношей 17–21 лет и, особенно, в группе взрослых спортсменов 22–35 лет, занимающихся видами спорта на выносливость. Значительное снижение коэффициента комплексной оценки обеспечения организма кислородом в группах подростков 15–16 лет, спортсменов в возрасте 36–60 лет, занимающихся видами спорта на выносливость, а также в группах спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, независимо от возраста, при выполнении

ими нагрузки мощностью 200 Вт отражает в этих группах большую «физиологическую цену» по обеспечению доставки кислорода к работающим скелетным мышцам.

В своих исследованиях мы обратили внимание на значительный разброс показателей сердечного выброса, что, по-видимому, связано с неоднородностью обследованного контингента. Поэтому нами был предложен способ распределения спортсменов по типам адаптации кардиореспираторной системы. За его основу была принята реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на велоэргометрическую нагрузку мощностью в 200 Вт, в результате которой спортсмены мужского пола были распределены на 5 групп: инотропный, хронотропный, респираторный, хронотропно-респираторный и инотропно-респираторный. При этом наиболее совершенными оказались типы адаптации, связанные с увеличением инотропной функции сердца.

В некоторых случаях нами наблюдалось увеличение нескольких показателей кардиореспираторной системы. Особенно это проявилось в группе спортсменов, имеющих высокие тотальные размеры тела при индивидуально подобранной велоэргометрической нагрузке, мощность которой доходила до 300 Вт. Выяснение резервных возможностей в условиях повышенных нагрузок привело нас к выводу, что для обеспечения возросших потребностей работающих скелетных мышц в кислороде организму необходимо наличие двух, а в некоторых случаях и трех факторов кардиореспираторной системы.

Таким образом, изучение кардиореспираторной системы с помощью комплекса неинвазивных методов исследования привело нас к заключению, что данную систему следует рассматривать как эффекторное звено функциональной системы высшего порядка, обеспечивающую адаптацию организма к различным функциональным нагрузкам. При этом эффекторная структура функциональной системы характеризуется постоянными изменениями степени участия составных функциональных элементов и особенностями их сочетания. Физиологическими детерминантами эффекторной части функциональной системы являются: инотропная, хронотропная, сосудистая и дыхательная реакции, участие которых зависит от функциональных нагрузок.

*Г.П. Волхонская*

*канд. ист. наук, доцент кафедры философии и истории*

*А.Г. Окунева*

*студентка, действующий спортсмен D класса танцевального мастерства*

*ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» г. Омск*

## **ОМСКИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ**

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретают бальные танцы, которые в последнее десятилетие пользуются возрастающим вниманием Международного олимпийского комитета и других международных спортивных организаций. Ежегодно только в России региональные федерации и клубы проводят около 400–450 соревнований различного ранга и уровня [3, с. 429].

Вместе с тем осмысление теоретических вопросов современного спортивного бального танца отстает от темпов его развития. К числу важных теоретико-методологических вопросов следует отнести разработку проблемы периодизации истории танцевального спорта. Рассмотрение конкретно-исторических условий формирования танцевального спорта, определение этапов становления и развития спортивно-танцевального движения в городе Омске являются целью данного исследования.

Датой рождения конкурсного бального танца в Советском Союзе принято считать лето 1957 года. Тогда по инициативе немногочисленной группы московских энтузиастов в рамках VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов в московском Колонном зале Дома Союзов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам [1. С. 525].

К середине девяностых годов прошлого века российское спортивное сообщество, а также органы управления спортом в нашей стране на федеральном и региональном уровнях постепенно признали занятия конкурсным бальным танцем отдельным видом спорта. Созданная в 1998 г. Федерация танцевального спорта России, становится коллективным членом Олимпийского комитета России [5].



В настоящее время представителем России во Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF) является новая общероссийская общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта России» (СТСР – 2012 г.), которая имеет право организовывать и проводить Первенства и Кубки России, международные спортивные мероприятия на территории нашей страны.

Конкурсные бальные танцы получили распространение не только в крупных центрах (Москва, Ленинград – Санкт-Петербург), но и в самых отдаленных регионах России. Сегодня СТСР насчитывает в своем составе более 70 региональных общественных танцевальных федераций, более 75 000 спортсменов, 3500 судей и тренеров. Организационно танцевальный спорт не оформлен только в 3 республиках (Дагестан, Ингушетия и Чеченская Республика) и в Чукотском автономном округе [13].

Танцевальный спорт Сибири представляют 18 членских организаций СТСР. Значительный вклад в развитие танцевальной культуры Сибири внесли бальные коллективы Омской области.

1960–80-е гг. – это период генезиса омского танцевального спорта. Бальные танцы являлись частью культурно-досуговой деятельности и развивались в рамках художественной самодеятельности, руководство ими осуществлялось Министерством культуры СССР. Немногочисленные кружки и студии бального танца существовали при домах культуры муниципалитетов, предприятий, вузов и т.п.

В сентябре 1967 года во дворце культуры «Нефтяников» была открыта первая в Омске школа бального танца, на основе которой организована концертная группа из четырех пар: В. Ложников – О. Клипова (Бережная), В. Соломатов – А. Гаврилова, В. Морозов – А. Евдокимова, В. Гроголев – О. Вульман. Организаторами и первыми руководителями школы, а впоследствии ансамбля «Иртышские зори», стали С. В. Подкожурников и В. Гроголев. К августу 1968 г. первый состав ансамбля насчитывал десять пар, лучшие из них стали педагогами школы бального танца, которая в те годы была единственной в Омске. В 1972 г. ансамблю «Иртышские зори» присваивается звание «Народный», его руководителем становится В. В. Соломатов.

На волне модного в 1970-х гг. диско-стиля во дворце культуры Сибзавода им. Борцов революции С. Карнаушко и Н. Кляут открывают «Школу диско-танцев» (1979), при которой мирно уживались ламбада, брейк-данс, диско, отечественные бальные танцы и международная программа латины и стандарта. В 1983 г. в школе танцев сформировалась инициативная группа энтузиастов, составившая ядро самодеятельного ансамбля «Серпантин», впоследствии ставшего Театром танца.

В рассматриваемый период проводятся первые всероссийские и всесоюзные конкурсы, участие в которых потребовало от кружков и школ бальных танцев перестройки, как процесса обучения, так и подбора танцев для конкурсного исполнения. В октябре 1968 г. омские пары выезжают на первый конкурс «Золотая долина» по международной программе (г. Новосибирск). В декабре этого же года был проведен первый городской конкурс в Омске, в котором участвовало 40 пар.

В конце 1970-х годов бальные танцы делали первые шаги в спортивном направлении. В соответствии с постановлением Государственного комитета по физической культуре и спорту впервые в Единую всесоюзную спортивную классификацию на 1977–80 годы были введены «танцы спортивные» [4. С. 6]. В мае 1978 года на шестом зональном Всероссийском конкурсе исполнителей бального танца омская пара Сергей Карнаушко – Людмила Леонтьева получают звание лауреатов. Ведущей парой 1980-х годов стали Н. Ключин – Э. Сатышева (Шарипова), которые были первой парой Омска, получившие «А» класс [2].

В целом, 1960–80-е гг. – это период развития, когда бальные танцы были делом энтузиастов-любителей, занимавшихся на паркете в свободное от работы время. В СССР еще не сформировалась система профессионального судейства, отсутствовали организации, объединяющие танцоров.

Новый этап в развитии омских бальных танцев тесно связан с теми изменениями, которые происходили в 1990-х гг. в советском, российском танцевальном спорте. В стране формируются профессиональная и любительская организации, что позволило выйти на международный уровень и влиться в существовавшую в то время структуру международных организаций. В 1982 г. создается Всесоюзный совет по бальным танцам. В 1988 году учреждаются Ассоциация профессиональных исполнителей и учителей бального танца (АПИУБТ) и Ассоциация бального танца СССР (АБТ), в состав которой вошли общественные объединения бальной хореографии девяти союзных республик: Белоруссии, Грузии, Казахстана, Латвии, Литвы, Молдовы, России, Украины и Эстонии [3. С. 421].

В 1990-х гг. завершается процесс формирования конкурсного бального танца как вида спорта. В конце 1991 г. Ассоциация бального танца РСФСР выделилась в самостоятельную общественную организацию под названием Российская ассоциация спортивного танца, которая в 1998 г. получила новое название – Федерация танцевального спорта России (ФТСР). С 1992 г. ФТСР представляла Российскую федерацию в Международной федерации танцевального спорта (IDSF) [6].

В 1992 г. омский ансамбль «Иртышские зори» меняет свой статус, становится клубом, вступая в Ассоциацию бальных танцев России. Клуб проводит первый чемпионат России среди взрослых пар по Европейским и Латиноамериканским танцам при поддержке Омского городского управления культуры. Начиная с 1993 года клуб выступает организатором традиционного турнира «Сибирский бал», в рамках которого проводятся официальные первенства и чемпионаты России и Сибирского федерального округа [10].

В 1995 г. была создана Федерация танцевального спорта Омской области. Основной формой бального движения становятся танцевально-спортивные клубы. В этом же году начинает свою работу школа высшего спортивного мастерства «Академия бального танца» (1995) – впоследствии переименована в студию спортивного бального танца «Ренессанс». В 1996 г. на базе средней школы № 62 И. Ивановым был открыт один из первых клубов, получивший название «Браво».

В 2003 году в ДЮСШ № 35 вице-президентом городской федерации спортивных танцев В.В. Морозовым и судьей международной категории Н.В. Хоменко было открыто отделение спортивных танцев. В настоящее время на данном отделении работают 9 тренеров-преподавателей с высшим образованием. Под их руководством занимаются 254 учащихся в 20 учебно-тренировочных группах, которые являются призерами и чемпионами в соревнованиях: «Данс-Колледж», «Открытый чемпионат УРФО» г. Тюмень, «Кубок Губернатора Новосибирской области», «Огни Новосибирска», «Чемпионат Омской области» [11].

За последние 20 лет в г. Омске проводились соревнования по спортивным танцам разного уровня: международные, всероссийские, региональные и областные. В 1997 г. по решению администрации г. Омска был проведен I Открытый Чемпионат Сибири по спортивным танцам, посвященный тридцатилетию ансамбля «Иртышские Зори» [12]. Начиная с 2001 года, когда в нашей стране стали регулярно проводиться официальные чемпионаты WDC, в Омске были организованы международные соревнования: чемпионат Европы по программе 10 танцев – 2007 г.; чемпионаты мира по латиноамериканскому шоу – 2008 г.; чемпионат мира по европейскому сэквею – 2012 г. [9].

В настоящее время членом Федерации танцевального спорта Омской области является 21 спортивно-танцевальный клуб: «Гармония», «Ритм», «Данс-колледж», «Иртышские зори», «Престиж» и др. [8]. Отделения «спортивные танцы» работают в детско-юношеских спортивных школах № 30 и № 35. Бальными танцами занимаются более 1000 омских спортсменов, которых тренируют 60 профессиональных педагогов.

Таким образом, становление танцевального спорта представляет собой многоаспектный процесс, который характеризуется взаимосвязанной деятельностью энтузиастов-любителей и профессионалов, государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом (на национальном и региональном уровнях), уровнем сотрудничества с международными спортивными организациями. К концу XX века бальные танцы превратились в обособленную сферу общественных отношений, имеющую соответствующие правила, среду занятий – сложнокоординационный вид спорта «танцевальный спорт».

#### Литература

1. Акулёнок С.В. Бал зажигает огни // Кто есть кто в современном мире; под ред. С. М. Семёнова. – М.: Международный объединенный биографический центр, 2003. – Вып. 5. – Т. 2. – 560 с.
2. Виды спорта. Танцевальный спорт [Электронный ресурс]. – URL: <http://sportom.ru/index.php/vidy-sporta-1/item/4275-tantsevalnyj-sport> (дата обращения: 28.02.2015).
3. Дорохов П.П. Танцевальный спорт России // Федеральный справочник. Спорт России: информационно-аналитическое и справочное издание. – Т. 2. – М.: Центр стратегического партнерства, 2010. – 512 с.
4. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1977–1980 гг.; состав. Э.С. Громадский – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 384 с.
5. История ФТСР / Федерация танцевального спорта России. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ftsr.ru/data.php?id=2> (дата обращения: 28.02.2015).
6. History WDSF // World dancesport federation [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.worlddancesport.org/> (дата обращения: 28.02.2015).

7. Колесников Г. Омичи представляют г. Омск, Россию на крупнейшем в Европе чемпионате по бальному танцу, на 12 открытом чемпионате Италии // Коммерческие вести – 1995. – № 29. – С. 16.
8. Клубы. Федерация танцевального спорта Омской области. [Электронный ресурс]. – URL: <http://omskfts.ru/> (дата обращения: 28.02.2015).
9. Мельниченко В. Омск стал танцевальной столицей Европы // Ореол. – 2008. – № 19. – С. 3.
10. Международный фестиваль танцевального спорта // Спортивная газета – 2010. – № 21. – С. 9.
11. Морозов, В.В. Современные бальные танцы / В.В. Морозов // В помощь художественной самодеятельности. – 1981. – № 12. – С. 14.
12. О проведении I Открытого чемпионата Сибири по спортивным танцам [Электронный ресурс] / Постановление Городского самоуправления от 18 ноября 1997 г., № 371-п // Законодательство Омской области. – URL: <http://www.law7.ru/regions/reg-5/index.html> (дата обращения: 28.02.2015).
13. Союз танцевального спорта России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rusdsu.ru/about/regions/> (дата обращения: 28.02.2015).
14. Спортивные танцы. Справочник; под ред. А.Н. Кокаулина. – М.: Здоровье. Культура. Спорт., 2001. – 220 с.

*Ю.Л. Вольнская*  
практикующий психолог г. Волжский

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИГРОЙ ТЕННИСИСТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МАТЧА**

Соревновательная деятельность теннисистов протекает на фоне высокой психологической напряжённости. Успеха в такой борьбе могут достигнуть лишь спортсмены, обладающие высоко-развитыми качествами и свойствами личности, которые позволят реализовать изученные технико-тактические приёмы в условиях нелёгкого противостояния [1; 3]. В работе спортивного психолога большое значение имеет наблюдение за спортсменом именно в условиях соревновательной деятельности. Соревнование является главным показателем успешности спортсмена и как нельзя лучше демонстрирует те психологические трудности, которые могут стать (или являются) препятствием полноценной реализации его профессиональных способностей и умений. Т.С. Иванова и Т.М. Макаренко отмечают, что по действиям спортсмена в ходе игры можно диагностировать его личностные особенности [4; 5]. Успешность диагностики посредством наблюдения будет зависеть от того, какие параметры взяты за основу и соответствуют ли они поставленным задачам. Конечно, в каждом отдельном случае, набор интересующих психолога показателей может отличаться, но, всё же, есть определённые характеристики игры теннисиста, которые не должны остаться без внимания, поскольку являются очень информативными.

Мы предлагаем следующую схему психолого-педагогического наблюдения за игрой теннисиста в условиях соревнований:

1. Вход в игру – это термин, используемый теннисистами для обозначения процесса преодоления стартового волнения, приспособления к разворачивающейся на корте ситуации и налаживания собственной игры в начальной стадии матча. Вход в игру у теннисиста начинается с разминки на корте с соперником и длится от нескольких геймов до сета в зависимости от эмоционального состояния игрока и скорости прохождения адаптационных процессов. Чем меньше времени нужно теннисисту, чтобы войти в игру, тем лучше, потому что начало матча несёт серьёзное стратегическое значение. Очень важно, какой общий тон задан игре, в каком психологическом состоянии находятся игроки, как они настроены, какую избрали тактику и манеру поведения.

Начало матча «вход в игру» – один из весьма показательных моментов, который даёт немалую информацию о теннисисте, его сильных и слабых сторонах и отношении к игре.

Для психолога «вход в игру» может быть использован как показатель:

- а) адаптации игрока. Ведь каждый новый матч – это новая ситуация, даже с одним и тем же соперником в одном и том же спортивном комплексе. Существует множество факторов, которые могут повлиять на игроков и к которым нужно приспособиться в процессе матча: особенности покрытия корта, расположение разных кортов и трибун, присутствие зрителей, погодные условия, манера игры соперника и его поведение. Одни спортсмены легко включаются в игровую ситуацию и чувствуют себя комфортно и уверенно с первых же розыгрышей и геймов. Другим же с большим трудом даётся «вход в матч», они выглядят растерянно, долго не могут адаптироваться и наладить свою игру. Таким образом, в начальном периоде матча они оказываются как бы «выключенными»

и часто теряют несколько первых геймов к ряду, а иногда и целый сет. Все эти моменты имеют значение и должны быть отмечены психологом.

б) эмоциональная устойчивость и самоконтроль. Период «входа в игру» так же демонстрирует умение спортсмена справляться со стартовым волнением. В начале матча игроки ещё не знают, что их ждёт, как будет складываться ситуация, что ожидать от соперника и от самого себя. Конечно, это неведение вызывает вполне естественное волнение, а порой выливается в мышечную скованность и зажатость. В начале матча спортсмену необходимо как можно скорее взять под контроль эмоции, избавиться от тревожных симптомов, сконцентрироваться, почувствовать игру (а главное – себя в игре) и нащупать то направление, в котором нужно действовать.

в) тактическое мышление. Разминка и начало матча – время тактической разведки для игрока. За минимальное количество времени ему необходимо распознать сильные и слабые стороны соперника, выяснить, каким арсеналом ударов и приёмов он владеет и как реагирует на различные игровые ситуации. Ведь, чтобы максимально увеличить свои шансы на победу, нужно как следует вооружиться информацией о сопернике, а затем с умом её использовать.

г) ответственность, самодисциплина и целеустремлённость. В данном случае очень показательным отношением игрока к началу матча как одной из стадий поединка. Насколько ответственно и собранно он к этому подходит? Далеко не все теннисисты осознают значимость этого отрезка матча и относятся к нему с должной серьёзностью. У игроков довольно часто возникает иллюзия, что первые несколько геймов в теннисном матче – это некий обоюдный разогрев и, как бы ни разворачивались события (даже если у соперника появляется преимущество), всегда есть шанс исправить ситуацию. На самом же деле речь идёт о захвате психологического преимущества как важной стратегической задаче. И если соперник уверенно и мощно проведёт первую половину игры и будет также серьёзно настроен во второй, то бороться за этот матч отстающему в счёте игроку будет чрезвычайно сложно.

Недаром считается, что потенциального спортсмена-чемпиона во многом отличает профессиональный подход – и в жизни, и на корте. Спортсмен-чемпион видит цель и двигается к ней, несмотря на возникающие впереди препятствия, усталость, дискомфорт и прочее. Он знает, чего хочет, и знает, что ему нужно делать и как. Поэтому часто в начале, в середине, в конце матча он будет одинаково собран, сосредоточен и целеустремлён. Владимир Камельзон, главный тренер сборных команд Федерации тенниса России, считает, что в теннис вообще научить играть нельзя, потому что «это не игра, это целая игровая философия, которой нет конца» [2]. И философия эта заключается не только в понимании того, как выстраивать игру с разными соперниками, но и в особенном отношении к игре, в профессионализме и ответственности.

2. Игра с преимуществом в счёте. Данный параметр наблюдения может быть рассмотрен на трёх уровнях: на уровне гейма, на уровне сета и на уровне матча в целом. На каждом из трёх уровней может возникнуть ситуация преимущества одного из игроков. На уровне гейма преимуществом может считаться разница в два очка и более, на уровне сета – в два гейма и более, на уровне матча – в один сет и более. На каком бы уровне мы не производили наблюдение, отношение игрока к собственному преимуществу наверняка будет заметно: он сохраняет спокойствие или начинает волноваться, он собран и сосредоточен или расслабляется и сбавляет темп, его игра становится ещё более уверенной или появляются ошибки на пустом месте, спортсмен рискует или начинает аккуратничать? Каково его игровое поведение и психоэмоциональное состояние в момент, когда ситуация складывается удачно? Какова его реакция на собственное преимущество над соперником? Это реакция «Плюс» или реакция «Минус»? Ответы на эти вопросы являются штрихами к психологическому портрету игрока и, соответственно, несут очень важную информационную нагрузку для психолога. Ведь умение пользоваться появляющимися в игре шансами, владеть способами «дожимать» соперника и сохранять выигрышную для себя ситуацию считается одним из важнейших качеств, необходимых теннисисту для успешной спортивной деятельности. Мало вести в счёте по ходу матча, важно уметь сохранить имеющееся игровое преимущество и довести его до победы.

3. Игра с отставанием в счёте. Важным в психологическом плане является поведение игрока в ситуации отставания в счёте. Она наиболее показательна, когда в матче встречаются приблизительно равные по силам соперники. В любом случае поведение игрока в ситуации отставания можно оценивать на трёх уровнях: отставание в гейме, отставание в сете и отставание в матче. Те отрезки встречи, в которых игроку приходится догонять соперника и бороться за потерянную

инициативу, прежде всего указывая на способность или неспособность спортсмена проявлять волевые качества в напряжённой игровой ситуации, в ситуации определённого психологического давления. Сумеет ли игрок настроить себя на борьбу по отвоюванию утраченного преимущества, сможет ли найти нужную мотивацию, если отставание в счёте уже солидное? В данном случае, так же как и в рассмотрении ситуации игрового преимущества, полученная информация будет сводиться к главному: реакция «Плюс» или реакция «Минус».

4. Игра в решающие моменты. Теннис – это игра, в которой побеждает не тот, кто выиграл большее количество очков за матч, а кто выиграл большее количество решающих очков. Цена и психологическая значимость таких мячей очень высока, поскольку именно они в итоге определяют судьбу матча.

При наблюдении игра в решающие моменты рассматривается на четырёх уровнях:

- на уровне розыгрыша очка – успешность выполнения завершающих атакующих ударов;
- на уровне гейма – геймболы и брейк-пойнты (очки, которые могут привести к выигрышу или проигрышу гейма);
- на уровне сета – сетболы и очки, которые могут привести к сетболам;
- на уровне матча – матчболы и очки, которые могут привести к матчболам.

Игра в решающие моменты – это показатель самоконтроля, самообладания, концентрации, тактической грамотности, а также волевых качеств, таких как решительность, упорство, терпение и т.д. Очень важным в психологическом плане является показатель реализованных и нереализованных игроком сетболов и матчболов. Градус волнения на этих мячах значительно возрастает, а сама ситуация становится испытанием для спортсмена, проверкой его психологической устойчивости.

На любом уровне спортивных состязаний, будь то детско-юношеский спорт или взрослый профессиональный – внимание привлекают спортсмены с ярко-выраженным бойцовским характером. Считается, что именно характер делает чемпиона чемпионом. Поэтому при проведении спортивного отбора в теннисных школах и академиях преимущество отдаётся не самым физически крепким юным спортсменам и не самым техничным, а спортсменам с ярко-выраженным бойцовским характером и развитыми волевыми качествами. Для оценки вышеупомянутых психологических характеристик спортсмена как нельзя лучше подходит метод наблюдения в ситуациях преимущества в счёте, отставания, а также на решающих очках.

Стоит отметить, что рассмотренные нами параметры психолого-педагогического наблюдения не представляют собой некий законченный, закрытый для корректировок список. Безусловно, схема наблюдения может меняться и дополняться в зависимости от задач, которые необходимо решить психологу.

#### Литература

1. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Интерграф Сервис, 1994. – 351 с.
2. Гэллуэй У.Т. Теннис: Психология успешной игры / У.Т. Гэллуэй; пер с англ. С. Егоровой. – М.: ЗАО Олимп-Бизнес, 2010. – 208 с.
3. Иванова Т.С. Путь к мастерству / Т.С. Иванова – М.: Инсофт, 1993. – 145 с.
4. Иванова Т.С. Экспериментальное обоснование поэтапного отбора в детско-юношеских спортивных школах по теннису: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.С. Иванова. – М., 1979. – 25 с.
5. Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности теннисисток на основе учета их индивидуально-психологических особенностей: автореф. ... дис. канд. пед. наук. / Т.М. Макаренко. – Волгоград, 1996. – 28 с.

**Ю.В. Высочин**

*д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

**Л.Г. Яценко**

*канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

*Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров*

**Ю.В. Гордеев**

*доцент кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургский государственный университет*

*г. Санкт-Петербург*

**Ю.П. Денисенко**

*д-р. биол. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр*

*Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма г. Набережные Челны*

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

Способность к адаптации (приспособляемость) является основой жизни и индивидуального развития биологических систем [1; 7; 8]. В свою очередь приспособляемость, как показали наши исследования [2; 5], находится в прямой зависимости от функциональной активности тормозных процессов центральной нервной системы, мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты от экстремальных воздействий (ТРФСЗ) и скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Именно за счет повышения СПР мышц, возникающего при активизации ТРФСЗ на фоне нарушений в соотношениях важнейших гомеостатических констант в организме, осуществляется практическая реализация защитной функции, направленной, прежде всего, на экономное расходование энергии, повышение эффективности и скорости восполнения энергетических ресурсов организма.

При более или менее длительном воздействии на организм тех или иных адаптогенных факторов формируются различные типы долговременной адаптации, или индивидуального развития. У людей с малой мощностью ТРФСЗ, независимо от возраста, адаптация идет за счет увеличения объема мышечной массы и силы на фоне низкой СПР, то есть формируется гипертрофический тип индивидуального развития. При средней мощности ТРФСЗ формируется переходный тип, а при высокой мощности ТРФСЗ формируется релаксационный тип индивидуального развития. Для этого типа характерна высокая скорость расслабления и средние показатели силы мышц [3; 6].

Значительные морфофункциональные перестройки при долговременной адаптации затрагивают не только нервно-мышечную, но и все другие системы организма. У людей гипертрофического типа, регистрируется повышенная возбудимость и низкая активность тормозных систем ЦНС, преобладает гиперкинетический (неэкономичный) тип кровообращения и резко дисгармоничный тип телосложения. Для них характерны низкая экономичность и эффективность деятельности сердца, повышенный уровень энергозатрат в покое и при тестирующих нагрузках, повышенное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более низкий уровень норадреналина и анаболических стероидов в покое и при нагрузках, низкая стресс-устойчивость и устойчивость к гипоксии, пониженная иммунологическая резистентность, высокая заболеваемость и травматизм.

В разных сериях экспериментов участвовало 320 школьников и квалифицированных спортсменов (в возрасте от 6 до 32 лет). В качестве адаптогенного фактора использовалась велоэргометрическая физическая нагрузка максимальной интенсивности.

Контроль за функциональным состоянием центральной нервной системы (ЦНС) осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырехглавой мышцы бедра обеих ног, при их произвольном (максимально быстром и сильном) напряжении и расслаблении в изометрическом режиме [4].

Уже в возрасте 6–11 лет регистрировалась очень высокая СПР мышц. Затем она постепенно снижалась и к 14 годам становилась минимальной, ухудшившись на 22,3%. После 14 лет СПР мышц снова начинала постепенно возрастать вплоть до 29-летнего возраста, а тот уровень СПР, который был в раннем возрасте (6–11 лет), достигался лишь к 20–25 годам.

Аналогичной была и возрастная динамика мощности ТРФСЗ. Уже в 6–8-летнем возрасте дети имели высокий уровень мощности ТРФСЗ. Затем она прогрессивно снижалась (на 12,6%), дости-

гая к 13–15 годам своих минимальных значений. После 14–15 лет мощность ТРФСЗ возрастала и к 23–25 годам выходила на свой максимальный уровень, после чего несколько снижалась к 29 годам. Примечательно, что уровень мощности ТРФСЗ, который регистрируется еще в 6–8 летнем возрасте, достигался лишь к 20–23 годам.

Фактически динамика мощности ТРФСЗ являлась почти точной копией динамики СПР и функциональной активности тормозных систем (ФАТ) ЦНС. Наибольший уровень ФАТ также регистрировался уже в 6–7-летнем возрасте. Затем ФАТ прогрессивно снижалась (на 10,0%) к 14 годам и вновь быстро нарастала до 23 лет, после чего оставалась на этом уровне до 29 лет. Схожесть динамики и прямые корреляционные зависимости между ТРФСЗ, ФАТ и СПР во всех возрастных периодах, выявленных в нашем эксперименте, подчеркивают тесную взаимосвязь тормозных систем ЦНС с релаксационными процессами нервно-мышечной системы и их прямое участие в формировании физиологических механизмов защиты организма от экстремальных воздействий.

Высокие уровни мощности ТРФСЗ, ФАТ, СПР, баланса нервных процессов, работоспособности и других качеств выявленные у 6–8-летних детей свидетельствуют о том, что уже в этом возрасте детский организм представляет собой вполне сформировавшуюся (не в анатомо-морфологическом, а в функциональном отношении) биологическую систему, обладающую всем необходимым набором высших интегративных, регуляторных, адаптационных и защитных механизмов, чтобы эффективно взаимодействовать, как с позитивными, так и с неблагоприятными факторами окружающей среды, активно противодействовать их стрессогенным и повреждающим действиям и бороться за выживаемость, репродуктивность и долголетие.

К сожалению, как показали наши исследования, после 6–8-летнего возраста у школьников начинается прогрессивное ухудшение всех критериев здоровья, достигающее максимума к 14–15 годам. К этому возрасту существенно повышается ( $P < 0.001$ ) возбудимость ЦНС. Резко ухудшается функциональная активность тормозных систем и тормозный контроль ЦНС ( $P \leq 0.001$ ). Падает мощность ТРФСЗ ( $P < 0.001$ ), скорость расслабления мышц ( $P \leq 0.001$ ) и формируется ярко выраженный гипертрофический тип индивидуального развития.

В результате здоровый детский организм с вполне сформировавшимися механизмами адаптации и защиты, подготовленный природой к долгой счастливой жизни, за 7–8 школьных лет на 20–30% теряет свои преимущества, приспособительные возможности и становится уязвим ко всякого рода неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В этой связи представляется вполне закономерным существенное увеличение целого ряда отрицательных проявлений в жизнедеятельности организма у школьников среднего и старшего возраста, отмечаемое многими исследователями: повышается обмен веществ и расход энергоресурсов, снижается экономичность и эффективность деятельности различных органов и систем, повышается возбудимость ЦНС и ослабляется тормозный контроль коры головного мозга, появляются неадекватные эмоциональные реакции, неврозы и быстрая утомляемость, снижаются адаптационные возможности организма, повышаются травматизм и заболеваемость.

Регулярные занятия спортом, судя по динамике роста спортивных результатов и функционального состояния организма, способствуют восстановлению и совершенствованию собственных физиологических механизмов срочной адаптации и защиты. Однако, как показывает наш многолетний опыт и результаты экспериментов, обычных занятий спортом еще не достаточно для эффективного решения этой сложной проблемы. Необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Наиболее выгоден, во всех отношениях, релаксационный тип индивидуального развития. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный-эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических

ресурсов, высокая физическая работоспособность. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, в 2–3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям и, что не менее важно, имеют высокую успеваемость по всем предметам школьной программы.

С увеличением СПР скелетных мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье. Наши многолетние исследования показали, что даже в самых травматичных видах спорта можно почти полностью избавиться от повреждений за счёт правильной организации тренировочного процесса, направленного на нормализацию баланса нервных процессов ЦНС, повышение СПР мышц и формирование релаксационного типа долговременной адаптации.

#### Литература

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
2. Высочин Ю.В. Миорелаксация в сохранении здоровья спортсменов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, В.В. Лукоянов, Л.Г. Яценко // Здоровье нации – основа процветания России: матер. научно-практ. мероприятий V Всероссийского форума. – М., 2009. – Т. 5. – С. 108–110.
3. Высочин Ю.В. Миорелаксация в сохранении уровня здоровья и повышении уровня профессионального мастерства / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, В.В. Лукоянов, Л.Г. Яценко // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 8. – С. 110–111.
4. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... д-ра мед. наук. – Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1988. – 550 с.
5. Денисенко Ю.П. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 27–32.
6. Денисенко Ю.П. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физической культуры, 2012. – № 8. – С. 27–30.
7. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
8. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма: руководство. – М.: Медицина, 1987. – С. 26–49.

*М.В. Гайфетдинова*

*старший тренер-преподаватель отделения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта МАОУДОД ДЮСШ г. Нижневартовск*

## РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В Г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Развитие системы адаптивной физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно-ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушения развития.

В феврале 2006 года на базе спортивного комплекса «Олимпия» детско-юношеской спортивной школы г. Нижневартовска открылось отделение адаптивной физической культуры. Организаторами этой идеи являлось городское управление по физической культуре и спорту.

В то время на отделении работал один тренер, занимавшийся с группами спортивно-оздоровительной направленности. Основными обучающимися спортивной школы являлись люди зрелого возраста, численность которых была не более 40 человек.

Для решения задачи привлечения людей к занятиям адаптивным спортом наиболее эффективным становится совместная работа с реабилитационным центром «Таукси», городским обществом инвалидов по зрению, коррекционными школами 1, 2 и 8 вида.

На отделении адаптивной физической культуры открываются 2 вида спорта: плавание и пауэрлифтинг. С 2007 года увеличивается количество занимающихся адаптивным спортом – люди с инвалидностью через СМИ больше узнают о работе адаптивного отделения.

Проблема привлечения инвалидов к занятиям в ДЮСШ решается с позиции системного подхода, т.е. комплексно рассматриваются вопросы укрепления нормативно-правовой базы, расширения календаря соревнований, создания условий для оздоровительных занятий групп любого этапа



подготовки и возраста, разрабатываются учебные программы. С 2012 г. на отделении работает уже 4 тренера. Создается тренерский совет, который решает вопросы методического обеспечения и организации тренировочного процесса лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Вместе с этим, со стороны посетителей спортивного комплекса происходит недопонимание – почему инвалиды и здоровые занимаются в одном зале, переодеваются в одних помещениях, плавают в одном бассейне. Первое время инвалиды чувствовали настроенную враждебность, отношение, ущемляющее их права. Низкая поведенческая культура здоровых людей показала на практике, что многие не готовы принимать в «свое» общество людей с ограниченными возможностями. Ведь не все понимают, что эти люди являются не только частью нашего общества, но и прекрасным примером для других, для здоровых граждан – как достигать победы, как не сдаваться в любой ситуации. Как сказал писатель Р.Ролан «Не бывает мрачных времен, бывает мрачное время».

За последующие 8 лет, после открытия адаптивного отделения, многое изменилось. Родители не стесняясь, что у них ребенок-инвалид, могут привести его в секцию адаптивного спорта, выбрать для него соответствующее направление. Родители научились гордиться не только успехами здоровых детей, но и успехами детей инвалидов.

В настоящее время на отделении культивируется 4 паралимпийских вида спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, с нарушением слуха и зрения: плавание, пауэрлифтинг, бочка и легкая атлетика.

Структура работы внутри отделения выстроена следующим образом:

– организована работа с инвалидами всех категорий, всех возрастов на различных этапах подготовки;

– осуществляется подготовка высококвалифицированных спортсменов;

– осуществляется подготовка спортивного резерва по видам спорта;

– организуется участие спортсменов-паралимпийцев во внешкольных классных часах.

В течение календарного года проводятся чемпионаты и первенства города с последующим отбором и формированием сборных команд города, для участия в окружных пара- и сурдаспартакиадах. По итогам окружных соревнований осуществляется отбор в сборные команды ХМАО-Югры, для дальнейшего участия во всероссийских и международных соревнованиях.

В связи с вступлением в силу нового Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» введено понятие «инклюзивное образование» – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 13 декабря 2013 года № 543-п утверждено «Положение об организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре». Именно в этом направлении работает отделение адаптивной физической культуры и спорта ДЮСШ. Совместно с управлением по ФКиС проводятся городские спартакиады, посвященные различным знаменательным датам. Уже третий год подряд в зимнем забеге «Лыжня для всех» и осеннем легкоатлетическом кроссе, наравне со здоровыми принимают участие инвалиды различных категорий и возрастов.

С 2013 года проводится чемпионат города Нижневартовска по пауэрлифтингу под названием «Спорт равных возможностей». В чемпионате принимают участие спортсмены инвалиды и здоровые спортсмены. Целью спортивного мероприятия является формирование толерантного отношения друг к другу, взаимопомощи и пропаганда адаптивного спорта Соревнования проводятся по правилам соревнований для инвалидов, на специализированном спортивном тренажере (жимовая скамья для лиц с ПОДА).

В 2014 году на базе отделения АФК и АС был создан уникальный проект под названием «Вместе мы сможем больше». Это спортивная эстафета для людей «равных возможностей», была приурочена к международному дню слепых и инвалидов. В этой эстафете приняли участие тренеры, здоровые спортсмены, волонтеры, родители, именитые спортсмены-паралимпийцы. Эстафеты были разработаны и адаптированы для маломобильных групп и здоровых людей.

В 2015 году запущен эксперимент в группе начальной подготовки по спортивному плаванию на отделении для здоровых детей. В эксперименте принимают участие 15 здоровых детей и трое детей с нарушением слуха. Тренировки ведутся под руководством опытного тренера. Цель проекта – отследить динамику развития детей с ограниченными возможностями, их спортивные резуль-

таты. Проект предусматривает выступление детей-инвалидов в соревнованиях различного уровня, участие в УТС, посещение летнего лагеря.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Наибольший показатель занимающихся адаптивной физической культурой и спортом 2015 год наблюдается среди детей-инвалидов и составляет почти 40%, от общего количества обучающихся инвалидов.

Согласно государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2015 годы, ведется большая работа по увеличению числа инвалидов старше 18 лет, увеличению числа занимающихся без предварительного отбора для всех возрастных групп маломобильного населения.

Перспективами развития адаптивной физической культуры и спорта являются:

- создание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья современных и качественных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом с мотивацией и формированием у них потребности в этих занятиях;
- для занятий массовым спортом по месту жительства, создание доступных для инвалидов спортсооружений;
- создание специализированного центра для подготовки сборных резервных команд города;
- привлечение волонтеров для помощи спортсменам в передвижении по спорткомплексу, доставки инвалида домой или на тренировочное занятие;
- организация в Нижневартовске окружного турнира для людей с ограниченными возможностями здоровья, для того, чтобы позиционировать Нижневартовск как город, где адаптивная физкультура и спорт успешно развиваются;
- увеличение спецтранспорта для доставки инвалидов к местам занятий;
- организация совместной работы со студентами факультета ФКиС НВГУ, для привлечения их к проведению соревнований в качестве помощников-судей и т.д.;
- подготовка кадров-тренеров, медиков для работы со спортсменами, имеющих ограниченные возможности;
- разработка социальных роликов, информационных блоков в СМИ, вывесок и рекламных щитов с именами и фотографиями ведущих спортсменов-паралимпийцев;
- увеличение объема финансирования для приобретения специализированного спортивного оборудования.

Серьезной проблемой остается финансирование: чаще всего спортсменам с инвалидностью приходится оплачивать занятия самим или искать спонсоров, хотя влияние спорта на организм человека с инвалидностью настолько позитивно, что их вполне можно было бы включать в ИПР и оказывать занимающимся прямую финансовую поддержку.

Нами планируется дальнейшее развитие адаптивной физической культуры и спорта в г. Нижневартовске, стимулируя стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, а в дальнейшем – мотивировать и вовлекать их в соревновательную и спортивную деятельность.

#### Литература

1. Исаков Э.В. Особенности и специфика выбора вида адаптивного спорта для лиц с инвалидностью. – Ханты-Мансийск.: Бюджетное учреждение ХМАО-ЮГРЫ Центр спорта инвалидов, 2011. – 104 с.
2. Исаков Э.В. Методические рекомендации по порядку открытия отделений адаптивной физической культуры в муниципальных учреждениях физической культуры и спорта / Э.В. Исаков, А.А. Еремина. – Ханты-Мансийск, 2011. – 112 с.
3. Адаптивная физическая культура. – Письмо Росспорта об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. – АФК, 2008. – № 2 (34).
4. Адаптивная физическая культура. – По материалам пресс службы Совета Федерации ([www.council.gov.ru](http://www.council.gov.ru)) «Мы должны гордиться победами наших паралимпийцев». – 2008. – № 2 (34).

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ХМАО-ЮГРЕ**

Паралимпийское движение сегодня становится все более популярным. Его многогранная роль определяется мощным стимулирующим влиянием на социальную и жизненную адаптацию категорий людей, имеющих различную степень функциональных и двигательных нарушений. В России расширяются границы и растут масштабы паралимпийского и сурдлимпийского движения. Спорт столь необходимый здоровым людям для инвалидов является мощным инструментом адаптации в обществе и стимулом в жизни.

Более 15 лет существует в России Паралимпийское движение, действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России. На сегодняшний день в России более 700 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в общей сложности – более 100 тысяч человек, созданы детско-юношеские спортивно-оздоровительные школы инвалидов (ДЮСОШИ) [4].

Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в республиках Башкирия, Татария, Коми; Красноярском крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской областях; городах Москве, Санкт-Петербурге.

В 2010 году по инициативе фонда поддержки паралимпийского спорта «ПАРАСПОРТ» при содействии Паралимпийского комитета России была учреждена Ежегодная премия «Самому динамично развивающемуся региону России в паралимпийском спорте». Первым обладателем почетной награды стал Ханты-Мансийский автономный округ – Югра [2].

Сегодня паралимпийский спорт характеризуется стремительным ростом результативности, развитием спортивного инвентаря и методов тренировки. В Ханты-Мансийском автономном округе успешно развиваются более 32 видов спорта для инвалидов по трем направлениям: паралимпийскому, сурдлимпийскому и по направлению специальной олимпиады.

Югра славна многими замечательными социально ориентированными традициями, база для развития паралимпийского спорта в округе находится на высшем уровне.

В настоящее время в ХМАО-Югре физической культурой и спортом занимаются более трех тысяч югорчан с ограниченными физическими возможностями. В основном это молодые люди в возрасте от 12 до 25 лет. У многих из них есть хорошие шансы пробиться в профессиональный спорт и попасть на самые главные старты в жизни.

Развитие спорта инвалидов должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. В соответствии с положениями Конвенции о правах инвалидов, человек с инвалидностью, независимо от своей дееспособности, имеет право на равные условия для развития потенциала, максимальной реализации своих возможностей и интеграцию в современное общество. На сегодняшний день актуализируется уже не просто обоснование важности инклюзивного образования, а важности ведения диалога инклюзии, позволяя рассматривать проблемы и перспективы, различия и сходства, возможности и барьеры, существующие в реальном мире.

В странах западной Европы идея интеграции детей с отклонениями в развитии в общеобразовательные учреждения стала следствием окончательного законодательного решения проблемы неравенства лиц с ограниченными возможностями, произошедшего в 70-е годы. Ошибка образовательной стратегии – раздельное обучение детей здоровых и с ограниченными возможностями. Не надо прятать от детей их сверстников, они должны видеть с детства рядом с собой тех, кто не такой как они, кому нужна помощь и поддержка. Только так будет формироваться здоровая моральная атмосфера в обществе, атмосфера добра и взаимопонимания.

С 2006 года работает Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», реализуется масштабный план спортивного строительства; все спортивные объекты приспособлены для инвалидов. В обязательном порядке

они снабжены пандусом, лифтом или подъемником, специальными раздевалками и туалетами, а также для колясочников предусмотрены зрительские места на трибунах.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 г. для инвалидов, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

Органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, совместно с общественными объединениями инвалидов, должны способствовать интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в систему физической культуры и спорта путем создания детско-юношеских спортивно адаптивных школ или создавать отделения на базе уже существующих ДЮСШ, а также разработать механизм содействия муниципальным образованиям по поддержке и развитию спорта инвалидов.

#### Литература

1. Адаптивная физическая культура. – Письмо Росспорта об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. – АФК, 2008 – № 2 (34).
2. Исаков Э.В. Особенности и специфика выбора вида адаптивного спорта для лиц с инвалидностью. – Ханты-Мансийск.: Бюджетное учреждение ХМАО-ЮГРЫ Центр спорта инвалидов, 2011. – 104 с.
3. Исаков Э.В. Развитие спорта инвалидов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. – Ханты-Мансийск, 2007.
4. Сайт Всероссийский спортивный форум «Россия – спортивная держава».

*А.Р. Галеев*

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»*

*К.А. Старченко*

*инструктор фитнес-клуба г. Нижневартовск*

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Привлечение населения к регулярным занятиям физической активностью – это основная цель организаций различных физкультурно-спортивных форм деятельности. В связи с этим, в последнее время организуется большое количество групп оздоровительной направленности для всевозможных возрастных категорий. Наиболее перспективными в работе с женщинами зрелого возраста являются занятия в группах аквааэробики.

Аквааэробика – это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. В построении занятий используются общие принципы занятий аэробикой: разминка – основной комплекс – проработка проблемных зон – растяжка.

Аквааэробика как комплекс упражнений и танцевальных движений, которые выполняются в воде, является оздоровительным видом двигательной активности, а их выполнение под ритмичную музыку, помогает выполнять упражнения в определенном темпе, что оказывает положительное воздействие на эмоциональный фон занимающихся.

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, средствами аквааэробики можно воздействовать на организм в целом, а также локально, поэтому подбор упражнения, их объем и интенсивность воздействия строго опираются на индивидуальные особенности.

Преимущество аквааэробики так же и в разнообразии ее видов: от простой развивающей водной гимнастики до полноценных силовых тренировок в воде. Благодаря этому, аквааэробика завоевала огромную популярность во всем мире.

Целью исследования стало определение эффективности применения разработанного комплекса аквааэробики на занятиях с женщинами зрелого возраста.

Для решения поставленной цели решался ряд задач:

1. Проанализировать состояние проблемы эффективного применения средств аквааэробики для женщин зрелого возраста.
2. Разработать комплексы упражнений аквааэробики для женщин зрелого возраста.
3. Выявить эффективность применения разработанных комплексов на занятиях аквааэробикой с женщинами зрелого возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоматериалов, педагогическое наблюдение, анкетирование, антропометрия, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в 3 этапа на базе фитнес-центра «Ультрафит» (г. Нижневартовск), в котором приняло участие 20 женщин в возрасте от 35 лет и старше.

На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературы по применению средств аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами зрелого возраста.

На втором этапе контрольная группа (10 человек) занималась по традиционной программе, используемой в фитнес-клубе, а экспериментальная группа (10 человек) – по разработанным комплексам, включающим в себя упражнения, разделенные по уровню сложности. Занятия проводились в течение 3 месяцев. Контроль за динамикой показателей осуществлялся с помощью измерений в начале и в конце эксперимента. С целью оценки эмоционального фона и интереса занятий аквааэробикой было проведено анкетирование занимающихся.

На третьем этапе осуществлялась обработка результатов, их интерпретация, и внедрение их в практику.

Для проведения эксперимента были разработаны комплексы упражнений аквааэробики, которые были разделены по уровню сложности. В каждом занятии использовались по 8 упражнений уровня сложности «Легкий», 3 упражнения – уровня сложности «Средний», 1 упражнение – уровня сложности «Сложный».

Уровень сложности «Легкий» не требует специальной подготовки. Выполнение упражнений данного уровня не связано с какими-то тяжелыми физическими напряжениями. Уровень интенсивности – 60-70% от максимума ЧСС.

Упражнения уровня «Средний» предполагают наличие начальной подготовки, определенного уровня координации и физической развитости занимающегося. Уровень интенсивности – 70-80% от максимума ЧСС.

Нагрузка в упражнениях уровня «Сложный» большая, за счет использования дополнительного инвентаря, количества повторений и уменьшения промежутков отдыха между ними. Уровень интенсивности – 80-90% от максимума ЧСС.

Уровень морфофункциональных показателей является одним из важнейших критериев оценки эффективности занятий аквааэробикой, которое включало в себя измерения обхвата талии, обхвата бедра, массы тела и индекса Руффье. В начале исследования уровень показателей в контрольной и экспериментальной группах отличался незначительно (таб.).

Таблица 1

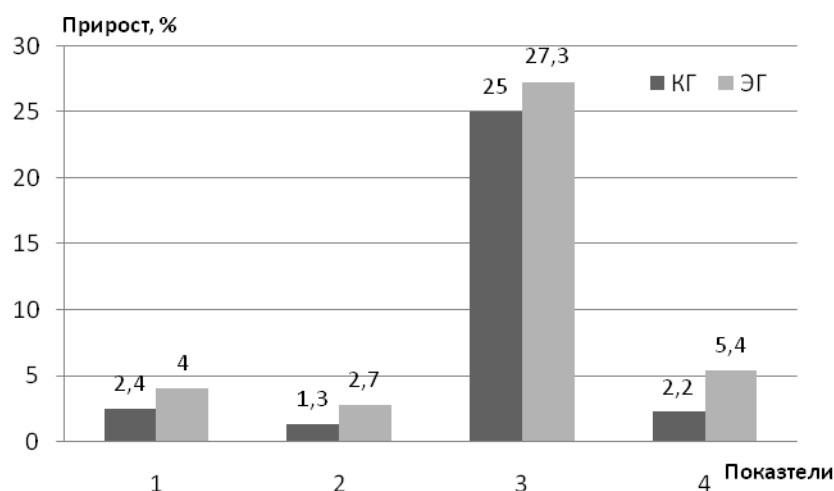
**Многофункциональные показатели женщин зрелого возраста**

	Обхват талии, см	Обхват бедра, см	Индекс Руффье, балл	Масса тела, кг
Контрольная группа	75,2	58,8	10,8	63,2
Экспериментальная группа	75,6	59	10,8	63,6

По окончании педагогического эксперимента был рассчитан темп прироста показателей в контрольной и экспериментальной группах по формуле С. Броуди (рис. 1).

Результативность использования разработанных комплексов аквааэробики выразились в качественном улучшении морфофункциональных показателей женщин экспериментальной группы, по сравнению с показателями контрольной группы. Увеличение темпа прироста морфофункциональных показателей отмечается и в контрольной группе, так как систематические занятия аквааэробикой положительно влияют на их изменение.

Анализ полученных результатов исследования показал эффективность применения разработанных комплексов аквааэробики на занятиях с женщинами зрелого возраста, которые отразились в улучшении физической подготовленности, снижении веса и корректировке фигуры.



Примечание: 1 – обхват талии, см; 2 – обхват бедра, см; 3 – индекс Руффье, балл; 4 – масса тела, кг.

**Рис. 1.** Темпы прироста показателей в КГ и ЭГ

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Многочисленные научные исследования показали положительное влияние аквааэробики на организм человека. Занятия аквааэробикой оказывают положительное воздействие на здоровье женщин. Аэробная тренировка влияет на все системы и органы человека, но, в первую очередь, непосредственно на сердечно-сосудистую систему, как наиболее лабильную, что важно для здорового функционирования и развития организма, высокой работоспособности.

2. Для проведения педагогического эксперимента на занятиях были разработаны комплексы упражнений аквааэробики, которые были разделены по уровню сложности. В каждом занятии использовались по 8 упражнений уровня сложности «Легкий», 3 упражнения – уровня сложности «Средний», 1 упражнение – уровня сложности «Сложный».

3. Анализ полученных результатов исследования показал, что применение разработанных комплексов на занятиях аквааэробикой, проводимых 2 раза в неделю по 45 минут дают хороший тренировочный эффект и положительно влияют на морфофункциональные показатели организма. Улучшение функционального состояния влечет за собой повышение уровня физического развития, что отражается на состоянии здоровья женщин и их внешнем облике.

4. По результатам проведенного анкетирования, у женщин, занимающихся аквааэробикой, улучшилось самочувствие, отмечается уменьшение количества и переносимость в легких формах простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, и активность в повседневной работе.

#### Литература

1. Лисицкая Т.С. Учебник по аквааэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Троянт; Троицк, 1998. – 30 с.
2. Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений / П. Лопез, Э. Профит. – М.: Феникс, 2007.
3. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 160 с.

**Н.П. Герасимов**

*доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин  
Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского  
технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ г. Набережные Челны*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ГРАЖДАН КАК НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИИ И ГОСУДАРСТВА**

Здоровье – главная ценность жизни, имеющая самую высокую степень значимости для человека. Здоровье – является одним из важных компонентов человеческого счастья и одно из главных условий успеха в социальном и экономическом развитии человека, нации и всего государства. Реализация интеллекта, нравственного духа, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Следовательно, отсюда идёт прямая зависимость, что здоровье общества служит фундаментом для роста и развития государства в целом. Можно представить, что

каждый человек является кирпичиком такого фундамента и поэтому очень важно, чтобы кирпичик был очень крепкий и не сломался. Потому что целостность фундамента зависит от крепости кирпичей, из которых он сделан. Но, к большому сожалению, в наше время этот фундамент очень сильно разрушен, потому что многие люди начали забывать о своём здоровье и об основных его частях.

Современная концепция здоровья состоит из основных трёх составляющих – физической, психологической и поведенческой [2. С. 5].

Физическая составляющая отвечает за уровень роста и развитие органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. В основе этого процесса лежат морфологические и функциональные преобразования и резервы, благодаря которым осуществляется физическая работоспособность и адаптация человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая – это психическое состояние, которое определяется мотивациями, эмоциональными стрессами, мыслями и нравственно-духовными компонентами. Основной его частью является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, которое отвечает за работу мозга и адекватное поведение человека. Это состояние связано как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выполняет важную роль в степени адекватного поведения, в умении общаться. В основном это состояние включает в себя жизненную позицию (активную, пассивную, агрессивную) и межличностные отношения, которые определяют адекватное взаимодействие с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно работать.

С определением «здоровье» мы теперь разобрались. А что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего правильного питания, физической нагрузки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ позволяет человеку сохранить свое здоровье, а здоровый образ жизни помогает продлить жизнь и укрепить здоровье. А это приводит к тому, что каждый человек, являясь кирпичиком фундамента государства, ведя здоровый образ жизни, становится всё прочнее и крепче, а, следовательно, и фундамент превращается в нечто неразрушимое.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми. Потому что молодёжь это будущее нации и государства. Хотя нельзя также и забывать о здоровье граждан постарше и пожилых людей. В общем, если говорить о государстве в целом, то и акцентировать своё внимание необходимо на всех его гражданах, а, следовательно, и на их здоровье тоже. Потому что, именно, оно является самым необходимым условием для развития нации и государства.

Развитие нации и государства напрямую зависит от здоровья граждан. [1. С. 2].

Если у граждан будет очень низкий уровень здоровья, то они будут чаще болеть и тяжело. Больные люди не смогут хорошо выполнять свою работу, что может привести к упадку государства. В условиях больного населения государство не сможет больше развиваться. И плюс ко всему этому больные граждане, скорее всего, не смогут оставить здоровое наследие. А это приведёт к постоянному вымиранию нации. И в итоге нация и государство исчезнет. Но такого исхода событий не желает ни одно государство. Поэтому очень важно всем людям заботиться о своём здоровье, а именно: правильно питаться; заниматься физической подготовкой; не иметь вредных привычек или же избавляться от них, если они уже есть.

Рассмотрим ещё один вариант того, как не выгодно гражданам иметь плохое здоровье. Государство с больным населением приходит не только в упадок, но и становится также очень лёгкой добычей для других более мощных государств. Потому что нездоровая нация, итак, быстро вымирает и поэтому их генофонд становится меньше, да тем более такое хилое государство вряд ли сможет себя защитить от неприятеля. Так что государству не выгодно иметь нездоровое население, которое даже и защитить то себя не в состоянии. Так что с этой точки зрения нужно не только следить за своим здоровьем, но также и заниматься общей физической подготовкой, чтобы укрепить своё тело и дух. И в нужный момент суметь постоять за свою Родину и защитить свою семью, своих родных, близких и друзей.

Но, не смотря на важность здоровья для человека, люди часто небрежно относятся к нему. И зачастую выбирают в жизни неверный путь. Вместо того чтобы вести здоровую жизнь и следить за своим здоровьем, тем самым, продлевая себе жизнь, многие люди всё же наоборот стараются делать больше то, что напротив сильно вредит и разрушает его здоровье. К этому можно отнести: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Но разрушая своё здоровье по своей воле, такие люди эгоистически относятся по отношению к своим как уже рождённым, так и ещё не рождённым детям. Они не дают им права выбора, а только продолжают разрушать их здоровье. Поэтому, стоит подумать не только о себе, но и о своих детях и их здоровье, потому что дети – это наше будущее и их здоровье в наших руках!

Здоровье – это бесценное сокровище, которое даровано человеку, и поэтому всеми своими силами надо стараться сберечь его и быть здоровым.

#### Литература

1. Черных В.Д. Здоровье населения – важнейший фактор социально-экономического развития общества // Информационно-аналитическое управление Аппарата Совета Федерации ФС РФ, 2010.
2. Шуханович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 435 с.

**Н.П. Герасимов**

*доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин  
Набережночелнинский филиал Казанского национального исследовательского  
технического университета им. А.Н. Туполева – КАИ г. Набережные Челны*

## ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Учебная мотивация является одной из главенствующих категорий педагогической психологии. Под термином «учебная мотивация» понимают всю совокупность мотивирующих факторов, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность [2. С. 17].

Учебная деятельность является основной деятельностью для студентов [1. С. 8]. Но на практике, ни по времени занятий, ни по степени важности относительно других сфер жизни учеба не является основной для студентов.

Особую роль в сложном и многостороннем процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является сформированная потребность студента к занятиям физической культурой и спортом. В этой связи особое значение приобретают исследования развития мотивационной сферы студентов.

Однако, вопросы, связанные с мотивацией студентов к занятиям физической культурой и спортом, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения.

Таким образом, возникает необходимость изучения самых различных аспектов формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для решения этой проблемы необходимо решить следующие задачи:

- определить структуру мотивационной сферы студента;
- исследовать мнение студентов по вопросу мотивации к занятиям по физической культуре;
- выявить особенности формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

При решении этих задач целесообразно использовать такие методы исследования, как:

- анализ и обобщение сведений из литературных источников по данному вопросу;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование.

По происхождению мотивы можно разделить на три условные группы:

- биогенные мотивы (мотивы, возникающие в результате осознания потребности в самореализации);
- социогенные мотивы (мотивы, возникающие в результате приобретения обучающимися социального опыта);



– стимульные мотивы (мотивы, возникающие в результате педагогического воздействия на обучающихся в виде стимулов – наград, поощрений похвал, требований).

Очень важное значение для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом имеют:

- осязаемость результата;
- качественная и количественная составляющие оценки результата;
- оптимальные требования к оцениваемой деятельности;
- эмоциональная составляющая при достижении определенного обязательного нормативного уровня.

Так же, мотивы к занятиям физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные.

Общие мотивы – желание студента заниматься физическими упражнениями вообще.

Конкретные мотивы – желание выполнять определенные упражнения, предпочтение студентом определенного вида спорта.

Мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов имеют различную причину:

– посещение занятий по физической культуре для физического развития и укрепления здоровья;

- посещение занятий во избежание возможных неприятностей из-за прогулов;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества.

Формирование мотивов к занятиям физической культурой и спортом связано с воздействием на студента определенных внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы – это условия, в которых оказывается студент ходе образовательной деятельности.

Внутренние факторы – это желания и интересы, выражающие личностные потребности студента.

При исследовании причин по выявлению непривлекательности занятий спортом и физической культурой, как на учебных занятиях, так и в обыденной жизни, выявлены следующие основные причины того, что многие люди не занимаются физической культурой или прекращают занятия:

- нехватка времени;
- отсутствие специальных знаний о том, как проводить самостоятельные тренировки, сколько времени необходимо заниматься, какие упражнения, с какой интенсивностью выполнять;
- отсутствие необходимых тренировочных средств;
- утомление;
- убежденность в том, что привычной производственной физической нагрузки достаточно для поддержания собственной физической формы.

Установлено, что начинать заниматься спортом, гораздо проще, чем в дальнейшем продолжать заниматься, воспитывать себя физически. В связи с этим, главной целью в дальнейшем является мотивация на дальнейшее продолжение занятиями физическими упражнениями и спортом. Важно добиться на начальных этапах, чтобы занимающиеся не бросили занятия, едва не начав. Каждый человек перед началом движения к физической активности, занятиям спортом должен поставить перед собой общую цель на долгосрочный период, которую он хочет достигнуть и далее исходя из данной цели, мотивировать себя на занятия спортом в краткосрочном периоде, в зависимости от периодичности занятий.

#### Литература

1. Гладышев Ю.В. Особенности учебной мотивации студентов НГУЭУ / Ю.В. Гладышев, Н.Г. Гладышева // Оригинальные исследования. – 2011. – № 4. – С. 7–11.
2. Маркова А.К. Мотивация учебной деятельности студента // Вопросы психологии. – 2003. – № 3. – С. 17–24.

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ**

В данной работе нами будут рассмотрены такие факторы, влияющие на конкурентоспособность будущего специалиста, как здоровье и физическая форма. Так же будет рассмотрена физическая культура, как средство достижения оптимальных кондиций вышеизложенных факторов.

Проблема конкурентоспособности является очень важной. Так как по сути это проблема выживания. Если ты не конкурентоспособен, то у тебя нет будущего, минимум как у специалиста. Данный факт на себе в полной мере могут прочувствовать выпускники ссузов и вузов.

Под конкурентоспособностью современная наука предлагает понимать следующее: способность максимального расширения предела своих возможностей с целью реализации себя как личности, профессионала, член социума.

Так же можно сказать, что конкурентоспособность – это социально ориентированная система способностей, свойств и качеств личности, характеризующая ее потенциал в плане достижения успеха (в сфере учёбы, последующей работы и внеаудиторной деятельности), определяющая адекватную реакцию в контексте динамически меняющегося окружающего мира, обеспечивающая внутреннюю уверенность в себе, гармонию с внутренней и внешней стороной [2. С. 98].

Конкурентоспособность – это совокупность следующих качеств:

- 1) высокая работоспособность;
- 2) нацеленность на качественное выполнение задачи;
- 3) устойчивость к стрессовым ситуациям, способность к преодолению трудностей;
- 4) творческое отношение к делу, труду;
- 5) стремление к профессиональному самосовершенствованию;
- 6) отсутствие страха перед ответственностью
- 7) коммуникабельность;
- 8) высокая обучаемость;
- 9) способность к самообразованию, самореализации, саморазвитию [1. С. 121].

Конкурентоспособность современного студента на рынке труда напрямую зависит от того, сможет ли он выдержать конкуренцию. Готовить к этому его должны начать уже в стенах учебного заведения. Большое влияние на это должна оказывать кафедра физического воспитания.

Наиболее важный фактор, влияющий на конкурентоспособность студента – будущего выпускника – здоровье. Для того чтобы человек был здоровым он должен заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

Физическое воспитание формирует двигательные умения и навыки, развивает физические качества человека, определяющие его физическую дееспособность. В ходе физического воспитания помимо физического происходит и духовное воспитание. Так как они представляют единое целое.

Спорт оказывает на человека огромный эффект в плане его формирования. Он участвует в формировании психики, нравственности, силы воли. Эти качества проходят с человеком через всю жизнь. Этот факт позволяет в равной степени применять их как в учебный, так и в послеечебный период. Примерами таких качеств могут являться выдержка, трудолюбие, целеустремлённость, самообладание.

Физическая культура представляет собой хорошую площадку, на которой можно закладывать фундамент эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии физических, нравственных, волевых и психических качеств.

Особенно следует уделять внимание формированию устойчивости личности к влияниям внешней среды. Физкультура способствует развитию концентрации, способности реагировать на быстро меняющуюся конъюнктуру. Так же она способствует разгрузке нервной системы, профи-

лактике психофизического и умственного утомления. За счёт этого повышается эффективность учёбы, и, как следствие, последующей за ней работы.

Так же не следует забывать про самовоспитание. Оно является важной частью развития человека. Как физического, так и духовного. Его можно охарактеризовать, как деятельность человека, направленную против своих недостатков, целью которой является совершенствование неких проблемных качеств.

В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности [3. С. 189].

Таким образом, физическая культура развивает те качества, которые являют собой конкурентоспособность. И как следствие она оказывает важное влияние на конкурентоспособность.

#### **Литература**

1. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2003.
2. Борисова Н.В. Конкурентоспособность будущего специалиста как показатель качества и гуманистической направленности вузовской подготовки. – Казань, 2003.
3. Митин Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М., 2002.

**О.И. Гладких**

*заведующий*

**Д.А. Гончарова**

*заместитель заведующего по воспитательной и методической работе  
МАДОУ ЦРР-ДС №44 «Золотой ключик» г. Нижневартовск*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

Проблема здоровья детей в настоящее время является актуальной и значимой в России. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Поэтому задача педагогов и родителей состоит не только в укреплении и сохранении здоровья ребёнка, но и в формировании привычки с малых лет правильно относиться к своему здоровью, заботиться о безопасности своей жизни. Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всех участников образовательного процесса.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Утвержденный Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155) определяет задачи физического развития дошкольника, направленные на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Поэтому одной из приоритетной задачей нашего ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей (законных представителей), педагогов, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Реализуя программу ДОУ «Здоровье на 2011–2015 гг.», в которой отражены эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Определены основные направления, задачи, а также план действий и реализация их в течение 5 лет. Программа содержит необходимый материал для организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 2–7 лет, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, основанных на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учете его индивидуаль-

ных особенностей, создании условий, на выборе эффективных форм и методов организации образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников образовательного процесса (воспитанников, педагогов и родителей).

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Созданные условия, обеспечивающие индивидуальный подход к каждому ребенку системный мониторинг здоровья детей, позволят внести необходимые поправки в интенсивность использования технологий.

Виды здоровьесберегающих технологий применяемые в ДОУ.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ:

1. Медицинский осмотр узкими специалистами из поликлиники;
2. Противозидемическая работа и медицинский контроль пищеблока;
3. Витаминопфилактика;
4. Санитарная профилактика, в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13.

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструкторами по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию и плаванию, а также педагогами – в виде различных пальчиковых и артикуляционных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и др.

Здоровьесбережение и здоровьесобогащение педагогических работников:

1. Проведение семинаров-практикумов;
2. Родительских собраний;
3. Заседаний клуба «Здоровячок», «Весёлые человечки»;
4. Заседание педагогических советов;
5. Инструктивно-методические совещания.

Валеологическое просвещение родителей.

Решая с родителями задачи формирования здорового образа жизни у детей, нами разработаны следующие мероприятия, к которым относятся: участие в реализации проектов «Радость в движении», «Большая семья»; общение родителей с педагогами и узкими специалистами через Интернет-сайты, группы в одноклассниках; почта доверия; заседания клубов (обмен опытом); родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, дни здоровья, информационные папки-передвижки, использование электронных игр по ЗОЖ в домашних условиях, разработанные педагогами ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии органично включены в образовательный процесс ДОУ, позволяют соблюдать принципы двигательной деятельности детей, предупреждают физическую и психическую утомляемость детей

Отрезок времени. Режимные моменты	Здоровьесберегающие технологии
Утро	Утренняя гимнастика.
	Пальчиковая гимнастика.
	Артикуляционная гимнастика.
	Дыхательная гимнастика.
	Занятия физической культурой (в зале и на воздухе), занятия плаванием.
Прогулка	Индивидуальные занятия.
После прогулки	Психогимнастика.
	Пальчиковая гимнастика.
	Музыкотерапия.
	Полоскание горла прохладной водой, ромашковым раствором.

Вторая половина дня	Сон, с использованием аротерапии (применение фитоподушек, с учетом индивидуальных особенностей детей).
	Гимнастика после сна, коррегирующие упражнения, с использованием нестандартного оборудования.
	Закаливание: – воздушные контрастные ванны; – «Солевые дорожки» (Рижский метод), для детей 2–3 лет; – контрастное обливание ног (по Ю.Ф. Змановскому) для детей 3–7 лет.
	Занятия физической культурой (в зале и на воздухе), занятия плаванием.

Используемые здоровьесберегающие технологии в комплексе в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Позволяют воспитать у ребенка ценностное отношение к здоровью. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

В ходе совместной деятельности педагогов и родителей, сотрудничая с семьей, обеспечивается восхождение дошкольника к культуре здоровья. Вся слаженная работа коллектива дает положительные результаты. У детей сформирована база знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Воспитанники ДООУ являются активными участниками и победителями городских спортивных соревнований. На протяжении трех лет отмечается положительный индекс здоровья в ДООУ, который составляет 43,14 (данные по городу 29,5).

Только здоровый ребенок жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, с удовольствием включается во все виды деятельности.

#### Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. – 2000.
2. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. – 2008. – 96 с.
3. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – 2009. – 218 с.
4. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном. – 2009 – 172 с.
5. Чекунова Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада / Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная. – 2010. – 240 с.

*А.А. Говорухина*

*д-р. биол. наук, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности*

*А.А. Новоселова*

*студентка факультета физической культуры и спорта*

*Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут*

## ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Все большую распространенность в России приобретают занятия экстремальными видами спорта, и Ханты-Мансийский автономный округ – Югра не является исключением.

Спортивная тренировка является изменением условий существования организма спортсмена, призванным добиться в нем определенных спецификой спорта адаптационных изменений [3]. Установлено, что чрезмерное увлечение экстремальными видами спорта вызывает истощение адаптационных ресурсов организма человека, которое может повысить риск развития болезненных состояний, способных трансформироваться в те или иные соматические заболевания [1; 2].

Организм спортсменов – экстремалов, осуществляющих свою тренировочную деятельность в северных регионах, вынужден испытывать на себе не только действие экстремальных воздействий спортивного характера, но и комплекс природно-климатических условий среды.

Спортивная деятельность в условиях Севера может привести к снижению адаптационных возможностей организма, нарушению функционального и психологического состояния, а также ухудшить работу регуляторных систем.

Исходя из этого, возникает интерес к изучению регуляции функциональных систем организма спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта в условиях высоких широт.

В связи с вышеизложенным, целью нашей работы было изучение функционального состояния и регуляторных возможностей спортсменов.

Исследование выполнено в Сургутском государственном педагогическом университете, на базе научно-исследовательской лаборатории «Здоровый образ жизни и охрана здоровья». Обследованы юноши 65 человек, а именно: студенты педагогического университета 37 человек и спортсмены – парашютисты 28 человек. Средний возраст обследуемых лиц составил  $19,6 \pm 1,1$  лет. Обследование спортсменов проводилось в межсоревновательный период.

Регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) осуществлялась автоматически по данным электрокардиографии с использованием АПК «Нейро-Софт-8». Для определения уровня тревожности использовали шкалу самооценки, разработанную Ч.Д. Спилбергом и адаптированную в СССР Ю.Л.Ханиным заболеваниями. Статистическая обработка результатов и систематизация материала проводилась с помощью программ Microsoft Excel 2007, «Биостатистика 4.03».

Артериальное давление (АД) определяли при помощи автоматического измерителя артериального давления (тонометра) фирмы «A@D Medical», Япония, модель UA-777. На основании регистрируемых показателей АД рассчитывали сердечный индекс по формуле  $СИ = МОК : S$ , мл/м<sup>2</sup>, где СИ – сердечный индекс, л/мин м<sup>2</sup>; МОК – минутный объем крови, мл/мин; S – площадь поверхности тела, м<sup>2</sup>. Адаптационный потенциал рассчитывали по формуле:  $АП = 0,011 (ЧСС) + 0,014 (САД) + 0,008 (ДАД) + 0,014 (В) + 0,009 (МТ) - 0,009 (Р) - 0,27$ , у.е., где ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин, САД – систолическое артериальное давление, мм рт.ст., ДАД – диастолическое артериальное давление, мм рт.ст., В – возраст, лет, МТ – масса тела, кг, Р – рост, см.

Результаты и обсуждение показатели гемодинамики играют важную роль в становлении и закреплении адаптации организма к многочисленным воздействиям среды, а, следовательно – в определении уровня здоровья и риска развития различных функциональных нарушений.

На основе регистрируемых гемодинамических параметров нами были определены различные уровни артериального давления у юношей рис. 1.

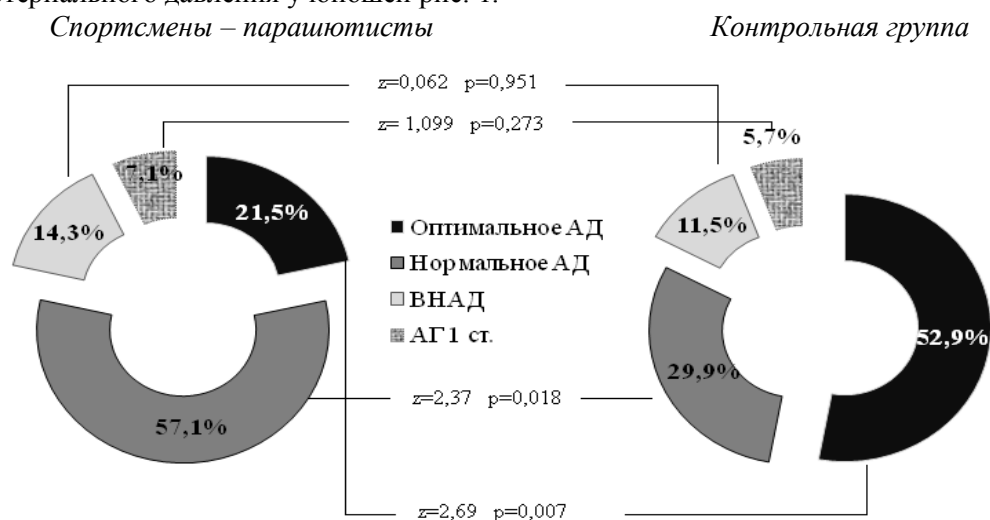


Рис. 1. Частота встречаемости различных уровней артериального давления у юношей, %

Большинство юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, характеризовались нормальным уровнем артериального давления, артериальная гипертензия 1 степени была выявлена у 7,1 % спортсменов.

Было установлено, что юноши контрольной группы в большей степени характеризовались оптимальными уровнями артериального давления, 11,5 % имели высокое нормальное артериальное давление, артериальная гипертензия первой степени наблюдалась у 5,7% обследуемых студентов.

По величине СИ, являющегося основным в характеристике кровообращения, выделяли типы кровообращения (рис. 2). Различные типы кровообращения обладают своеобразием адаптационных возможностей. Сердечный индекс в среднем у взрослого человека составляет  $2,20 \pm 0,30$  л/мин м<sup>2</sup>. С возрастом показатель СИ уменьшается, а в 14–16 лет составляет  $2,64 \pm 0,13$  л/мин м<sup>2</sup>.

Исследование показало, что спортсмены – парашютисты, в большей степени характеризовались гипокинетическим типом кровообращения (СИ равен величине менее  $2,75$  л/мин/м<sup>2</sup>). При та-

ком типе гемодинамики, сердечно-сосудистая система обладает большим динамическим диапазоном и деятельность сердца наиболее экономична.

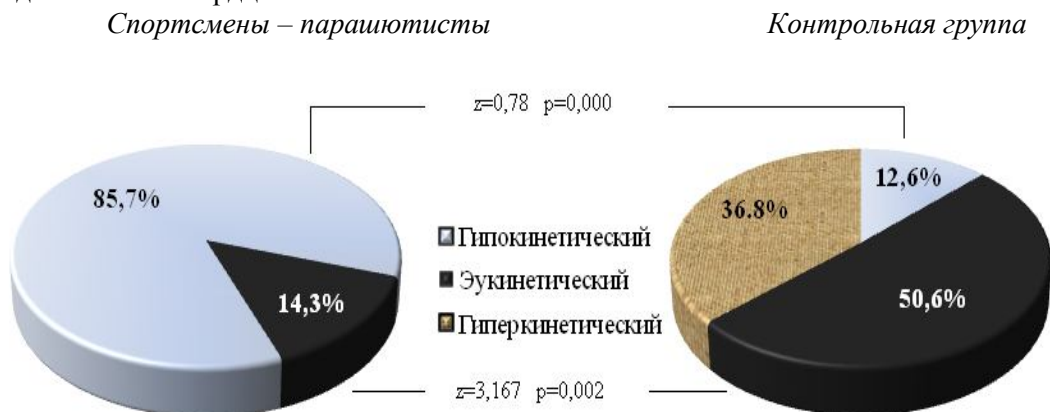


Рис. 2. Распределение юношей по типу кровообращения, %

Установлено, что наибольшее число юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта, имели эукинетический тип кровообращения, при котором сердце работает в среднем режиме. Гиперкинетический тип кровообращения наблюдался у 36,8% обследуемых юношей. Он характеризуется наименее экономичным режимом работы сердца. При этом типе гемодинамики имеет место высокая активность симпато-адреналовой системы.

Нами были определены различные уровни адаптации среди юношей (рис. 3).



Рис. 3. Частота встречаемости различных уровней адаптации у юношей, %

Выявлено, что в обеих группах обследуемых юношей чаще всего встречались лица с напряжением механизмов адаптации, однако в группе юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, частота встречаемости нарушений адаптации выше, чем в группе студентов, которые спортом не занимаются. Это свидетельствует о том, что влияние экстремальных нагрузок в совокупности с действием климато-экологических факторов Севера снижают адаптационные возможности организма.

Таким образом, установлено, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов-парашютистов было ниже, чем у юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта.

Распределение юношей по типу вегетативного тонуса (рис. 4) показало, что наибольшее число юношей, в обеих группах, характеризовались парасимпатикотонией.

### Спортсмены – парашютисты

### Контрольная группа

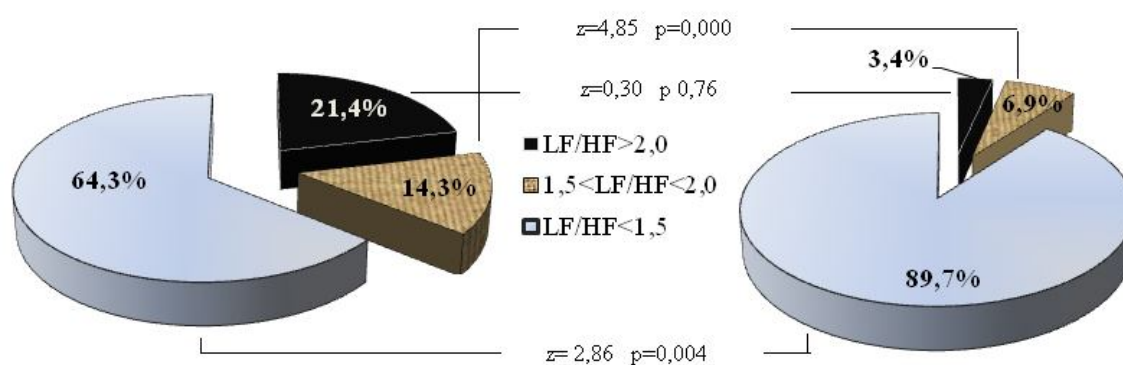


Рис. 4. Распределение юношей по типу вегетативного тонуса, %

Следует отметить, что частота встречаемости симпатикотонии среди спортсменов-парашютистов была выше, чем в группе юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта. Степень выраженности нормотонии в группе спортсменов-экстремалов была выше, чем у юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта.

Установлено, что у юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта, наблюдалась высокая степень активации центрального контура регуляции. Показатели индекса напряжения (ИН) и индекса вегетативного равновесия (ИВР) спортсменов были выше, чем в контрольной группе. ИН: ( $122,88 \pm 20,52$  и  $36,41 \pm 4,32$ ), ИВР: ( $191,09 \pm 28,42$  и  $63,89 \pm 7,11$ ) соответственно.

Таким образом, установлено, что частота встречаемости нарушений артериального давления и механизмов адаптации юношей, занимающихся парашютным спортом, достоверно превышали аналогичные у юношей, не занимающихся экстремальными видами спорта.

Максимальное напряжение процессов регуляции сердечного ритма также имело наибольшее распространение в группе спортсменов-парашютистов.

#### Литература

1. Шаров А.В. Влияние занятий экстремальными видами спорта на адаптационные возможности организма студентов: автореф. дис. ...канд. биол. наук: 03.03.01. – Набережные Челны, 2012. – 45 с.
2. Щербатых Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – №5. – С. 151–152.
3. Kaikkonen P. Can HRV be used to evaluate training load in constant load exercises? / P. Kaikkonen, E. Hupynen, T. Mann, H. Rusko, A. Nummela // Eur. J. Appl. Physiol. – 2010. – Vol.108. – P. 435–442.

**Ю.В. Гордеев**

*доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургский государственный университет*

**Ю.В. Высочин**

*д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

**Л.Г. Яценко**

*канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

*Санкт-Петербургский государственный университет растительных полимеров г. Санкт-Петербург*

**Ю.П. Денисенко**

*д-р. биол. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма г. Набережные Челны*

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ

Анализ литературы по проблемам возрастной физиологии показал, что, несмотря на исключительную важность двигательной функции в механизмах приспособления и взаимодействия организма с окружающей средой, роль и участие в них сократительных и релаксационных характеристик мышц остаются наименее изученными. В наших исследованиях выявлены уникальные свойства тормозных и миорелаксационных процессов, в частности, скорости произвольного расслабления скелетных мышц (СПР), в важнейших проявлениях жизнедеятельности организма [2, 3].



Нами и другими исследователями установлена высоко достоверная положительная взаимосвязь СПР с тормозными и отрицательная – с возбуждающими процессами центральной нервной системы (ЦНС). Доказано ее активное участие в механизмах срочной и долговременной адаптации, индивидуального развития и формирования гармоничного антропометрического статуса, нейроэндокринной и метаболической регуляции; в механизмах регуляции и координации движений, физической работоспособности, минимизации энергозатрат и скорости восстановительных процессов; в механизмах травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и перенапряжений сердца; в механизмах стресс-устойчивости, иммунологической резистентности, сохранения здоровья и спортивного долголетия [2–9].

Исходя из этого, было целесообразно исследовать возрастные закономерности развития нервно-мышечной системы у спортсменов и школьников, не занимающихся спортом.

В экспериментах участвовало 430 спортсменов в возрасте от 6 до 30 лет и 170 школьников, не занимающихся спортом, в возрасте от 6 до 16 лет. Контроль за функциональным состоянием нервно-мышечной системы (НМС) осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырехглавой мышцы бедра обеих ног, при их произвольном (максимально быстром и сильном) напряжении и расслаблении в изометрическом режиме.

Функциональное состояние НМС оценивалось по ряду показателей, получаемых при расшифровке полимиограмм: скорости произвольного напряжения относительной (СПНо) – из расчета на 1 кг веса тела, максимальной силе абсолютной и относительной, скорости произвольного расслабления (СПР) мышц [1].

Для совершенствования релаксационных характеристик мышц мы использовали разработанную нами комплексную систему специальной физической, психологической и функциональной подготовки.

При сравнительном анализе результатов обследований спортсменов (1-я группа) и детей, не занимающихся (2-я группа) спортом, не выявлено существенных различий в динамике весо-ростовых и силовых показателей. В той и другой группе они прогрессивно повышались с 6 до 16-летнего возраста. Вес увеличивался на 40–45%, рост на 30–35%, а максимальная сила мышц относительная на 20–25%. Достоверных различий между 1-й и 2-й группами по этим показателям не обнаружено ни в одном возрастном периоде. Скорость произвольного напряжения относительная (СПНо), или так называемые «взрывные качества» мышц, тоже имели одинаковую плавную возрастающую возрастную динамику. Однако к 14-16 годам этот показатель у юных спортсменов стал достоверно ( $P < 0,01$ ) выше, чем у школьников, не занимающихся спортом.

Сила мышц у спортсменов достигала своих максимальных значений к 23–25 годам (прирост на 51,1%), а «взрывные» качества мышц к 24–26 годам (прирост на 108,5%), после чего оба эти параметра постепенно снижались. Идентичность возрастной динамики весо-ростовых параметров и сократительных характеристик скелетных мышц у юных спортсменов и школьников, не занимающихся спортом, свидетельствует о том, что повышение сократительных свойств мышц является прямым следствием постепенного увеличения весо-ростовых показателей и соответственно объема мышечной массы.

Совершенно иная картина наблюдалась в возрастной динамике скорости расслабления мышц у тех же испытуемых. Во 2-й группе от 6 до 16 лет регистрировалось прогрессивное ухудшение СПР мышц (на 27%,  $P < 0,001$ ). В 1-й группе спортсменов тоже наблюдалось некоторое ухудшение (на 3,4%,  $P > 0,05$ ) скорости расслабления к 10-12-летнему возрасту по сравнению с 6–7-летним, но к 15–16 годам она прогрессивно улучшалась и превысила исходный уровень (6–7 лет).

Анализ дальнейшей возрастной динамики изучаемых процессов в 1-й группе спортсменов показал, что скорость расслабления мышц наиболее прогрессивно растет до 20 лет. Затем темпы ее прироста снижаются, хотя она продолжает увеличиваться вплоть до 30-летнего возраста и к этому моменту превышает исходный уровень (6–7 лет) на 39% ( $P < 0,001$ ).

Высокие уровни СПР и других параметров, выявленные у 6–7-летних детей обеих групп свидетельствуют о том, что уже в этом возрасте детский организм представляет собой вполне сформировавшуюся (не в анатомо-морфологическом, а в функциональном отношении) биологическую систему, обладающую всем необходимым набором высших интегративных, регуляторных, адаптационных и защитных механизмов, чтобы эффективно взаимодействовать как с позитивными, так

и с неблагоприятными факторами окружающей среды, активно противодействовать их стрессогенным и повреждающим действиям, успешно бороться за выживаемость, репродуктивность и долголетие.

Особого внимания заслуживает средний школьный возраст (12–14 лет), или период полового созревания, для которого наряду с положительными изменениями (увеличение роста, веса тела, объема мышечной массы, сократительных свойств мышц, развитие двигательных функций и др.) характерен и ряд отрицательных проявлений. Повышается обмен веществ и расход энергоресурсов, снижается экономичность и эффективность деятельности различных органов и систем, повышается возбудимость ЦНС и ослабляется тормозной контроль головного мозга, появляются неадекватные эмоциональные реакции, неврозы и быстрая утомляемость, снижаются адаптационные возможности организма, повышается травматизм и заболеваемость.

Обычно все эти неблагоприятные явления периода полового созревания связывают с интенсивными гормональными перестройками в организме. Однако не все отрицательные явления легко объяснить с этих позиций. Трудно понять высокий травматизм и заболеваемость в этом возрасте или, например, быструю утомляемость, пониженную работоспособность, низкую экономичность и эффективность деятельности различных органов и систем, поскольку хорошо известно, что половые гормоны, относящиеся к допингам, наоборот являются мощным стимулятором, улучшающим деятельность различных органов и систем, и повышающих физическую работоспособность. Многолетними исследованиями лаборатории Ю.В. Высочина было доказано, что большинство отрицательных явлений этого возрастного периода, включая высокую заболеваемость и травматизм, связаны не столько с гормональными факторами, сколько с существенным падением к этому возрасту скорости расслабления скелетных мышц и мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты организма от экстремальных воздействий.

Далее для выявления факторов, влияющих на состояние здоровья, было проведено углубленное комплексное обследование 197 школьников и анализ их заболеваемости. Было выявлено, что низкая резистентность и высокая заболеваемость школьников, повышающаяся к 14–15 годам, в значительной мере определяются не гормональными перестройками, а падением мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты организма от экстремальных воздействий и снижением скорости расслабления мышц. А одной из главных причин этого и, соответственно, роста заболеваемости у школьников, не занимающихся спортом, несомненно, является отсутствие достаточных объемов двигательной функции, не обеспечиваемых школьной программой физической подготовки.

Нельзя не принимать во внимание и целый ряд отрицательных социальных явлений, сопутствующих жизни школьника и усугубляющихся с возрастом (информационные перегрузки, неприятности, переживания, стрессовые ситуации и т.д.), которые при слабости механизмов защиты организма могут приводить к психоэмоциональной напряженности и повышенной возбудимости ЦНС, а в результате к ослаблению тормозного контроля, снижению функциональной активности тормозных систем, нарушениям процесса расслабления мышц и снижению его скорости, и еще большему падению мощности ТРФСЗ и, как следствие, к понижению стресс-устойчивости и устойчивости к перенапряжениям и заболеваниям, к нарушению координации движений и появлению травм, к увеличению энергозатрат и снижению скорости ресинтеза энергетических ресурсов. Фактически формируется замкнутый порочный круг. В результате здоровый детский организм с вполне сформировавшимися механизмами адаптации и защиты, подготовленный природой к долгой счастливой жизни, за 7–8 школьных лет без хорошо и правильно организованной физической подготовки уже к 12–14 годам теряет свои преимущества, адаптационные возможности и становится уязвим ко всякого рода неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Регулярные занятия спортом, как показали результаты исследований, способствуют развитию и совершенствованию механизмов защиты и предотвращают резкое падение их мощности. Однако, судя по представленным выше данным, обычных занятий спортом не достаточно для эффективного решения этой сложной проблемы. Необходимо широкое использование разработанной нами комплексной системы специальной физической, психологической и функциональной подготовки. Использование этой системы с раннего возраста, на наш взгляд, обеспечит всестороннее развитие и совершенствование тормозных систем ЦНС, релаксационных процессов НМС, повышение мощности ТРФСЗ, формирование наиболее выгодного для организма релаксационного типа

индивидуального развития, а в конечном итоге – повышение работоспособности, резистентности, сохранение здоровья и долголетия.

#### Литература

1. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... д-ра мед. наук. – Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1988. – 550 с.
2. Высочин Ю.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: монография / Ю.В. Высочин, В.В. Лукьянов. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 85 с.
3. Денисенко Ю.П. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 27–30.
4. Левенков А.Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – СПб., 1998. – 21 с.
5. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
6. Сентябрев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 142 с.
7. Hewitt J. Relaxation / J. Hewitt. – New York, 1985. – 184 p.
8. Tsai S.L., Crockett M.S. Effects of relaxation training, combining imagery, and meditation on the stress level of Chinese nurses working modern hospitals in Taiwan / S.L. Tsai, M.S. Crockett // Ment Health Nurs. – 1993. – V. 14. – N 1. – P. 51–66.
9. Astrand P.O. The function of human organism during physical work and training // J. of Health Phys. Education and Recreation – 1972. – V 5. – № 3. – P. 23–30.

*А.Л. Гречишников*

*заведующий кафедрой физической культуры, доцент, судья 1-й категории по хоккею*

*А.И. Левин*

*канд. филос. наук, доцент кафедры государственного муниципального управления  
Курская академия государственной и муниципальной службы г. Курск*

### **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ НА ПРИМЕРЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ**

Актуальность данного исследования, объясняется успешными выступлениями российской команды на международных соревнованиях и что особо важно в Паралимпийских играх в г. Сочи. В своём научном исследовании мы ставили цель показать основные теоретические и методические принципы подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, приёмы технического совершенствования мастерства, основополагающие приёмы спортивной тренировки. Не оставляет сомнений, что данный вид спорта для спортсменов с ограниченными возможностями набирает популярность и в будущем станет массовым.

Этот вид спорта задумывался как альтернатива традиционному хоккею с шайбой. Его открытие связано со страной, имеющей длительные как хоккейные, так социально-реабилитационные традиции. Первая группа спортсменов, лишенных полноценной возможности к движению и занятиям «классическим» хоккеем, была организована в 60-х годах прошлого века в столице Швеции – Стокгольме. Показательно, что первые следж-хоккеисты использовали самодельный инвентарь. Он включал в себя санки из металла, соединенных с лезвиями стандартных хоккейных коньков. Высота снаряда была подобрана так, чтобы шайба могла на ребре беспрепятственно проходить под санями, как и в игровых ситуациях, в обычном классическом хоккее. Используя в качестве клюшек металлические палки с велосипедными ручками, хоккеисты играли на замёрзших озерах в пригородах Стокгольма. Эта новая игра получила известность и очень полюбилась болельщикам в Швеции и других скандинавских странах. К концу 60-х годов количество шведских команд было уже достаточно значительным (5 команд). В 1969 году в Стокгольме состоялся первый международный товарищеский матч по следж-хоккею, участниками которого стали местная любительская команда и норвежская команда из г. Осло. Далее, этот новый вид хоккея начал развиваться во всём мире [4].

Для того чтобы утвердить официальные правила понадобилось более 20 лет. Их основу составили Правила по хоккею под редакцией Международной федерации хоккея на льду (ЛИГХ). В окончательном виде правила утвердили к концу 1990 года. В настоящее время следж-хоккей является паралимпийским видом спорта, аналогом хоккея на льду. Впервые в программу Зимних пара-

олимпийских игр его включили в 1994 году в норвежском городе Лиллихаммер. Признанными лидерами в следж-хоккее являются хоккеисты Норвегии, которые завоёвывали медали на всех четырех Паралимпийских турнирах. Среди них одно золото – в японском городе Нагано в 1998 году и три серебряные награды. Канадцы поднимались на пьедестал почёта трижды: бронза – в Лиллехаммере в 1994 году, золото – в итальянском Турине в 2006 году, серебро – в Нагано в 1998 году, сборная Швеции также имеет три комплекта медалей: золотые – в Лиллихаммере, бронзовые – в Нагано и в 2002 году в американском Солт-Лэйк-Сити, ледовая дружина Соединённых Штатов Америки завоевала золотые медали в Солт-Лэйк-Сити и бронзовые – в 2006 в г. Турине [2].

На паралимпийских состязаниях по следж-хоккею активно участвовали и представители других европейских и азиатских стран. Этот увлекательный вид спорта активно развивается в Великобритании, Италии, России, Эстонии, Чехии, Японии, Нидерландах, Германии, Польше и Южной Корее.

Следж-хоккей стремительно развивается. Он привлекает внимание не только лиц с ограниченными возможностями по здоровью, но и спортсменов без нарушений в деятельности опорно-двигательного аппарата. И тех, и других привлекает возможность необычных спортивных состязаний, требующих специфических качеств и воли к победе.

Матч в игре представляет собой состязание двух команд. Игроки пытаются поразить ворота противника, пасуя друг другу шайбу клюшками. Одновременно ставится задача защитить собственные ворота. Число игроков на площадке от каждой команды – шесть (пять полевых и один вратарь). При согласовании с Техническим Комитетом Международной федерации хоккея на льду (ЛИГХ), игра проводится по международным хоккейным правилам с некоторой модернизацией. С учетом специфики двигательной способности спортсменов используются специальные сани на полозьях. Спортсмены используют две клюшки, предназначенных не только для бросков шайбы, но и для передвижения и выполнения маневров. При проводке могут быть использованы обе клюшки. Длительность таймов сокращена до пятнадцати минут.

Используется особая защитная экипировка для того, чтобы избежать травм и повреждений. Обязателен шлем, который полностью защищает голову с решеткой или маской для лица и защитой горла, кроме того, игроки в обязательном порядке используют наплечники, налокотники, наколенники, бандаж для защиты паха, рейтузы для защиты бедёр и тазобедренного сустава. В экипировку входят специальные перчатки. Вратарь облачен в дополнительную защиту, так как скорость шайбы у тренированных игроков при бросках превышает сто километров в час.

В настоящее время специальное оборудование для следж-хоккея достаточно стандартизировано. Требования к нему доступны на специализированных сайтах. Отметим лишь, что из-за специфики участников соревнований допускается некоторая модернизация оборудования. Так, например, некоторые спортсмены используют сани со спинкой, другие – нет. Длина клюшки может быть различной, но не должна превышать одного метра. В достаточно широких пределах колеблется и длина крюка клюшки. Некоторые вратари в следж-хоккее дополняют клюшку специальной зубчатой насадкой.

В России следж-хоккей в последние годы завоёвывает всё большую популярность. По мнению Президента Паралимпийского комитета России (ПКР) В.П. Лукина, серьезное внимание стоит уделять особенно следж-хоккею, потому что «хоккей в России всегда был и есть любимым зимним видом спорта и за короткий срок наша команда стала конкурентноспособной в мире» [3]. В связи с этим особо следует отметить, что до сих пор Российская Федерация не участвовала в Паралимпийских играх по этому виду спорта. Успешным стартом на этом уровне для российской сборной по следж-хоккею стали Паралимпийские игры в Сочи в 2014 году. В активе сборной – серебряные медали.

Организацию следж-хоккея в стране следует проводить как системную работу снизу доверху. Одной из актуальнейших задач, с точки зрения В.П. Лукина, представляется формирование региональных сборных по этому виду спорта. Основой для спортивного движения должно стать наличие замотивированного контингента и баз для тренировок и проведения соревнований. Все эти усилия должны подкрепляться открытием отделений для занятий спортсменов с ограниченными возможностями хоккеем в детско-юношеских спортивных школах и спортивных клубах, а также физкультурно-оздоровительных секциях по месту жительства.

Должна быть создана нормативно-правовая база деятельности в данной области, так как организация следж-хоккея требует соответствующих условий, спортивных площадок и специалистов в

области спорта, адаптивной физической культуры и рекреационной медицины. Достаточно быстро встанет вопрос о создании и финансировании рабочих мест для тренеров по следж-хоккею. Также Президент ПКР выразил уверенность в том, что совместные усилия Центра сборных команд России, спортивных федераций и руководителей регионов позволят решить все основные задачи по успешному выступлению российских спортсменов на Паралимпийских играх и в международных турнирах. По мнению В.П. Лукина эта мужественная, отчаянная, захватывающая игра обречена на успех в нашей стране [3].

Огромное значение в развитии следж-хоккея имеет состояние материально-технической базы. Специализированных площадок с искусственным льдом в крупных городах построено немало, а вот в периферийных городках они не всегда есть. В качестве начального этапа можно использовать обычные хоккейные коробки, которые имеются практически в каждом дворе, также можно тренироваться в зимний период на замёрзших водоёмах.

Нельзя не сказать о важности организации учебно-тренировочного процесса. Основным принципом любой тренировки является то, что качество должно главенствовать над количеством. Продолжительные общие тренировки с неумело подобранными упражнениями и плохо сформированной дозировкой не дадут должного эффекта, и не будут способствовать росту мастерства игроков. Короткая, но интенсивная специфическая тренировка окажется гораздо полезнее. Другими очень важными принципами в учебно-тренировочном процессе следует считать: безопасность выполнения упражнений, мест занятий, инвентаря, подготовку к выполнению упражнений, постепенное увеличение нагрузок, отдых и восстановление сил, ритмичность и специфическую направленность.

Нам видится, что в планировании и содержании тренировок полезно использовать принципы систематичности и последовательности. Прежде чем перейти к взрывным силовым или более сложным упражнениям по атлетизму, необходимо создать соответствующую базу. Необходимо помнить о технике выполнения упражнений. Техника включает в себя: положение тела, равновесие, угол наклона и т.д. Коррекция техники помогает предотвратить травмы и прогрессировать мастерство игрока. Перед каждой тренировкой обязательна разминка, после каждого тренировочного занятия на следующий день необходим отдых или лёгкая тренировка на другие группы мышц. Для выполнения упражнений вне льда обязательно использование соответствующей экипировки (спортивные костюмы, термобельё, ветрозащитные костюмы и др.). На всех тренировках с поднятием тяжестей должен присутствовать помощник, оценивающий технику выполнения, помогающий установить снаряд в исходное положение и если потребуется, ассистировать при выполнении нескольких последних повторов.

Приступая к тренировке необходимо убедиться, что поверхности снарядов чисты и нет помехи со стороны других тренирующихся спортсменов и какого-либо другого ненужного инвентаря. Также нельзя забывать, что при занятиях в жаркую погоду, необходимо своевременно пополнять водный баланс организма. Тренировки хоккеистов включают в себя не только упражнения на льду, но и подготовку на земле и в спортивном зале. Содержание тренировочного занятия, в обязательном порядке должно включать разминку продолжительностью 10–15 минут состоящую из общеразвивающих упражнений (махи руками, повороты туловища, наклоны головы и др.), до первого потоотделения. Хорошая разминка повышает внутримышечную температуру (что способствует повышению эластичности мышечных волокон), увеличивает скорость сокращения агонистических мышц и скорость расслабления антагонистических мышц. Затем следует обязательно провести упражнения на растягивание мышц. Неправильное растягивание может привести к недостаточной мышечной активности и гибкости. В основной части тренировки необходимы упражнения силовой и скоростно-силовой направленности: на перекладине, брусьях, с использованием различных отягощений, с металлической палкой, гирями, гантелями, резиновыми эспандерами. Упражнения должны быть достаточно напряжёнными, чтобы стимулировать физические изменения в теле [5].

Тренировка помогает мышцам и организму в целом подготовиться к нагрузкам и восстанавливаться, становясь сильнее и выносливее. Главными составляющими компонентами любой тренировки принято считать «объём», «плотность», «интенсивность». Объём относится к общему количеству тех или иных действий и повторений этих действий. Большой объём тренировок используется для создания базы физической подготовки, специфического увеличения силы и мышечной массы, уменьшения содержания жировой ткани в организме спортсменов. Плотностью принято

считать количество и продолжительность пауз отдыха между выполнением тренировочных упражнений. Интенсивностью называют основной критерий физических усилий, представляющий собой наиболее важный фактор физической адаптации: чем интенсивнее тренировка, тем значительнее физические перемены в организме спортсмена [5].

Не лишним будет включить в занятие элементы из игровых видов спорта: волейбола, баскетбола, регби, ручного мяча (упражнения с утяжелённым мячом, например, игра 5 на 5 в ручной мяч на двое ворот), вратарям очень полезен настольный теннис для развития реакции и координации движений, упражнения следует выполнять в высоком темпе. Но для этого необходим высокий уровень атлетизма, не стоит слабоподготовленных игроков или новичков сразу заставлять выполнять движение на высоких скоростях.

Каждое тренировочное занятие учит спортсмена двигаться быстрее, но уставший игрок это делать не в состоянии, поэтому нельзя забывать о паузах отдыха между повторениями. Недостаточные интервалы для отдыха оставляют спортсменов переутомлёнными к началу следующего упражнения, что зачастую приводит к травмам. Следует помнить, что разучивание каждого нового технического элемента, следует проводить в невысоком темпе и только постепенно по мере освоения спортсменами данного движения можно увеличивать скорость выполнения, приближенного к игровой ситуации в матче. В заключительной части занятия плодотворное влияние оказывают упражнения на восстановление дыхания, висы на перекладине. Целесообразным в тренировке будет применение поточного и индивидуального методов, с использованием круговой системы упражнений (перехода от одного снаряда к другому).

Огромнейшее значение в становлении данного вида спорта имеет подготовка, переподготовка и лицензирование тренерских кадров. Не самую последнюю роль играют факультеты адаптивной физической культуры при институтах физической культуры, но процент выпускников задействованных в данной сфере крайне мал. Огромным шагом к прогрессу будет служить организация и проведение в регионах совместно с Федерацией хоккея России и местными хоккейными и физкультурно-спортивными заинтересованными организациями обучающих семинаров и тренингов, с привлечением специалистов и тренеров высокой квалификации, бывших хоккеистов, спортивных организаторов, молодых людей с активной жизненной позицией.

В настоящее время российские спортсмены активно включаются в соревнования в этом достаточно сложном как в организационном, так и техническом планах виде спорта. Одна из первых команд была организована в конце XX века ветеранами войны в Афганистане. Она называлась «Санкт-Петербургские Лоси» и участвовала в нескольких международных соревнованиях. В настоящее время в Чемпионате России по этому виду спорту участвует 8 команд [1].

Учитывая внимание, которое уделяется в современной России реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями по здоровью, отметим, что требуется расширение количества видов спорта, доступных для инвалидов. Одним из зимних видов спорта, который может быть рекомендован для организации соревнований и массового спорта, может стать именно следж-хоккей. При этом необходимо преодолеть ряд трудностей: наличие тренеров, имеющих достаточную квалификацию, адаптация спортивных сооружений и экипировки, привлечение внимания не только государственных органов, но и частных лиц для финансирования соревнований и подготовки спортсменов-любителей. Мы отдаем себе отчет, что следж-хоккей не может быть действительно массовым видом спорта, но его развитие не должно игнорироваться региональными властями.

#### Литература

1. История развития следж-хоккея. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://freeref.ru/wievjob.php?id=23829> (Дата доступа 23.05.2015).
2. Паралимпийские чемпионы и призеры по следж-хоккею. [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://www.olympic-champions.ru/paralympic/sports/sledge\\_hockey/champions/](http://www.olympic-champions.ru/paralympic/sports/sledge_hockey/champions/) (Дата доступа 25.03.2015).
3. Лукин В.П. Президент Паралимпийского комитета России о хоккее следж. [Электронный ресурс] Режим доступа: [sledge-hockey.ru](http://sledge-hockey.ru) – (Дата доступа 25.03.2015).
4. Следж-хоккей. Официальный сайт федерации следж-хоккея г. Москвы. История. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://sledge-hockey.ru/federatsiya/istoriya> (Дата доступа 25.03.2015).
5. Твист П. Хоккей. Теория и практика. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 288 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ КРАЙСТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

Крайстренинг на занятиях физической культуры у детей дошкольного возраста представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Он не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, он включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм дошкольников. Он органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает инструктору по физической культуре выполнять учебную деятельность.

Опытно-экспериментальным фактором в экспериментальных группах являлась целенаправленная коррекция учебного процесса на основе применения крайстренинга на занятиях физической культуры с детьми 6–7 лет в условиях реализации ФГОС. Учебный процесс в контрольных и экспериментальных группах строился в соответствии с примерной программой по физической культуре под ред. Вераксы «От рождения до школы» для дошкольников.

Одним из условий проведения опытно-экспериментального исследования было сравнение начальных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп.

Всего в опытно-экспериментальной работе было задействовано 80 детей 6–7 лет. Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу – естественный. Опытно-экспериментальное исследование было проведено в виде опытных занятий.

Для определения степени воздействия предлагаемого нами применения крайстренинга на занятиях физической культуры с детьми дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС до и после опытно – экспериментального исследования было проведено тестирование физической подготовленности учащихся, занимающихся в контрольных и экспериментальных группах на базе Муниципального Бюджетного Детского Общеобразовательного Учреждения № 41 «Рябинушка».

Для выявления эффективности «Крайстренинга» использовали диагностический инструментарий В.А. Деркунской «Диагностика культуры здоровья дошкольников».

Исходные показатели физической подготовленности не выявили достоверных различий между группами, участвующими в эксперименте. Основное внимание при развитии двигательных качеств мы уделяли скоростно-силовой, координационной выносливости, гибкости, динамической силе мышц, ловкости, быстроте.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девочек и у мальчиков, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошло улучшение результатов, характеризующих их уровень физической подготовленности. Вместе с тем в экспериментальной группе процесс протекал более интенсивно (табл. 1, 2). В экспериментальной группе анализ показателей физической подготовленности у мальчиков выявил достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

Наиболее значительные изменения произошли в показателях, характеризующих ловкость и координационные способности «челночный бег  $3 \times 10$  м» от  $11,2 \pm 0,5$  до  $10,6 \pm 0,5$  сек. Скоростно-силовые способности «поднимание туловища» от  $14,5 \pm 2,9$  до  $18,9 \pm 2,7$  раз, развития динамической силы мышц нижних конечностей «прыжок в длину с места» от  $104,6 \pm 10,7$  до  $116 \pm 11,8$  см., «подтягивание, из виса лежа» скоростно-силовые способности плечевого пояса и верхних конечностей от  $7,4 \pm 3,2$  до  $10,4 \pm 2,1$  раз.

Средний показатель улучшился в результатах: «бег 10 м» что составило от  $2,6 \pm 0,1$  до  $2,4 \pm 0,1$  сек.; «бросок набивного мяча» от  $2,3 \pm 0,5$  до  $2,8 \pm 0,5$  м.; «отбивание мяча» от  $21 \pm 2,1$  до  $23,4 \pm 2,4$  раз. Координационной выносливости «прыжок через скакалку» – от  $7,2 \pm 2,7$  до  $10,7 \pm 2,9$  раз, гибкость «наклоны вперед из положения, сидя» – от  $6,9 \pm 2,4$  до  $10,6 \pm 3,5$  см. Данное изменение результатов достоверно ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности мальчиков 6–7 лет  
за период эксперимента**

Показатели			Группы		Различия по t
			К (n=20)	Э (n=20)	
			$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	P
1.	Челночный бег 3×10 м, с	До эксперимента	11,3 ± 0,5	11,2 ± 0,5	> 0,05
2.	Бег 10 м, с	После эксперимента	10,9 ± 0,5	10,6 ± 0,5	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	До эксперимента	2,6 ± 0,1	2,6 ± 0,1	> 0,05
4.	Отбивание мяча, раз	После эксперимента	2,5 ± 0,1	2,4 ± 0,1	< 0,05
5.	Прыжок через скакалку, раз	До эксперимента	103,2 ± 10,4	104,6 ± 10,7	> 0,05
6.	Бросок набивного мяча, м	После эксперимента	107,9 ± 11	116 ± 11,8	< 0,05
7.	Поднимание туловища, раз	До эксперимента	20,8 ± 2,1	21 ± 2,1	> 0,05
8.	Наклоны, вперед сидя, см	После эксперимента	21,8 ± 2,1	23,4 ± 2,4	< 0,05
9.	Подтягивание из виса лежа, раз	До эксперимента	7,3 ± 2,4	7,2 ± 2,7	> 0,05

Таблица 2

**Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности девочек 6–7 лет  
за период эксперимента**

Показатели			Группы		Различия по t
			К (n=20)	Э (n=20)	
			$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	P
1.	Челночный бег 3×10 м, с	До эксперимента	11,3 ± 0,5	11,2 ± 0,5	> 0,05
2.	Бег 10 м, с	После эксперимента	10,9 ± 0,5	10,6 ± 0,5	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	До эксперимента	2,6 ± 0,1	2,6 ± 0,1	> 0,05
4.	Отбивание мяча, раз	После эксперимента	2,5 ± 0,1	2,4 ± 0,1	< 0,05
5.	Прыжок через скакалку, раз	До эксперимента	103,2 ± 10,4	104,6 ± 10,7	> 0,05
6.	Бросок набивного мяча, м	После эксперимента	107,9 ± 11	116 ± 11,8	< 0,05
7.	Поднимание туловища, раз	До эксперимента	20,8 ± 2,1	21 ± 2,1	> 0,05
8.	Наклоны, вперед сидя, см	После эксперимента	21,8 ± 2,1	23,4 ± 2,4	< 0,05
9.	Подтягивание из виса лежа, раз	До эксперимента	7,3 ± 2,4	7,2 ± 2,7	> 0,05

В контрольной группе у мальчиков в этих тестах также произошли значительные изменения результатов, но, тем не менее, по окончании педагогического эксперимента результаты мальчиков экспериментальной группы в этих тестах оказались значительно ( $p < 0,05$ ) выше, чем в контрольной (табл. 1).

Анализ показателей физической подготовленности у девочек выявил достоверные различия ( $p < 0,05$ ) в развитии скоростно-силовых способностей «поднимание туловища» (таб. 2) в экспериментальной от 14,5±2,9 до 18,9±2,7 раз, в контрольной от 14,5±2,9 до 16,7±3,2 раз.

Крайстринг позволил существенно повысить уровень развития ловкости и координационных способностей, что подтверждается высоким приростом показателей в «челночном беге 3×10м» – в экспериментальной группе он составил от 11,2±0,5 до 10,6±0,5 сек, а в контрольной всего от 11,6±0,5 до 11,1±0,5 сек. В экспериментальной группе улучшился показатель «подтягивания из виса лежа» от 7,4±1,9 до 10,4±2,1 раз, в контрольной группе результаты изменились незначительно, чем в экспериментальной – от 7,2±1,9 до 8,2±1,9 раз.

При анализе показателей динамической силы мышц нижних конечностей «прыжок в длину с места» произошли достоверные изменения ( $p < 0,05$ ) в экспериментальной от 101,6±10,7 до 114±11,8 см. В контрольной группе наблюдалась та же тенденция, но прирост показателей менее выражен от 100,2±10,4 до 105,9±11 см.

Средние показатели гибкости «наклон вперед, сидя» в экспериментальной группе характеризуются значительным увеличением результатов: от 6,9±2,4 до 10,6±3,5 см. В контрольной группе изменения не значительны от 7,2±2,7 до 8,6±2,4 см.

Произошел прирост быстроты двигательной реакции «в отбивании мяча» в экспериментальной группе девочек от 18±2,1 до 21,4±2,4 раз, в контрольной от 17,8±2,1 до 19,8±2,1 раз. Улучшилась координационная выносливость в «прыжках через скакалку» в экспериментальной группе от



7,2±2,7 до 10,7 ±2,9 раз, в контрольной от 7,3±2,4 до 8,2±2,7 раз, в «беге на 10 метров» в экспериментальной от 2,9±0,1 до 2,6±0,1 сек, в контрольной от 2,9±0,1 до 2,7±0,1 сек, в «броске набивного мяча» в экспериментальной от 2±0,5 до 2,6±0,5 м, тогда как в контрольной группе всего от 2±0,4 до 2,2±0,4 м.

Таким образом, анализ отдельных показателей физической подготовленности показывает статистически достоверное превосходство детей экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента над детьми контрольной по ряду качеств: гибкости, скоростно-силовой выносливости, быстроте, ловкости и силовой выносливости.

Результаты анализа каждого показателя свидетельствуют о положительной динамике физической подготовленности каждого ребенка (двигательных умений и навыков, физических качеств и способности к повышению двигательной активности), однако значительно выше динамика показателей прослеживается в экспериментальной группе. Это подтверждает, что обоснованные формы занятий «Крайстринг» способствуют повышению уровня физического развития детей 6-7 лет.

#### Литература

1. Веракса Н.Е. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.– 304 с.
2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.

**Н.В. Гуцина**

*канд. пед. наук, доцент*

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения г. Санкт-Петербург*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Современные социально-экономические условия развития России ставят перед образовательными учреждениями особые задачи по поиску новых подходов и эффективных средств методического обеспечения образовательного процесса, позволяющих формировать высокий уровень готовности педагога к успешной деятельности в динамически развивающейся социально-педагогической практике. Требуется специалист, обладающий не только суммой знаний, но и владеющий способами реализации технологий гуманизации и сотрудничества в педагогической деятельности.

Спортивная подготовка, как специфический многоплановый педагогический процесс, направленный на достижение высокого уровня мастерства связана с непрерывным совершенствованием; поиском новых направлений и подходов к организации и проведению учебно-тренировочных занятий, призванных раскрыть природный кинезиологический потенциал занимающихся. Уровень и содержание спортивной тренировки определяются в значительной степени индивидуальным стилем педагогической деятельности тренера.

Спортивная гимнастика в ее высшей форме – это такая модель проявления способностей и возможностей человека, которая доступна немногим особо одаренным людям, социально и морально нацеленным на данный вид деятельности. То же можно сказать и о модели тренера, работающего в данном направлении. Именно такой подход к проблеме, типичной для современного спорта высших достижений, обуславливает напряженность процесса подготовки гимнастов высокого класса, диктует законы построения такой пирамиды, основание которой обеспечивало бы на ее вершине возможно большее количество истинных мастеров гимнастики.

Современная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков [1–3].

Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный гимнаст познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в гимнастике стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими,

направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, скорости, темпе и ритме телодвижений [3].

Эффективность применения спортивной гимнастики как средства физического воспитания существенным образом зависит от профессиональной компетентности тренеров, их творческого отношения к процессу обучения и воспитания. Наряду с этим следует отметить низкий уровень профессиональной готовности выпускников вузов физической культуры к деятельности тренера по спортивной гимнастике, что обуславливает необходимость разработки новых более эффективных подходов к содержательному и организационно-методическому обеспечению профессиональной подготовки в вузах физической культуры.

Целью данной работы является поиск путей формирования индивидуального стиля педагогической деятельности тренера по спортивной гимнастике, обеспечивающего высокий уровень профессиональной подготовки спортсменов.

Задачи исследования: 1. Теоретическое обоснование условий, обеспечивающих процесс формирования профессионального мастерства тренера по спортивной гимнастике. 2. Выявить основные направления деятельности тренера, реализующие его творческий подход.

Специфика вида спорта предъявляет ряд требований к профессиональной подготовленности тренера по спортивной гимнастике, поскольку в ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности. Для достижения высоких результатов тренер должен быть хорошо информированным, иметь хороший музыкальный вкус, двигательную-педагогическую подготовленность, уметь предвидеть и прогнозировать спортивный результат, раскрыть индивидуальность каждого ребенка и т.д.

Исследование условий, обеспечивающих, степень формирования профессионального мастерства тренера по спортивной гимнастике показало, что наибольшее предпочтение отдано специалистам, чей стиль характеризуется творчеством и новаторством. Проведенное нами анкетирование позволило выявить, что 53,9% респондентов отдали предпочтение тренерам, стремящимся к поиску новых элементов педагогической деятельности; использованию различного соотношения средств и методов обучения физическим упражнениям в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся; развитию ведущих двигательных координаций на основе использования инновационных технологий; применению системы педагогических приемов, стимулирующих творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям, развитие профилирующих и интеллектуальных способностей.

Для реализации цели исследования был проведен педагогический эксперимент с участием тренеров групп начальной подготовки по спортивной гимнастике. В экспериментальной группе применялся творческий подход к формированию навыков педагогической работы с детьми и подростками, занимающимися спортивной гимнастикой. С этой целью использовались разнообразные нестандартные ситуации, требующие проявления навыков организации учебно-тренировочных занятий при использовании разнонаправленных средств и методов, среди которых ведущее место принадлежит игровому. Особое внимание уделялось моделированию программ формирования спортивного мастерства с учетом особенностей целеполагания и мотивации выбора данного вида спорта; уровня физической и технико-тактической подготовленности, музыкальных интересов и склонностей, стремления к формированию индивидуального стиля.

Индивидуальный стиль в спортивной гимнастике характеризуется умением продемонстрировать наиболее сильные стороны своей подготовленности; степень согласованности двигательного ритма с музыкальным; владением приемами выразительности движений; чередованием двигательных действий с большой и малой амплитудой; умением передать внутреннее состояние средствами музыки и движениями.

Основными показателями эффективности педагогической деятельности тренера по спортивной гимнастике является высокий уровень спортивных результатов спортсменов, проявления индивидуальности в выступлениях, высокая интеллектуальная, физическая и творческая работоспособность, удовлетворенность занятиями.

Таким образом, формирование индивидуального стиля профессионально-педагогической деятельности тренера представляет собой сложный процесс организации двигательной деятельности занимающихся, направленный на формирование двигательной и общей культуры, музыкального вкуса, физическое совершенствование, повышение уровня спортивного мастерства.

## Литература

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 328 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. – М., 2009. – 163 с.
3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2009. – 420 с.

**Ю.П. Денисенко**

*д-р. биол. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр филиал  
Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма г. Набережные Челны*

**Ю.В. Высокун**

*д-р. мед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

**Л.Г. Яценко**

*канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания*

*Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров*

**Ю.В. Гордеев**

*доцент кафедры физической культуры и спорта*

*Санкт-Петербургский государственный университет г. Санкт-Петербург*

## РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТИП ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

Проблемы адаптации, устойчивости, физической работоспособности, сохранения здоровья и спортивного долголетия человека в экстремальных условиях деятельности, в том числе и спортивной, занимают центральное место в современной физиологии и медицине. Многочисленные медико-биологические, клинико-статистические и социологические исследования указывают на большую индивидуальную вариативность приспособляемости людей к различным экстремальным воздействиям и неблагоприятным условиям внешней среды.

Эти хорошо известные факты еще со времен Гиппократы побуждали исследователей к поиску оптимальных вариантов (методов) классификации людей на определенные группы или типы с помощью самых разнообразных критериев. Наиболее известны классификации по конституциональным типам телосложения, типам темперамента, высшей нервной деятельности, личностной тревожности, стрессустойчивости, работоспособности, кровообращения и т.д. Можно перечислить множество подобных классификаций, но ни одна из них не вскрывает физиологические механизмы формирования различных типов или стратегий долговременной адаптации, не объясняет причин большой индивидуальной вариативности, приспособляемости людей к неадекватным условиям среды и деятельности.

Функционально-временную структуру потоков информации, энергии, материалов, обеспечивающую оптимальный уровень морфофункциональной организации биосистемы в неадекватных условиях среды, можно охарактеризовать, как стратегию адаптации [1; 12]. На основе анализа многочисленных клинико-статистических и социологических обследований, указывающих на большую индивидуальную вариативность приспособляемости людей к различным условиям среды. В.П. Казначеев [9] пришел к заключению о существовании различных типов стратегий адаптации и, в частности, двух крайних типов стратегии. По мнению автора, при чрезвычайной изменчивости среды, выраженных колебаниях неадекватных условий, биосистемы должны обладать высоким запасом прочности. Наоборот, в условиях длительного воздействия неблагоприятных факторов наиболее устойчивыми будут системы, способные продолжительное время в напряжении поддерживать необходимые адаптивные механизмы [10; 11]. Стратегию адаптации первого типа можно обозначить условным термином «спринтерские», второго типа – «стайерские». Определенному ритму и интенсивности внешних неадекватных факторов соответствуют эволюционно обусловленные общие стратегии адаптации биосистем. Считается, что в основе стратегии адаптации так же, как и различных конституционных типов людей, лежат генетические механизмы. Однако вопрос о том, какие конкретные механизмы ответственны за формирование различных типов стратегии долговременной адаптации, изучен пока недостаточно. В этой связи нерешенной остается важнейшая проблема – долгосрочного прогнозирования поведения биосистем при попадании в различные субэкстремальные и экстремальные условия среды.

Контроль за функциональным состоянием ЦНС осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырехглавой мышцы бедра обеих ног [2].

В наших многолетних исследованиях дано подробное описание тормозно-релаксационной функциональной системы защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий качественно различных, но достаточно сильных раздражителей (адаптогенных факторов), сопровождающихся явлениями тканевой гипоксии. Принцип работы этой системы заключается в том, что под влиянием гипоксии и нарушений во взаимоотношениях важнейших гомеостатических констант ( $O_2 - CO_2$ ) в организме происходит активизация тормозных процессов в ЦНС, а на периферии – резкое повышение (иногда до 70%) скорости произвольного расслабления одновременно всех скелетных мышц [2, 6, 8]. Активизация ТРФСЗ через сложную цепь взаимосвязанных физиологических и биохимических процессов приводит к экстремному улучшению регуляции и координации движений, повышению экономичности и эффективности деятельности различных органов и систем, существенному снижению энергетических затрат и увеличению скорости восстановительных процессов, а в конечном итоге – не только к появлению мощного антигипоксического эффекта, но и эффекта экстремного повышения физической работоспособности, хорошо известного в спорте как феномен «второго дыхания». Было установлено также, что ТРФСЗ является общей, или генерализованной реакцией целостного организма, осуществляющейся под контролем и при непосредственном участии центральной нервной системы (ЦНС). А поскольку такие реакции относятся к категории неспецифических, то следовало ожидать, что и ТРФСЗ будет активизироваться (включаться) не только при воздействиях на организм интенсивных физических нагрузок, но и ряда других адаптогенных факторов, вызывающих сходные метаболические изменения в организме или нарушения в соотношениях важнейших гомеостатических констант [3; 7].

Все спортсмены и лица, не занимающиеся спортом, судя по нашим экспериментальным данным, отличаются высокой, средней и низкой функциональной активностью ТРФСЗ. Соответственно, наиболее устойчивыми к тем или иным неблагоприятным воздействиям являются лица с высокой, а наименее устойчивыми – с низкой активностью ТРФСЗ. Причем, даже однократные воздействия того или иного адаптогенного фактора у последних вызывают серьезные нарушения гомеостаза и крайнюю степень напряжения различных органов и систем, в то время как у первых, те же самые воздействия сопровождаются незначительными ответными реакциями организма и не вызывают сколько-нибудь значительных нарушений в соотношениях важнейших гомеостатических констант [4; 5].

По современным данным основой долговременной адаптации является системный структурный след от предшествующих срочных адаптационных реакций. Руководствуясь этим положением и концепцией о ТРФСЗ, логично было предположить, что у спортсменов с различной мощностью ТРФСЗ и с различным исходным уровнем скорости произвольного расслабления скелетных мышц под влиянием длительных воздействий тренировочных физических нагрузок или их сочетаний с гипоксическими нагрузками должны постепенно формироваться и различные типы (стратегии) долговременной адаптации [2; 6; 7].

В серии экспериментов, проведенных с участием 597 спортсменов разного возраста и квалификации, наша гипотеза, изложенная выше, полностью подтвердилась. Под влиянием тренировочных физических нагрузок у спортсменов формировались три различных типа долговременной адаптации: гипертрофический, переходный и релаксационный. У спортсменов с малой мощностью ТРФСЗ, независимо от возраста, адаптация проходила за счет увеличения объема мышечной массы и силы на фоне низкой скорости расслабления мышц, то есть формировался гипертрофический тип долговременной адаптации, или индивидуального развития. При средней мощности ТРФСЗ формировался переходный тип, а при высокой мощности ТРФСЗ формировался релаксационный тип долговременной адаптации. Для последнего типа была характерна высокая скорость расслабления и средние показатели силы мышц.

Для распределения спортсменов по типам адаптации Ю.В. Высочиным был разработан классификационный индекс типа долговременной адаптации, или индивидуального развития.

Установлено, что количество спортсменов, относящихся к тому или иному типу долговременной адаптации среди спортсменов разной квалификации, было различным. Например, среди спортсменов юношеских разрядов преобладал (77%) гипертрофический тип долговременной адап-

тации, а среди мастеров спорта чаще (64,1%) встречался релаксационный тип долговременной адаптации. Количество спортсменов переходного типа адаптации было примерно одинаковым на всех уровнях квалификации. Особый интерес представляет анализ динамики частоты встречаемости (в %) разных типов адаптации с ростом спортивной квалификации спортсменов, позволивший получить новые важные научные данные. Исследования показали, что с увеличением спортивного стажа и с ростом спортивной квалификации от юношеских разрядов до мастеров спорта количество спортсменов с наиболее выгодным релаксационным типом долговременной адаптации увеличивается с 13,8% до 64,1%, а количество спортсменов, принадлежащих к менее выгодному для организма гипертрофическому типу снижается, соответственно, с 77% до 17,2%.

Полученные данные позволяют сделать ряд важных в теоретическом и практическом отношении заключений. Во-первых, совершенно очевидно, что типы адаптации не являются жёстко генетически детерминированы, а претерпевают существенные изменения под влиянием спортивной тренировки. Во-вторых, спортивная тренировка оказывает благотворное влияние на формирование наиболее выгодного для организма релаксационного типа долговременной адаптации. В-третьих, становится более понятной стратегия долгосрочного планирования тренировочного процесса спортсменов. Если для спортсменов высокой квалификации характерен релаксационный тип адаптации, то, следовательно, необходимо так планировать тренировочный процесс и подбирать тренировочные средства, чтобы достигать формирования этого типа адаптации, как можно раньше, т.е. уже на начальных этапах становления спортивного мастерства.

#### Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
2. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... докт. мед. наук. – Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1988. – 550 с.
3. Высочин Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17–21.
4. Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности / Ю. В. Высочин, Ю.П. Денисенко, И.М. Рахма // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 273–311.
5. Высочин Ю.В. Влияние сократительных и релаксационных характеристик на рост квалификации спортсменов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, В.А. Чуев, В.А. Гордеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 25–27.
6. Денисенко Ю.П. Механизмы срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 14–18.
7. Денисенко Ю.П. Миорелаксация как фактор повышения специальной физической работоспособности спортсменов / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Фундаментальные исследования. – 2003. – Ч. 4. – № 10.
8. Денисенко Ю.П. Современные физиологически обоснованные технологии в повышении качества профессионального мастерства спортсменов [Электронный ресурс] / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов, Л.Г. Яценко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 10. – Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
9. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск: Наука, 1980. – 191 с.
10. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л: Наука, 1982. – 104 с.
11. Медеяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз // Функциональные системы организма: руководство – М.: Медицина, 1987. – С. 77–97.
12. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем // Функциональные системы организма: руководство. – М.: Медицина, 1987. – С. 26–49.

*С.И. Деревянко*

*Ростовский государственный экономический университет РГЭУ («РИНХ») г. Ростов-на-Дону*

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Влияние спорта и здорового образа жизни (ЗОЖ) на состояние здоровья личности, коррекцию фигуры, улучшения работоспособности и психической устойчивости и самооценки очень велики. При этом положительные изменения в состоянии здоровья, как молодежи, так и для людей среднего и пожилого возраста являются основным фактором необходимости популяризации спорта и ЗОЖ.

К 2013 году 64% от всего взрослого населения систематически не занималось спортом, среди детей, подростков и молодежи эта цифра составляла 55%. По Данным Минздравсоцразвития России, на тот период, только 13% учащихся старших классов, считались практически здоровыми. Стала резко падать продолжительность жизни среди взрослого населения, возросло количество хронических заболеваний [9].

Популярными спортивными занятиями среди россиян является посещение тренажерного зала или фитнес – центра и легкая атлетика (бег или ходьба). Среди тех, кто спортом не занимается, 22% хотели бы это делать, но им не хватает времени или просто нет желания, а 30% в принципе не хотели бы заниматься никаким видом спорта (пожилым людям вопрос не задавался). Вместе с тем сообщили, что делают по утрам зарядку, 34% россиян, хотя в 1998 году таких людей было лишь 23% [10].

В связи с этим Правительством Российской Федерации в 2009 году была принята «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года». Основными задачами стратегии являлись: к наступившему 2015 году увеличить количество взрослых, вовлеченных в занятия спортом и физкультурой, до 30%, а среди детей и молодежи – до 60%. К 2020 г. эти показатели необходимо довести до 40% и 80% соответственно. Достижение этих целей планируется посредством расширения спортивной инфраструктуры, а также пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом.

Для полного ознакомления с данной проблемой более локально нами было проведено исследование, целью которого ставилось изучить заинтересованность студентов (возрастная категория 17–23 года) в занятии спортом и соблюдении ЗОЖ.

Совокупность методов, использованных при изучении, включала:

- 1) Теоретический анализ научно-методической, статистической литературы;
- 2) Анкетирование;
- 3) Тестирование;
- 4) Методы статистической обработки полученных результатов.

Опрос студентов осуществлялся методом тестирования и анкетирования по месту учебы респондентов в Ростовском Государственном Экономическом Университете. Анкета и тест, использовавшиеся в опросе, были разработаны нами самостоятельно и включали в себя по 15 вопросов. Тестирование и анкетирование проводилось анонимно.

Разработанный инструментарий был поделен на три информационных блока: первый – «Состояние здоровья респондентов, наиболее популярные виды и формы занятий спортом», второй – «Влияние занятий спортом и ведения ЗОЖ на физическое и эмоциональное состояние», третий – «Субъективное отношение респондентов к спорту и ЗОЖ». Исследование было проведено в сентябре 2014 г., среди студентов 3 курса (средний возраст 20 лет, количество респондентов 58 человек).

По первому блоку вопросов результаты оказались таковыми, что около 56% студентов считают себя совершенно здоровыми, 32% имеют незначительные или временные отклонения по здоровью, 12% респондентов считают, что имеют проблемы со здоровьем. Наиболее популярными видами спорта являются: занятие фитнесом, походы в спортзал 45%, танцы 14%, плавание 10%, бег по утрам и вечером, 8% бокс, 7% боевые виды спорта, 8% гимнастика. По второму блоку вопросов, было установлено, что занятия спортом и ведение ЗОЖ, в целом положительно влияют на здоровье респондентов (около 70%), при этом, увеличивается их работоспособность, физическое и эмоциональное состояние, около 26 % опрошиваемых не заметили значительных изменений в своем самочувствии, 4 % отметили ухудшение состояния здоровья, повышенную утомляемость. По заключительному блоку вопросов, было выяснено, что большое число студентов положительно относятся к спорту и положениям ЗОЖ. Среди основных причин, почему студенты не занимаются спортом, относятся:

- 1) Отсутствие времени или нежелание заниматься спортом;
- 2) Нехватка денежных средств на посещение факультативных секций, фитнес или спортзалов;
- 3) Плохое состояние стадионов, спортивных площадок расположенных в непосредственной близости от места проживания.

Большое значение в развитии спорта играет государство. Российская Федерация как самое крупное государство в мире, имеющее огромную государственную территорию, имеет, несомнен-

но, большие преимущества в развитии спортивной инфраструктуры. В нашей стране с большим успехом были проведены зимние Олимпийские игры в г. Сочи, в ближайшие годы состоятся крупнейшие спортивные форумы мирового уровня, Чемпионат Мира по футболу в 2018 г., иначе события, которые привлекут миллионы людей на спортивные площадки, к соблюдению здорового образа жизни.

Необходимо отметить форум, организованный по инициативе Президента Российской Федерации Д. А. Медведева в 2009 г. «Россия – спортивная держава», который прошел в Казани. Это мероприятие было призвано суммировать усилия всех спортивных ведомств, федераций, тренеров, специалистов, для возрождения спортивных традиций, а также развитию массового спорта и пропаганды ЗОЖ. Уже в 2010 году данный форум приобрел статус международного.

Для молодых людей, обучающихся в ВУЗах, особое значение имеют так называемые универсиады. Отдельно хотелось бы выделить Всероссийскую летнюю Универсиаду в Казани, проходившую в 2013 году. Поскольку данное событие не только подстегнуло интерес студентов к спорту, но и в целом положительно сказалось на инфраструктуре города. Девиз универсиады: «Ты – это мир», носит в себе действительно много смыслов, главный из которых постараться каждому сделать себя лучше.

«Государство должно озаботиться возрождением детско-юношеского спорта и сделать занятия для детей бесплатными. Нужно внимательно проанализировать опыт СССР по продвижению детского спорта и воссоздать лучшие достижения спортивной системы. Если мы это сумеем сделать, то нас ждет успех!».

Немаловажная роль в привлечении молодежи к спортивному образу жизни отводится образовательным учреждениям. Посещение студенческих спортивных форумов, спартакиад, универсиад и соревнований в значительной степени стимулируют к принятию основ ЗОЖ. Большое значение отводится также подготовке специалистов в сфере преподавания физической культуры.

Современный российский спорт берет свое начало в спортивных играх и физических упражнениях, которые имели широкое распространение на Руси (лапта, и игры с мячом, и кулачный бой, и городки, и ходьба на лыжах, и катание на санях, и др.). Популярность таких физических упражнений обуславливалась желанием показать свою силу, в выносливость и здоровье, здесь главную роль играло внутреннее стремление народа. Именно в народной системе физического воспитания, которая дополнялась закаливанием, берут свои истоки такие виды российского спорта как плавание, гребля, верховая езда, и многие другие. Тем самым хотелось подчеркнуть, что популяризация спорта в обществе и его продвижение может, осуществляется через общественное мнение, СМИ и социальные сети.

Таким образом, ориентируясь на все вышеизложенные материалы можно сделать следующий вывод: пропаганда спорта и основ ЗОЖ должна включать не только агитацию спорта и ЗОЖ, но и в целом улучшение состояния спортивных объектов, повышению качества подготовки специалистов, проведение мероприятий спортивного профиля среди студентов и школьников и многое другое.

Спорт и ЗОЖ это не только форма проведения досуга, это еще тяжелый труд, который помогает сформировать человека, его физическую, эмоциональную устойчивость у всех возрастных групп населения. Особо хотелось бы отметить студентов, поскольку именно они подвержены наиболее сильной нагрузке, несоблюдению режимов сна и бодрствования, эмоциональным перепадам, ведению сидячего образа жизни, что, несомненно, сказывается на их состоянии. Именно спорт и ЗОЖ смогут помочь в улучшении состояния здоровья будущих специалистов.

#### Литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания».
3. Постановление Правительства РФ № 7 от 11.01.2006 г. «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».
4. Постановление от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Афанасьев Н. Пропаганда здорового образа жизни в Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.livejournal.com](http://www.livejournal.com). – (Дата обращения 04.02.2015).
6. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 351 с.

7. Нилин А.П. XX век. Спорт. – М.: Молодая гвардия, 2005. – 432 с.
8. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм: отечественный и зарубежный опыт: история и современность. – М.: Советский спорт, 2010. – 211с.
9. Сайт РОСМИНЗДРАВ <http://www.rosminzdrav.ru/>.
10. Сайта ФОМ <http://fom.ru/>.
11. Сайт Всемирной Универсиады в Казани: <http://kazan2013.com/ru/>.

*Л.В. Диордица*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

*Н.Т. Диордица*

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания*

*Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут*

## **УРОВНИ И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования [4. С. 15–18].

«Концептуальные положения основных регламентирующих документов по физической культуре и спорту выдвигают в качестве важнейшего компонента образования целостное развитие личности будущих специалистов. Реализация образовательных и развивающих функций физической культуры связывается в них с формированием у студентов потребностно-мотивационной сферы личности, физическим самосовершенствованием, приобретением опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижением установленного уровня психофизической подготовленности к личностному и профессиональному самоопределению» [5. С. 4].

М.Я. Виленский считает, что одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с самореализацией. Они получают отражение в ее самоориентации и самоорганизации, возможно в полном самовыражении в социокультурной (в том числе физкультурной) и профессиональной деятельности, в потребности и возможности самопознания и самосовершенствования, в сформированности развитого самосознания, достижения эффективного самоуправления [1. С. 34].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально исследовать уровни и критерии сформированности педагогических умений студентов по оздоровительной гимнастике.

Задачи:

1. Разработать уровни и критерии сформированности педагогических умений студентов по оздоровительной гимнастике.
2. Оценить эффективность уровней сформированности педагогических умений студентов по оздоровительной гимнастике.

Процесс физического воспитания в вузе построен на том, чтобы сориентировать занимающихся на обучение различным двигательным действиям, их правильному выполнению для управления физическим развитием. Человек только тогда уверен в своих двигательных способностях, когда может делать что-то сам не хуже, а лучше чем другие. Многие студенты проявляют пассивность в учебной деятельности и не умеют использовать свои возможности, которые им предоставляют на занятиях физического воспитания. Отсутствие стремления к активному овладению двигательными действиями может быть связано с несформированностью умений и навыков в предметно-ориентированном обучении, что снижает познавательный интерес в сфере физической культуры [2].

Задача специалиста по физическому воспитанию – помочь студенту узнать свои умения и найти наиболее рациональный путь их дальнейшего развития. В процессе работы очень важно вы-



явить, у кого из студентов уже проявились какие-либо специальные умения, и создать условия для дальнейшего их развития.

«Умение,— пишет Н.В. Кузьмина,— всегда связано со знаниями. Умение – знание в действии. Навык – автоматизированный компонент умения. В целом можно сказать, что умение есть применение знаний и навыков в данных конкретных условиях» [3. С. 48].

Формирование педагогических умений студентов на занятиях физического воспитания – это сочетание многих взаимообусловленных черт личности, к которым относятся дисциплинированность, творческое отношение к труду, компетентность, профессионализм [2].

Для того чтобы соответствовать этим требованиям, предъявляемым современным обществом, студент должен систематически заниматься профессиональным совершенствованием; он должен формировать собственную личность и овладеть всем, что необходимо для успешного педагогического труда. Именно уровень развития личности учителя в первую очередь определяет уровень сформированности основ педагогических умений по физической культуре.

Задача специалиста по физическому воспитанию – помочь студенту узнать свои умения и найти наиболее рациональный путь их дальнейшего развития. В процессе работы очень важно выявить, у кого из студентов уже проявились какие-либо специальные умения, и создать условия для дальнейшего их развития [2].

В.А. Сластенин рассматривает умение как компонент деятельности, в котором воплощаются знания и навыки. Педагогические умения он делит на 4 группы в соответствии с такими этапами решения педагогической задачи: анализ педагогической ситуации, проектирование результата и планирование педагогических воздействий; конструирование и организация учебно-воспитательного процесса; регулирование и корректирование педагогического процесса; итоговый учет, оценка полученных результатов и определение новых педагогических задач. Он считает, что по сравнению с навыками, умения имеют большую подвижность, носят сознательный характер выполнения действий с возможностью перехода в творчество [6. С. 27].

В данной работе мы рассматривали педагогические умения студентов по проведению занятий оздоровительной гимнастикой в процессе физического воспитания в межфакультетской системе вуза. Эффективность занятия определяется подготовленностью, точностью и правильностью его проектирования.

Сформированность педагогических умений студентов по проведению оздоровительной гимнастики характеризуется уровнями и критериями, представленными в таблице.

Были сформированы четыре уровня педагогических умений студентов и определены критерии в соответствии с десяти бальной системой (смотреть в таблице).

Педагогические умения студентов	Уровни и критерии сформированности педагогических умений студентов по оздоровительной гимнастике и их оценивание согласно модульно-рейтинговой технологии			
	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень
	9–10 баллов – полное соответствие указанным критериям	7–8 баллов – соответствие более 50% указанным критериям	5–6 баллов – соответствие менее 50% указанным критериям	1–4 балла – полное несоответствие указанным критериям
Умение составлять комплексы физических упражнений по оздоровительной гимнастике	Подбирает разнообразные физические упражнения с использованием новейших технологий	Подбирает разнообразные физические упражнения, используя ранее изученные	Недостаточно подобраны разнообразные физические упражнения, используются ранее изученные	Упражнения часто повторяются, используются ранее изученные
Умение согласовывать движения с дыханием	Каждое подобранное упражнение согласованно с дыханием	Каждое подобранное упражнение частично согласованно с дыханием	Большая часть упражнений не согласована с дыханием	Упражнения выполняются без согласования с дыханием
Умение показать физические упражнения	Технически правильно выполняет упражнения. Умеет показать упражнение по разделению и в целом, владеет зеркальным показом	Технически правильно выполняет упражнения. Умеет показать упражнение по разделению и в целом, недостаточно владеет зеркальным показом	Технически правильно выполняет упражнения. Недостаточно умеет показать упражнение по разделению; недостаточно владеет зеркальным показом	Технически правильно выполняет большинство упражнений. Недостаточно умеет показать упражнение по разделению; недостаточно владеет зеркальным показом

Умение подавать команды к выполнению физических упражнений	Умеет подавать команды, используя специальные жесты	Умеет подавать команды, используя некоторые специальные жесты	В основном вовремя подает команды, не используя специальные жесты	Не всегда вовремя подает команды, не использует специальные жесты
Умение использовать методические указания по выполнению физических упражнений	Постоянно осуществляет методические указания	Осуществляет методические указания при выполнении большинства упражнений	Осуществляет методические указания при выполнении некоторых упражнений	Редко осуществляет методические указания при выполнении большинства упражнений
Умение увидеть и исправить ошибки занимающихся в процессе выполнения физических упражнений	На протяжении всего занятия исправляет ошибки групповые и индивидуальные	Исправляет большинство ошибок занимающихся	Исправляет только некоторые ошибки занимающихся	Редко исправляет ошибки занимающихся
Умение эмоционально проводить занятия	Занятия проводит эмоционально, с использованием мимики	Большую часть занятия проводит эмоционально с использованием мимики	Большую часть занятия проводит не эмоционально, не использует мимики	Редко проявляется эмоциональность, не использует мимику
Умение дать самооценку по проведению занятия	Качеству проведения занятия уделялось должное внимание, проявлялась способность самооценке, саморазвитию и творчеству	Иногда уделялось должное внимание к качеству проведения занятий и проявления способности самооценки, саморазвитию и творчеству	Редко проявлялась способность самооценки, саморазвитию и творчеству	Студенты имели неадекватную самооценку (завышенную или заниженную)

Таким образом, педагогические умения у студентов вырабатываются через систему действий, умений и навыков, приобретая научную и практическую базу, размышляя о себе в будущей профессии [2].

#### Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов, изучающих дисциплину «Физическая культура». – 2-е изд. стер. – М.: КноРус, 2012. – 238 с.
2. Диордица Л.В. Формирование педагогических умений студентов на основе предметно-рефлексивного анализа в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2004. – 179 с.
3. Кузьмина Н.В. Способность, одаренность, талант учителя. – Л.: 1996. – 48 с.
4. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5. – С. 15–18.
5. Виленский М.Я. Современные подходы к проектированию гуманитарно-педагогического образования по физической культуре в вузе / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 4.
6. Слостенин В.А. Диагностика профессиональной пригодности молодежи к педагогической деятельности / В.А. Слостенин, И.Е. Мажар. – М.: МГУ, 1991. – 27 с.

**П.В. Дудник**

*магистр физической культуры*

**М.Г. Дудник**

*доцент кафедры физического воспитания, заслуженный тренер России*

**Л.К. Лобова**

*доцент кафедры физического воспитания*

*Российский государственный гидрометеорологический университет г. Санкт-Петербург*

## УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

Актуальность. Для управления тренировочным процессом в женском тройном прыжке необходима точная количественная информация, отражающая все основные стороны этого процесса. Технология управления подготовкой прыгуней в тройном прыжке на основе модельных характеристик и нормативных показателей технико-физической подготовленности повысит точность управляющих и корректирующих тренировочных воздействий, и, на этой основе, эффективность подготовки прыгуней в тройном прыжке.

Гипотеза исследования – если совершенствовать технологию управления подготовкой спортсменов в тройном прыжке за счет использования индивидуальных особенностей сторон подготовленности спортсменов, то это должно повысить эффективность тренировочного процесса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов в тройном прыжке.

Предмет исследования – управление технической и физической подготовкой спортсменов в тройном прыжке.

Цель работы – совершенствование технологии управления тренировочным процессом спортсменов в тройном прыжке.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели физической и технической подготовленности спортсменов.
2. Определить взаимосвязь между показателями разных сторон подготовленности спортсменов и их влияние на спортивный результат.
3. Дать практические рекомендации по управлению технической и физической подготовленности спортсменов.

Особая роль в этом процессе принадлежит педагогическому контролю за подготовленностью прыгуний.

Методология исследования основана на использовании общепедагогических принципов научности, системности от единичного к общему, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на факты как источника знания.

Практическая значимость состоит в разработке методических рекомендаций для тренеров и спортсменов средств технико-физической подготовки в тройном прыжке.

Новизна полученных результатов связана с информативной оценкой нормативных показателей технической и физической подготовленности спортсменов в тройном прыжке и применением полученных результатов на практике управления тренировочным процессом

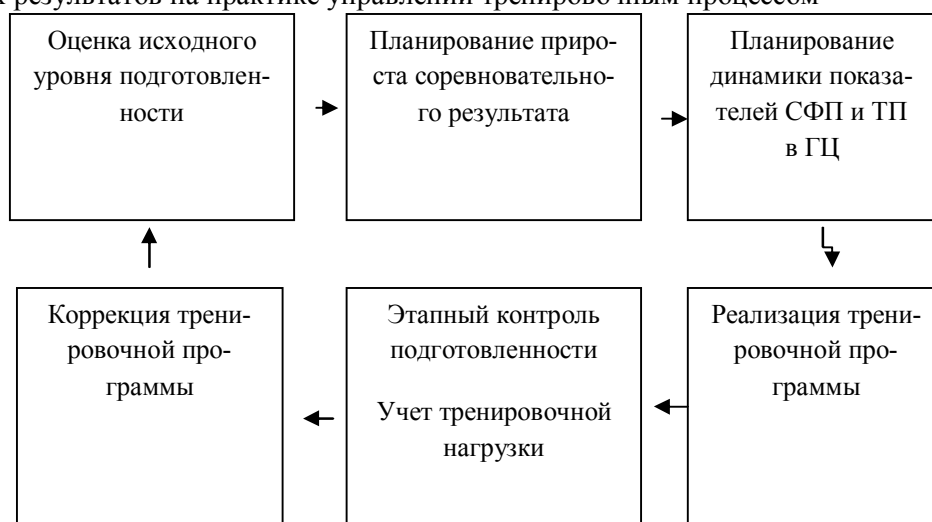


Рис. 1. Принципиальная схема программирования и управления тренировочным процессом

При управлении тренировочным процессом в тройном прыжке тренеру необходима постоянная оперативная количественная информация о следующих характеристиках тренировочного процесса:

- параметры соревновательной деятельности прыгуний;
- параметры технической подготовленности прыгуний;
- параметры специальной физической подготовленности спортсменов в контрольных упражнениях;
- показатели состояния здоровья и психологического состояния прыгуний.

Это позволяет более точно и объективно подходить к планированию тренировочного процесса квалифицированных прыгуний, с большей вероятностью достигая запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона.

Стремление к объективизации подготовки квалифицированных спортсменов обуславливает необходимость первоочередной разработки модельных характеристик различных сторон подго-

товленности. Создание моделей позволяет более четко организовывать тренировочный процесс, создает условия для целенаправленного решения задачи совершенствования спортивного мастерства. Это в первую очередь касается модели состояния спортсмена и тренировочных воздействий, которые приведут объект управления в заданное состояние.

Определение абсолютной эффективности техники прыгуний с помощью кинематических параметров требует использования инструментальных методик (фотодиодный хронометраж, скоростная видеосъемка, компьютер с программным обеспечением). К сожалению, такая аппаратура не всегда имеется в распоряжении тренера. В практической же работе тренера необходима постоянная оценка технического мастерства квалифицированных прыгунов

Контрольные упражнения отбирались на основе анализа результатов, анкетирования прыгуний по вопросам использования тестов для оценки различных сторон подготовленности прыгуний тройным и имеет большой коэффициент надежности ( $r$ ).

Скоростная подготовка прыгуний оценивалась с помощью контрольных упражнений:

1. Бег 50 метров со старта (по движению, ручной хронометраж). Данный тест, как показали результаты анкетирования (используют 95 % квалифицированных прыгуний тройным), является наиболее популярным среди спортсменов для оценки скоростной подготовленности и ( $r=0,73$ ).

Скоростно-силовая подготовка прыгуний оценивалась с помощью традиционных контрольных упражнений:

1.Тройной прыжок с опоры 50 см (используют 83% квалификационных прыгуний тройным) и ( $r=0,76$ ).

2.Пятерной прыжок с 6-8 беговых шагов разбега (используют 79% квалифицированных прыгуний тройным) и ( $r=0,76$ ).

Силовая подготовленность прыгуний также оценивалась с помощью традиционных контрольных упражнений:

1. Взятие штанги на грудь (используют 89% квалифицированных прыгуний тройным) и ( $r=0,73$ ).

Тем самым целесообразно в тренировочном процессе для оценки физической подготовленности включить контрольные упражнения, которые имеют больший коэффициент надежности.

Управление и оперативная коррекция тренировочного процесса осуществлялась в ходе эксперимента так, чтобы после каждого этапа, вносить корректирующие воздействия в тренировочную программу. Управление осуществлялось в рамках общепринятых положений построения тренировочного процесса на этапе и предложенной личным тренером тренировочной программы. С учетом индивидуальных показателей подготовленности в тренировочную программу было предложено внести упражнения для развития отстающих и совершенствования сильных сторон подготовленности.

Анализ технико-физической подготовленности прыгуний позволил выделить преимущества и недостатки в структуре подготовленности спортсменов, своевременно вносить корректировку в тренировочный процесс, наметив дальнейшие пути спортивного совершенствования. Был использован методический прием, основанный на воздействии отстающих сторон подготовленности в подготовительном периоде и акцентирование на сильные стороны подготовленности в соревновательном периоде.

Планирование тренировочных нагрузок в педагогическом эксперименте проводилось с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсменов. Модель тренировочных нагрузок корректировалась в сторону увеличения или уменьшения того или иного средства подготовки (в пределах 10% от рекомендуемых объемов тренировочной нагрузки). Управление тренировочным процессом проводилось на основе изученных модельных характеристик и модельных показателей специальной подготовленности с помощью изученных корректирующих программ.

При превышающих или соответствующих модельных показателях скорости разбега, спортсменам рекомендовалось выполнять в технической тренировке прыжки с большого и среднего разбега с целевой задачей перевода имеющихся скоростных возможностей в скорость разбега и результат прыжка, используя в подготовке корректирующие тренировочные занятия, включающие упражнения технической подготовки, выполняемые на соревновательной и близкой к соревновательной скорости.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Использовать в тренировочном процессе метод сравнения индивидуальных параметров подготовленности прыгуний, который позволит тренеру выделить слабые и сильные стороны подготовленности спортсменов и наметить дальнейшие пути коррекции тренировочной программы.

2. В результате наших исследований было выяснено, что наиболее информативным показателем результативности тройного прыжка является скорость разбега и горизонтальная скорость прыжка, следовательно, при управлении тренировочным процессом подготовка должна быть направлена на увеличение спринтерской подготовленности и умения эффективно отталкиваться на этой скорости.

## Литература

1. Губа В.П. Исследование взаимосвязи между спортивным результатом и морфофункциональными особенностями девушек 15–17 лет, занимающихся тройным прыжком // Научный вестник. – 2001. – № 1. – С. 3–10.
2. Егоян А.Е. Использование метода видеокомпьютерного моделирования на основе принципа прямой кинематики для улучшения спортивных результатов // Современный олимпийский спорт: материалы международного конгресса. – М., 2003. – С. 242–243.
3. Креер В.А. Женственность тройного прыжка: Легкая атлетика. – 1992. – № 3. – С. 10–13.
4. Креер В.А. Силовая подготовка женщин // Сборник материалов семинара московского регионального центра развития легкой атлетики ИААФ, посвященного «Году женской легкой атлетики». – М., 1998. – С. 138–143.
5. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 79.
6. Самойлов Г.В. Особенности специальной скоростно-силовой подготовки женщин в тройном прыжке: автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2002. – 23 с.

*Н.В. Дулина*

*д-р. социол. наук, профессор, заведующий кафедрой истории, культуры и социологии  
Волгоградский государственный технический университет г. Волгоград*

*Е.Н. Икингрин*

*канд. социол. наук, профессор РАЕ, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма  
ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

## ПОСТОЛИМПИЙСКИЙ СОЧИ – НОВАЯ ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (ПО ИТОГАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

Спортивно-туристская деятельность в настоящее время по праву считается самым массовым, доступным и, главное, эмоционально привлекательным видом самореализации человека в спорте. Молодежи, конечно же, нужны эмоции, необходима мечта, ради которой стоит оторваться от привычной повседневной жизни и пойти... на край света. Просто «край света» – у каждого свой.

Опираясь на данные, полученные в ходе социологического исследования «XXII Зимняя Олимпиада и XI Зимняя Паралимпиада глазами россиян, Сочи–2014», мы можем утверждать, что новой мечтой, точкой притяжения для многих студентов страны стал постолимпийский Сочи.

Технические параметры исследования, на данные которого мы будем ссылаться ниже, следующие. Территория исследования включает в себя 35 наименований различных поселений (в основном, конечно же, городов) страны. Объект исследования: население страны. Предмет исследования: отношение жителей страны к зимним Олимпийским и Паралимпийским играм 2014 года и проекту «Сочи–2014» в целом. Метод сбора информации: анкетирование по месту работы / учебы. После контроля и редактирования в общий массив для обработки было отобрано 2424 анкеты. В основном на вопросы анкеты ответили студенты вузов и техникумов 45 учебных заведений, в общем массиве доля студентов составляет около 80 %. Есть все основания говорить, что в ходе исследования было выявлено отношение студентов страны к зимним олимпийским играм 2014 года. Массив полученных данных обработан с использованием программного комплекса «Vortex». Исследование выполнено при участии авторов и под эгидой Российского общества социологов – РОС (более подробно см.: [3; 11]). Исследование носило зондажный характер, задача репрезентации выборки не ставилась, полученные результаты могут распространяться только на исследованную совокупность, либо использоваться как справочные. Однако объем «поля» позволяет, как мы полагаем, предоставить не только большой объем информации, но и сделать вполне обоснованные выводы.

Более подробно технические параметры исследования представлены в [4]. Кроме того, отдельные материалы выше упомянутого исследования представлены ранее в публикациях участников проекта (см., напр.: [2, 5–9, 11] и др.).

Отвечая на вопрос анкеты «Хотели бы Вы побывать в «постолимпийском» Сочи, чтобы увидеть своими глазами, что было сделано для Олимпийских игр?» более двух третей респондентов (70,6%) дали утвердительный ответ (см. табл. 1).

Таблица 1

Хотели бы Вы побывать в «постолимпийском» Сочи, чтобы увидеть своими глазами, что было сделано для Олимпийских игр?	% от числа опрошенных				
	Астрахань	Волгоград	Нижневартовск	Сургут	Общий массив
Да	71,2	72,4	63,7	70,7	70,6
Нет	13,7	16,0	23,0	18,6	17,2
Не знаю	12,4	7,5	12,1	10,0	10,0
Уже побывал	–	–	–	–	0,1
Затрудняюсь ответить	2,7	4,1	1,2	0,7	2,1
Итого	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Как свидетельствуют данные, приведенные в таблице (а для сравнения мы взяли четыре города, различающихся их географическим расположением, два из которых принадлежат югу страны, два других – за «хребтом» России), принципиальных различий в желании студентов увидеть постолимпийский Сочи нет. Единственное, что требует дополнительного изучения, это разница в ответах студентов Нижневартовска и Сургута, причем если мнения студентов Сургута лежат в пределах статистической погрешности выборки, то отличие мнений студентов Нижневартовска погрешностью выборки объяснить нельзя, как, впрочем, и удаленностью от Сочи. Видимо, в данном случае проявились какие-то иные причины, скрытые от глаз наблюдателя в рамках исследования, на результаты которого мы ссылаемся.

Студенты хотят увидеть город, который подарил им ощущение праздника. По результатам исследования можно заключить, что обстановку всеобщего праздника во время проведения Олимпийских игр в Сочи в своих городах ощутили 2/3 респондентов (67,6%), причем более других праздник почувствовали студенты Сургута (81,4%), менее других – студенты Нижневартовска (58,0%). Весьма активно студенты смотрели не только спортивные состязания, но и церемонии открытия и закрытия Олимпиады. Церемонию открытия смотрели больше половины опрошенных студентов – 53,1%, церемонию закрытия – чуть больше трети респондентов (34,3%). Респонденты дали очень высокие оценки этим знаковым церемониям Олимпиады (см. табл. 2). В среднем более трех четвертей (73,1% и 77,1%, соответственно), опрошенных поставили по «школьной» (5-балльной) шкале оценку «отлично».

Ограниченные рамки статьи не позволяют нам представить достаточно большое количество собранного в ходе исследования материала, но, справедливости ради заметим, что студентам на Олимпиаде в Сочи понравилось практически все. На «отлично» студенты оценили:

работу комментаторов	58,7 %;
подготовку спортивных комплексов	66,5 %;
расположение трасс	55,2 %;
организация соревнований	59,2 %;
работа волонтеров	66,5 %;
работа телевизионных каналов	68,4 %, и т. д.

Таблица 2

Оцените...	% от числа опрошенных				
	Астрахань	Волгоград	Нижневартовск	Сургут	Общий массив
Открытие Олимпиады					
1 (единица)	1,0	1,1	0,2	0,0	0,5
2 (двойка)	0,0	0,7	0,5	0,7	0,5
3 (удовлетворительно)	2,3	5,6	5,7	5,3	4,0
4 (хорошо)	16,8	18,3	17,3	15,8	18,5
5 (отлично)	78,6	69,8	73,3	78,2	73,1
Затрудняюсь ответить	1,3	4,5	3,0	–	3,4
Итого	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Закрытие Олимпиады					
1 (единица)	1,0	0,4	1,5	0,7	0,7
2 (двойка)	0,7	1,1	0,2	0,0	0,6
3 (удовлетворительно)	2,0	4,1	2,0	2,3	2,6
4 (хорошо)	9,7	12,3	13,8	14,3	13,3
5 (отлично)	82,9	76,1	78,5	82,7	77,1
Затрудняюсь ответить	3,7	6,0	4,0	–	5,7
Итого	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Как и следовало ожидать, ниже всего студенты оценили рациональное расходование средств: «отлично» поставили только 23,6 % опрошенных, судейство – 31,6 %. Но 61,8 % респондентов на «отлично» оценили одежду для спортсменов и тренеров, в которой они были на Олимпиаде (еще 20,9 % оценили ее на «хорошо»), 5,0 % сообщили, что приобрели такую «олимпийскую» спортивную одежду. И сегодня, год спустя на улицах городов можно встретить молодых людей, в том числе и студентов, в этой яркой спортивной одежде. Носят – значит, нравится. Или так приближают исполнение своей мечты – увидеть постолимпийский Сочи и... загореться новой мечтой. Исполнение желание (или как говорят в народе, «сбыча мечт»), как мы полагаем, одно из основных направлений в спортивно-туристская деятельность в настоящее время.

В Сочи делается все возможное, чтобы не разочаровать гостей курорта. Ни один объект, построенный к Играм, не простаивает, так как практически ежедневно в них проходят международные и всероссийские спортивные мероприятия. В конце февраля на курорте прошел чемпионат Европы по санно-бобслейному спорту, в марте состоится чемпионат мира по шахматам среди женщин, а в апреле – форум «Спортакорд». Кроме того, до 2020 года будут проходить гонки «Формулы-1». Культурная программа города так же насыщена событиями. Это, например, фестиваль искусств Юрия Башмета. Ставка на событийный туризм, сделанная городскими властями, уже дает первые плоды. Привлекательным для туристов остается и зимний Сочи. К услугам гостей: горнолыжные трассы, бальнеологические курорты, экологический туризм. А на лето 2015-го, по словам мэра Сочи Анатолия Пахомова, уже забронировано порядка 60% номерного фонда (см. подр. [1; 10]).

#### Литература

1. Виталий Мутко проверил работу центров Олимпийского наследия в Сочи 9.02.2015. Официальный сайт пресс-службы администрации г. Сочи [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sochiadm.ru/press-sluzhba/40794/> (дата обращения 22.01.2015).
2. Давыдова С.А. Олимпийские игры в Сочи в оценках и мнениях населения страны / С.А. Давыдова, Н.В. Дулина, Е.Н. Икингрин, А.В. Коричко, Ю.В. Коричко, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 34–37.
3. Дулина Н.В. Опыт участия региональных отделений российского общества социологов во всероссийских исследованиях изучения общественного мнения / Н.В. Дулина, Е.Н. Икингрин, Е.И. Пронина // Дети и общество: социальная реальность и новации: сборник докладов на Всероссийской конференции с международным участием «Дети и общество: социальная реальность и новации; ред. коллегия: В.А. Мансуров отв. редактор, Губанова Е.А., Ермолаева Ю.В., Иванова Е.Ю., Колосова Е.А., Майорова–Щеглова С.Н., Павлов П.Ю., Стрельцова И.А. – Москва: РОС, 2014. – С. 1373–1379.
4. Дулина Н.В. Справочные материалы по социологическому исследованию «XXII Зимняя Олимпиада и XI Зимняя Паралимпиада глазами россиян, Сочи – 2014» (март–май 2014 г.) / Н.В. Дулина, Е.Н. Икингрин // Дети и общество: социальная реальность и новации: сборник докладов на Всероссийской конференции с международным участием «Дети и общество: социальная реальность и новации; ред. коллегия: В.А. Мансуров отв. редактор, Губанова Е.А., Ермолаева Ю.В., Иванова Е.Ю., Колосова Е.А., Майорова–Щеглова С.Н., Павлов П.Ю., Стрельцова И.А. – Москва: РОС, 2014. – С. 1350–1372.
5. Дулина Н.В. Менталитет молодежи в условиях социокультурной модернизации / Н.В. Дулина, С.В. Каргаполов, Е.В. Каргаполова // Модернизация полиэтничного макрорегиона и сопредельных государств: опыт, проблемы, сценарии развития: материалы Всероссийской научной конференции (г. Ростов-на-Дону, 18–19 сентября, 2014 г.); отв. ред. акад. Г.Г. Матишов. – Ростов-н/Д.: Изд-во ЮНЦ РАН, 2014. – С. 41–46.
6. Дулина Н.В. Олимпийский проект «Сочи – 2014» как фактор развития имиджа региона (по итогам конкретного социологического исследования) / Н.В. Дулина, В.В. Токарев // Имидж в стратегии инновационного развития регионов России: сб. науч. ст.: матер. всерос. науч.-практ. конф. (19–21 июня 2014 г.) / ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и гос. службы при Президенте РФ», Волгоградский филиал. – Волгоград, 2014. – С. 262–266.
7. Икингрин Е.Н. «Белая Олимпиада» у Черного моря: нужна ли она детям? (по итогам Всероссийского социологического исследования) / Е.Н. Икингрин, Н.В. Дулина, Е.И. Пронина // Дети и общество: социальная реальность и новации: сборник докладов на Всероссийской конференции с международным участием «Дети и общество: социальная реальность и новации; ред. коллегия: В. А. Мансуров отв. редактор, Губанова Е.А., Ермолаева Ю.В.

Иванова Е.Ю., Колосова Е.А., Майорова-Щеглова С.Н., Павлов П.Ю., Стрельцова И.А. – Москва: РОС, 2014. – С. 485–496.

8. Каргаполова Е.В. Олимпиада в Сочи глазами студентов (опыт социологического исследования) / Е.В. Каргаполова, Е.В. Пальмова, Е.С. Иванникова // Потенциал интеллектуально одаренной молодежи – развитию науки и образования: материалы III Международного научного форума молодых ученых, студентов и школьников 21–25 апреля 2014 г.; под общ. ред. В.А. Гутмана, Д.П. Ануфриева. – Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ», 2014. – Т. 1. – С. 254.

9. Коган Е.А. Олимпийские игры в Сочи: отношение и оценки студенческой молодежи / Е.А. Коган // Девятые Ковалевские чтения / Материалы научно-практической конференции 14–15 ноября 2014 года. / отв. редактор: Ю.В. Асочаков. – СПб.: Скифия-принт, 2014. – С. 1209–1212.

10. Сочи туристический. Официальный сайт пресс-службы администрации г. Сочи. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sochiadm.ru/press-sluzhba/41294/> (дата обращения 20.02.2015).

11. Dulina, Nadezhda V.; Ikingrin, Elena N.; Pronina, Elena I. Russian Society of Sociologists Regional Offices Experience of All-Russia Public Opinion Research / N. V. Dulina, E.N. Ikingrin, E. I. Pronina // Facing an Unequal World: Challenges for Russian Sociology / Editor-in-Chief V. Mansurov. – Moscow, 2014. – P. 337–343.

**О.Н. Евстигнеева**

*инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  
МАДОУ ДС №60 «Золушка» г. Нижневартовск*

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В связи с модернизацией образования в нашей стране, совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, и имеет прямое отношение к развитию физических качеств. При этом необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. Следовательно, в процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью, а этому может способствовать индивидуальный подход к детям, а критериями его будут определяться состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

По мнению С.П. Евсеева, Л.В. Шапковой, Л.П. Матвеева, в состав физкультурной деятельности в настоящее время входят: физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-рекреативная, физкультурно-реабилитационная, физкультурно-адаптивная виды деятельности. В дошкольных учреждениях этот список дополняет и возглавляет физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физкультурно-спортивная деятельность, в работах А.Я. Журкиной, определена как образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровье и гармоничное развитие личности, ее эффективную самореализацию в обществе.

По мнению А.Н. Крестовникова, спортивная деятельность – это упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Спортивная деятельность характеризуется типом двигательной активности, которая определяет спортивную направленность личности совершенствоваться в избранном виде спорта.

Для реализации такой деятельности используется максимум средств, форм и способов повышения ее результативности. Она может быть представлена как различные спортивные досуги, развлечения и городские спартакиады (как правило, для детей одаренных в спортивном направлении).

Анализируя мнения выше указанных авторов, необходимо отметить, что спортивная деятельность, адаптированная к условиям ДОУ, позволит решать как образовательные задачи (знакомство, закрепление основных видов движений), оздоровительные (повышение двигательной активности, снижение заболеваемости), так и воспитательные (ценностное отношение к здоровью и развитию личностных качеств).

Повышение роли физической культуры и спорта в жизни дошкольника приобщает его к систематическим занятиям и позволяет привлечь к спортивным мероприятиям массового характера. Формируя положительный интерес к физической культуре и спорту в будущем, можно ожидать увеличение численности тех, кто активно занимается спортом.

Организация спортивной деятельности в ДОУ, будет способствовать повышению роли физической культуры и спорта для подготовки дошкольника к обучению в школе.



Цель: разработать программу спортивного направления для повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, при использовании спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе.

Инновационная направленность заключается в адаптации спортивной деятельности к условиям ДОУ и ее реализации через внедрение программ спортивного направления «Бадминтон», «Приобщение детей старшего дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах, элементы игры в хоккей)», кружка «Сильные, смелые, ловкие», ориентированных на повышение физической подготовленности воспитанников; использование технологий: «круговая тренировка», соревнования и элементов спорта, как элементы реализации новой стратегии развития физического воспитания в образовательном процессе.

Внедрение программ спортивного направления позволит:

- повысить уровень физической подготовленности воспитанников через формирование спортивных навыков;
- овладеть старшим дошкольникам базовыми навыками и элементами спортивных игр, что в условиях дальнейшего школьного обучения приведет к более успешной адаптации в школьной среде;
- сформировать у дошкольников основы личной спортивной культуры, мотивацию к занятиям спортом, волевые качества, внимание, соблюдение норм и правил;
- развить у детей двигательное мышление, творческое использование проблемно-игровых двигательных заданий;
- повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах физического воспитания и образования дошкольников, а также возможности приобретения полезного спортивного опыта.

Помимо успешного овладения материалом программ у детей будет обеспечено формирование интегративных качеств, равных стартовых возможностей для будущего первоклассника освоившего основную образовательную программу дошкольного образования. Это в первую очередь будет способствовать своевременной подготовке к школе.

Реализация спортивной деятельности включает последовательные и взаимообусловленные этапы, которые представляют собой единую систему и направлены на решение задач, достижения цели.

I этап – планово-прогностический. Разработка программ спортивной деятельности, построенных в соответствии с принципами научности подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями; комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе; адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья; результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей; комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы; вариативности использования предложенного содержания.

II этап – организационно–исполнительский включает в себя базовый, основной и диагностико-аналитический этапы.

Базовый – начальный мониторинг физической подготовленности воспитанников. По итогам мониторинга формировались группы, которые были включены в работу по одной из программ: 12 воспитанников старшего дошкольного возраста – программа «Бадминтон»; 143 воспитанника 5–7 лет – «Приобщение детей старшего дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах, игра в хоккей)»; 29 воспитанников старшего дошкольного возраста – программа «Сильные, смелые, ловкие».

Основной – в соответствии с данными мониторинга корректируется, дополняется, адаптируется перспективное планирование программ спортивной направленности. Разрабатываются карточки, пиктограммы движений для индивидуальной, самостоятельной работы. Определяются формы работы, проводится предварительная групповая и индивидуальная работа с детьми на занятиях и вне занятий. Даются рекомендации для родителей и педагогов.

Диагностико–аналитический – проведение диагностического мониторинга дошкольников, анкетирование, беседы, самоанализ проделанной работы, внесение корректив и планирование перспективы.

III этап – итоговый. Успешная реализация программ спортивного направления по видам спорта, показала устойчивую динамику уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

За период реализации программ 2010–2013 гг. отмечена положительная динамика при привлечении детей старшего дошкольного возраста в кружки спортивного направления в ДООУ с 13% до 20%, а в секции города с 4% до 16%.

В ходе целенаправленного, системного педагогического воздействия через реализацию программ спортивного направления, увеличился уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста за период 2010–2013 гг. на 17%.

Таким образом, организация спортивной деятельности в ДООУ путем реализации программ спортивного направления, дает положительную динамику.

#### Литература

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет. – М., 2004. – 125 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Соверский спорт, 2005. – 448 с.
3. Журкин А.Я. Концептуальные основы физической культуры.
4. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб пособие для студентов высш. и сред. пед.учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А.Козловой. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
5. Красникова О.С. Исследование нарушений осанки младшего школьника и пути ее профилактики / О.С. Красникова, А.М. Соловьева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 140–145.
6. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников с различным уровнем развития / Л.Г. Пашенко, О.С. Красникова, Ю.В. Коричко, А.Р. Галеев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 41–43.
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

*А.В. Еганов*

*д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики борьбы  
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»*

*В.С. Быков*

*д-р. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья*

*Л.А. Романова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья*

*С.А. Никифорова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья  
ФГБОУ ВПО (НИУ) «Южно-Уральский государственный университет» г. Челябинск*

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Укрепление, охрана психического здоровья являются приоритетными задачами, связанными с повышением уровня психического благополучия населения. Психически здоровый человек способен создавать душевное равновесие и адаптироваться к меняющимся условиям социальной среды. Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы. Неблагоприятные условия окружающей среды становятся причиной различных форм неадекватного поведения человека в обществе. Устойчивость и постоянство активных отношений позволит личности поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и достигать поставленных целей, осуществлять реализацию своих намерений. Нарушения в психической сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее [5].

Психическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека. В ряде работ и документах отмечается, что на протяжении последнего десятилетия наблюдается устойчивая

тенденция снижения уровня психического здоровья, и повышения количества психических заболеваний населения, абитуриентов и студентов [3; 4; 8]. Психические заболевания стали второй по распространенности причиной потери трудоспособности населения [2].

Среди основных факторов низкого психического здоровья студентов можно назвать психические перегрузки, превышающие уровень допустимых физиологических норм нефизиологический ритм учёбы, соприкосновение с негативными явлениями жизни, факты межличностных и групповых конфликтов, социальную неустроенность и т.д. На психическое здоровье влияют различные социальные отношения: семья, общение с друзьями, родственниками, учёба, занятия спортом, работа, досуг, принадлежности к религиозным и другим организациям. Последствия этих воздействий могут носить благотворный и негативный характер [3].

Аспекты психического здоровья занимающихся физической культурой и спортом требуют теоретического обоснования и проведения специальных исследований, в том числе студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Высокие тренировочные и соревновательной нагрузки, личная и командная ответственность, неудачи в спортивных результатах, многочисленные переезды и тренировочные сборы, напряженный календарь соревнований, травмы вызывают нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, эмоционального перевозбуждения, утомления, неуверенности. Социальная неустроенность является фактором, приводящим к психологическим срывам, к снижению, в том числе, и психического здоровья. Физическая культура и спорт затрагивают биологическую, психологическую и социальную сущность занимающихся. Особенно это отражается на психике юных спортсменов, на которых эти воздействия оказывают ещё большее влияние и создают предпосылки к ухудшению состояния психического здоровья [3; 8]. Это может проявляться в снижении показателей составляющих здоровья и сферах деятельности: в интеллектуальной, производственной, научной, культурной. Психически неустойчивый спортсмен, чаще имеет повышенную реакцию на высказывания окружающих людей, низкий уровень психической энергии и психической работоспособности, склонен к психическим расстройствам.

Уровень психического здоровья зависит от энергетических возможностей человека от ресурсов энергии, режима траты энергии, особенностей (скорости и направленности) их восстановления. Наибольшие неразумные траты энергии организма связаны с постоянным ненужным мышечным напряжением, неадекватным возможностям образом жизни, проявлением отрицательных эмоций и переживаний, чувством ожидания, бессмысленными разговорами, и др.

Анализ результатов исследований студенток факультета физического воспитания, физически активных и малоактивных, подтверждает существенные различия в их ощущении позитивного здоровья и способности к выживанию. Активные студентки ежедневно превалируют в этом отношении над своими сверстницами, активными изредка. Выявленный специфический профиль позитивного здоровья и способности к выживанию группы более активных студенток характеризуется четким доминированием высоких оценок «способности к преодолению стресса» и высоких значений показателей соматического здоровья [9].

Из всех составляющих здоровья наименее изученными в настоящее время является психическое здоровье студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Укрепление психического здоровья является обязательным условием для раскрытия потенциала личности. Современные исследователи считают, что здоровье сегодня становится неизбежной общечеловеческой ценностью и постепенно превращается в значимый показатель и одновременно, в необходимую предпосылку прогресса социальной системы, в целом, и личности, в частности [7]. Большинство исследователей рассматривают проблему оздоровления студентов в свете единства здоровья духа, здоровья тела, здоровья интеллекта [3; 5; 8].

Это относится и к группе студентов, занимающихся спортом. К ним относятся: соревнования по различным видам спорта среди студентов на первенстве факультета, университета, дружеские соревнования с другими вузами, участие в спортивных шоу и т.д. Вступающие в жизнь выпускники вузов должны обладать высоким уровнем общепрофессиональной подготовки к самостоятельной жизни, иметь высокий уровень психической подготовленности, что является важнейшей составляющей развития общества и государства.

Возникающие противоречия свидетельствуют о том, что, с одной стороны, занятия физической культурой и спортом содействуют сохранению, укреплению, аспектов психического здоровья, а с другой – при повышенной напряженности социальных условий приводят к его снижению.

Результаты теоретического исследования. Существуют различные теоретические подходы к трактовке понятия «психическое здоровье». При этом исследования философов, педагогов, психологов, медиков [1; 3–7] сходятся в одном мнении, что это следствие гармонии души и тела сложное, системное по своей сущности явление, рассматривается как целостная (холистическая) динамичная система, его содержание многокомпонентно, и как, следовательно, представляется определённая сложность в определении его понятия.

По настоящее время имеется много определений понятия психического здоровья, дополняющих друг друга, раскрывающих наиболее полно его сущность. В нашем понимании определение видится следующим образом. «Психическое здоровье студентов, занимающихся физической культурой и спортом – это интегральная характеристика полноценности функционирования систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида». Психическое здоровье рассматривается как состояние психического (душевного) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений, вредных привычек, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам спортивной деятельности и окружающей среды, адекватную реакцию поведения, оптимальное психическое состояние, активность работы механизмов саморегуляции противостоять стрессам, возникающими в спортивной деятельности, продуктивно и плодотворно учиться, заниматься физической культурой и спортом, работать и вносить созидательный вклад в жизнь окружающего социума.

Большинство авторов [1; 6; 8] считает, что психическое здоровье как общее понятие должно характеризоваться нормальным течением психических процессов, развитым мышлением, высокой умственной работоспособностью, отсутствием психических и психосоматических заболеваний, способностью планирования собственной жизнедеятельности, самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, благоприятным функциональным состоянием, обеспечивающим полноценное выполнение стоящих перед человеком задач в различных сферах жизнедеятельности. Здоровая психика характеризуется положительным эмоциональным состоянием, определяющим хорошее настроение. Когда же преобладающими становятся негативные эмоции – это явный признак ухудшения психического здоровья и здоровья в целом. Все эти компоненты тесно связаны между собой.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов психического здоровья. Выделяется несколько достаточно специфичных составляющих психического здоровья: физическое (функциональное), биосоциальное, психологическое, соматическое, нравственно-духовное здоровье, как высшей ценностной ориентации, социальное (признание и статус) и др. На каждом из них здоровье человека имеет особенности своего проявления [1; 3; 6; 8; 9].

Особый вклад в развитие теоретического обоснования психолого-педагогических аспектов психического здоровья вносит китайская философия, основывающаяся на принципах взаимодействия жизненной энергии Ян и Инь, внутреннее равновесие которых обеспечивает здоровье людей в гармонии с окружающей средой.

При рассмотрении психолого-педагогических аспектов психического здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом, следует отметить содержание модели его составляющей. Модель психического здоровья включает различные уровни, регулирующие активность субъекта. Б. С. Братусь предложил многоуровневую модель психического здоровья. Согласно этой модели, высший уровень личностного здоровья, отвечающий за производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, отношение к себе и к другим, оказывает регулирующее влияние на нижележащие уровни, характеризующие степень адаптации и психофизиологические состояния [1].

Г.С. Никифоров выделил четыре основные концептуальные модели определения понятия «психического здоровья»: медицинскую (медицинские признаки), биомедицинскую (отсутствие у человека органических нарушений), биосоциальную (биологические и социальные признаки) – эти признаки рассматриваются в единстве. Но главной – ценностно-социальную, как базовой человеческой ценностью, удовлетворения духовных и моральных потребностей [8].

М.В. Москвина рассматривает модели психического здоровья, основанные на определении понятия психического здоровья, включающее обобщенные характеристики полноценного психического функционирования индивида, сравнение и противопоставление патологии [6].

Перечислим составляющие психического здоровья, занимающихся физической культурой и спортом на нескольких уровнях.

Психологические свойства личности предполагают наличие цели в спортивной, учебной, профессиональной деятельности, направленной на её достижение, смысла жизни, психологическое благополучие, принятие себя как человека, достойного уважения поддерживать позитивные, теплые, доверительные дружественные отношения с другими студентами, спортсменами, соперниками, независимость и способность регулировать свое поведение изнутри, активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает психологическим условиям жизни, самосовершенствование, потребность и реализация собственного двигательного потенциала, способностей к уравновешенности, уверенности в себе, духовные отношения с внешним миром, оптимизм, небыдчивость, нравственность; устремления к идеалу, спортивному высокому результату, независимость, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость к сопернику, самоуважение. Составляющие психического здоровья личности также включают гармоничность, стремление к истине; приоритет гуманистических ценностей доброты, справедливости, ориентация на самоуправление, саморазвитие. Психологические свойства личности не могут существовать вне системы общественных отношений.

Психические состояния включают управление негативными эмоциями во время соревнований и спортивной тренировки, экзаменов, активностью механизмов саморегуляции состояний, свободным проявлением чувств и эмоций; способностью радоваться победе, сохранности оптимального самочувствия, боевой готовности.

Психические процессы отражают адекватность психического отражения, восприятие самого себя в стрессовой обстановке спортивных соревнований, способность концентрации внимания в процессе самого соревновательного действия, удержание информации в памяти о соперниках, о спортивном состязании, способностью к логической её обработке, к спортивному творчеству.

Таким образом, теоретический анализ позволил обосновать локальные психолого-педагогические аспекты психического здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Было выявлено, что психическое здоровье является составной частью и важнейшим компонентом общего здоровья человека. Отмечена, устойчивая тенденция снижения уровня психического здоровья населения, абитуриентов, студентов, спортсменов.

Дано определение понятия «психическое здоровье студентов, занимающихся физической культурой и спортом». При рассмотрении психолого-педагогических аспектов психического здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом, следует определить составляющее и содержание модели.

К составляющим психического здоровья студентов на нескольких уровнях следует отнести: психологические свойства личности, психические состояния, психические процессы. Уровень психического здоровья зависит от социальных факторов, энергетических возможностей человека, наличия психических расстройств и др.

#### Литература

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
2. Всемирная организация здравоохранения: Европейский план действий по охране психического здоровья: Европейский региональный комитет. Шестидесят третья сессия (Турция, 16–19 сент. 2013). Европейское региональное бюро.
3. Еганов А.В. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А.В. Еганов, В.С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск, 2012. – № 8 (267). – Вып 30. – С. 12–17.
4. Егорычева Е.В. Формирование физической культуры личности студента – основная цель физкультурного образования / Е.В. Егорычева И.В. Чернышёва М.К. Татарников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта 2011 г.); отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – С. 30–33.
5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – 12 (70). – С. 69–74.
6. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учеб. пособие / М. В. Москвина. – М.: Изд-во Академия Естествознания, 2013. – 324 с.
7. Мухамедьяров Н.Н. Теоретические основы формирования психического здоровья студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 42–45.
8. Психология здоровья: учебник для вузов; ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

**Д.Е. Елистратов**  
канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Казанский государственный аграрный университет г. Казань

## ПОКАЗАТЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА ЮНОШЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Влияние различной двигательной активности на функциональное состояние насосной функции сердца является одним из актуальных проблем в спортивной физиологии. У спортсменов высокой квалификации с различной направленностью тренировочного процесса, уровень функционального состояния системы кровообращения существенно различается, что обусловлено физиологической целесообразностью для данного вида спорта [1; 2; 4; 5]. Однако выявления закономерностей реакции насосной функции сердца у юношей с различной двигательной активностью на физическую нагрузку рассмотрены, на наш взгляд, недостаточно.

В исследовании принимало участие 100 человек. В зависимости от режима двигательной активности все испытуемые были разделены на три группы: студенты – юноши 17 лет Казанского государственного аграрного университета группа I с низкой двигательной активностью, не имеющих спортивных разрядов и занимающих физической культурой по программе ВУЗА (n=43), студенты – юноши 17 лет Казанского федерального университета, факультета физической культуры, группа II со средней двигательной активностью (n=27), группа III с высокой двигательной активностью, спортсмены – легкоатлеты 16 – 17 лет, (n=30). В наших исследованиях юноши выполняли нагрузки ступенчато повышающейся мощности на велоэргометре ЭРГ-3 в расчете из 1Вт на 1кг веса тела (0,5 Вт/кг, 1Вт/кг, 1,5Вт/кг). Для определения показателей центральной гемодинамики использовали метод тетраполярной грудной реографии.

Перед выполнением физической нагрузки наименьшие показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) отмечались в группе юношей с высокой двигательной активностью, т.к. систематические занятия физической культурой и спортом приводят к совершенствованию деятельности системы кровообращения, проявляющееся, прежде всего, в урежении частоты сердцебиений [3] (табл. 1). В указанной группе испытуемых ЧСС находилась в пределах 66,24±1,83 уд/мин. Однако уменьшение ЧСС в покое не снижает эффективности кровообращения, а наоборот, расширяет диапазон функциональных возможностей сердца.

Показатели ударного (УОК) и минутного объема крови (МОК) были наибольшими в группах юношей со средней и высокой двигательной активностью, нежели в группе юношей с низкой двигательной активностью (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели насосной функции сердца в группах юношей с низкой (I),  
средней (II) и высокой двигательной активностью (III)**

Условия снятия показателей	Показатели	Группы испытуемых		
		I	II	III
Исходное состояние	ЧСС	76,67±1,79	72,45±1,90	66,24±1,83+^
	УОК	67,20±1,64	72,87±1,81*	83,81±2,54+^
	МОК	5,12±0,15	5,26±0,17	5,55±0,23
0,5 Вт/кг	ЧСС	95,14±1,71	91,26±2,56	85,08±2,28+
	УОК	91,54±2,69	96,16±3,86	108,16±3,97+^
	МОК	8,67±0,26	9,17±0,45	9,23±0,59
1,0 Вт/кг	ЧСС	117,11±1,71	110,84±2,32*	100,59±1,72+^
	УОК	88,49±2,82	95,76±4,09	118,57±3,36+^
	МОК	9,70±0,31	10,65±0,53	11,93±0,48+
1,5 Вт/кг	ЧСС	127,60±1,75	125,84±2,78	115,40±1,88+^
	УОК	82,73±2,53	92,80±3,96*	130,39±4,08+^
	МОК	10,53±0,35	11,63±0,62	15,03±0,55+^

Примечание. \* – статистическая достоверность различий между показателями 1 и 2 групп юношей;  
+ – статистическая достоверность различий между показателями 1 и 3 групп юношей;  
^ – статистическая достоверность различий между показателями 2 и 3 групп юношей.

С повышением мощности выполняемой работы на велоэргометре наблюдалось достоверное увеличение МОК, который по сравнению с предрабочим уровнем возрос в 3 раза и составил в группе юношей с высокой двигательной активностью  $15,03 \pm 0,55$  л/мин. Соотношение величины сердечного выброса при работе, с его значением в преднагрузочном состоянии, может дать представление о функциональном резерве сердечно – сосудистой системы [3]. Он оказался значительно выше в группе юношей с высокой двигательной активностью и составил 270,81%, а в группах юношей с низкой и средней двигательной активностью был равен 205,66% и 221,10% соответственно.

При увеличении мощности нагрузки от 0,5 Вт/кг до 1,0 Вт/кг феномен экономизации кровообращения по показателю сердечного выброса не реализуется. Однако при этом в группе юношей с высокой двигательной активностью сохранялись определенные резервы в деятельности сердца: у них меньше была хронотропная реакция на нагрузку [3].

В группах юношей с низкой и средней двигательной активностью увеличение МОК происходило в результате увеличения ЧСС. При этом хронотропный эффект увеличенной частоты сердцебиений перекрывал инотропный, связанный с неизменностью УОК, что мы и наблюдали в данных группах, начиная с нагрузки мощностью в 1,0 и 1,5 Вт/кг (табл. 1).

Выполнение нагрузки на велоэргометре мощностью в 1.5 Вт/кг привело к дальнейшему росту ЧСС в исследуемых группах. Данный показатель значительно увеличивался в группах юношей с низкой и средней двигательной активностью, достигая соответственно  $127,60 \pm 1,75$ ,  $125,84 \pm 2,78$  уд/мин. В этих группах повышение МОК происходило, в основном, за счет хронотропного эффекта, при котором учащение деятельности сердца свидетельствует о переносимости применяемой нагрузки.

На последней ступени нагрузки УОК в группах юношей с низкой и средней двигательной активностью имел тенденцию к снижению, по сравнению с предыдущей нагрузкой, что негативно сказалось на показателе сердечного выброса, который на достоверную величину оказался меньше в данных группах, по сравнению с группой юношей с высокой двигательной активностью. Это, вероятно, связано с тем, что при высокой хронотропной реакции сердца на физическую нагрузку мощностью в 1.5 Вт/кг происходит значительное укорочение диастолы и в результате этого начинает страдать наполнение желудочков кровью.

Таким образом, как показали проведенные исследования, реакция насосной функции сердца на нагрузку повышающейся мощности в группах юношей с различной двигательной активностью свидетельствуют о различном вкладе в величину сердечного выброса показателей УОК и ЧСС. Инотропная реакция сердца выше в группе юношей с высокой двигательной активностью, является эффективным механизмом проявления срочной адаптации МОК при нагрузке. В группах юношей с низкой и средней двигательной активностью увеличение МОК происходило за счет ЧСС. Хронотропный механизм повышения сердечного выброса в данных группах начинал проявляться с нагрузки мощностью в 1.0 Вт/кг.

#### Литература

1. Ванюшин Ю.С. Типы адаптации кардиореспираторной системы спортсменов при нагрузке повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 90–92.
2. Ванюшин Ю.С. Физическая культура: курс лекций, учебное пособие для студентов аграрных ВУЗОВ / Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин. – Казань: Изд-во КГАУ, 2011. – 120 с.
3. Карпман В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 135с.
4. Фёдоров Н.А. Влияние типологических особенностей кровообращения на показатели насосной функции сердца спортсменов при нагрузке повышающейся мощности / Н.А. Фёдоров, Ю.С. Ванюшин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 10–12.
5. Хайруллин Р.Р. Влияние направленности тренировочного процесса и возраста на реакции насосной функции сердца спортсменов / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 9. – часть 2. – С. 220–222.

## **МОДЕЛЬ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО В ПЕРМСКОМ КРАЕ**

Основа национального дзюдо – государственный сектор [2; 4]. Адаптивное дзюдо на основе единоборств – великолепная база для решения задачи по развитию и в детях, и во взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивное дзюдо успешно используется в реабилитационных целях в работе с людьми, имеющими нарушение сенсорики, опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, речи, нарушения возникающие вследствие длительной социальной и тактильной депривации.

В Европе действует программа «Дзюдо для всех». Одна из значимых частей программы – дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья, но с безграничным потенциалом. Дзюдо во Франции, Германии, Италии, Японии введено в основной школьный курс по физической культуре. В частности в Германии (Земля Нижняя Саксония) под патронатом Мартина фон ден Бенкена ведутся активные занятия с дзюдоистами с синдромом Дауна. Рассматривается вопрос о включении этого вида спорта в Международную специальную Олимпиаду для умственно отсталых лиц.

Возможности адаптивного дзюдо. Функционирование организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо, выстраивают определенные организационные, финансовые и другие взаимосвязи, которые характеризуются ответственностью, сложностью, подвижностью и неопределенностью.

Выделим основные направления деятельности РОО «Федерация дзюдо Пермского края» по развитию адаптивного дзюдо:

1. Аналитическая деятельность: выявление потенциально возможных целевых групп с устойчивым интересом и потребностями в регулярных занятиях дзюдо [4];
2. Организационная деятельность: укрепление взаимосвязей организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо по средствам закрепления за связями квалифицированных специалистов [2];
3. Развитие социальной инфраструктуры: совершенствование сети летних тренировочных баз; введение дзюдо в образовательные программы на уроках физической культуры [1; 2];
4. Подготовка кадров: подготовка и повышение квалификации тренеров-преподавателей, инструкторов, судейского персонала [4];
5. Организация научных исследований: разработка наиболее актуальных проблем адаптивного дзюдо и пути внедрения результатов научных исследований в практику развития дзюдо [1; 4];
6. Использование адаптивного дзюдо в физкультурно-оздоровительной работе: разработка и внедрение специальных, общеразвивающих программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп; решение проблем спортивной специализации и формирования соревновательной практики [3];
7. Спорт высших достижений и спортивный резерв: обеспечение гармоничного сочетания государственного и общественного управления; пути повышения эффективности организации проведения спортивных соревнований и их зрелищности; оптимизация системы страхования в спорте [2; 4];
8. Информационное обеспечение: проведение массовой информационно-пропагандистской кампании с целью формирования престижности имиджа спортивного стиля жизни, занятия адаптивным дзюдо [1].

Потенциал адаптивного дзюдо в Пермском крае. Так, к 2015 году в Пермском крае:

- созданы и функционируют более 60 спортивных залов, где занимаются дзюдо свыше 6 тысяч мальчиков и девочек (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков), из них чуть менее 100 – дзюдоисты с ограниченными возможностями здоровья (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья), в том числе и на базе краевых коррекционных общеобразовательных школ-интернатов с нарушениями зрения (с 2007 г.), слуха (с 2008 г.), опорно-двигательного аппарата (с 2009 г.);
- ведутся активные теоретико-методологические и практические разработки в области обучения дзюдоистов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата;



- стремительно развивается ветеранское дзюдо;
- в 2010 году адаптивное дзюдо было внесено в программу социальной реабилитации юному дзюдоисту с поражением спинного мозга.

Целевая модель адаптивного дзюдо. Потенциал и выявленные направления, являются предпосылками для генерирования стратегической цели адаптивного дзюдо – раскрыть теорию и практику построения новых и совершенствование действующих технологий дзюдо для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп в разные временные периоды, обосновывая объективную необходимость обучения двигательным действиям, развитие физических качеств и интеллектуальных способностей с последующей реальной интеграцией в социум, с использованием основных концептов европейского и всемирного дзюдо в неразрывном единстве с теорией и организацией адаптивной физической культуры.

В таблице представлена структуризация основных задач адаптивного дзюдо относительно возможностей и перспектив дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица

**Основы целеполагания адаптивного дзюдо**

Основные задачи адаптивного дзюдо	Уровень целеполагания	
	Дзюдоисты с сенсорными нарушениями	Дзюдоисты с нарушениями опорно-двигательного аппарата
Овладение высоким уровнем спортивного мастерства в дзюдо	1	6
Формирование спортивной культуры инвалида	2	5
Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры	3	4
Освоение характерных для адаптивного дзюдо социальных ролей и функций	4	3
Расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности	5	2
Повышение уровня качества жизни	6	1

Повышение качества уровня жизни посредством адаптивного дзюдо для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – приобретает первостепенный уровень задач. Далее по убывающей – по возможности в перспективе появляется и овладение высоким уровнем спортивного мастерства. Спортсмены с сенсорными нарушениями сразу берут за основу спорт высших достижений. И далее по возрастающей – по достижению результатов появляется и возможность улучшения качества жизни.

Дневник наблюдений. На занятиях адаптивным дзюдо необходим постоянный врачебный контроль для регулирования нагрузки и рационального сочетания адаптивного дзюдо с другими методами комплексной реабилитации. Также занятия адаптивным дзюдо предусматривают чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма дзюдоиста, оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Для контроля за состоянием дзюдоистов с сенсорными нарушениями достаточно этапного и оперативного контроля основных морфологических и функциональных показателей. Тогда как для исключения возможных осложнений в тренировочно-реабилитационном процессе дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходим текущий функциональный контроль (каждодневный), сопровождающийся мгновенной реакцией на внезапные изменения. В частности, у дзюдоистов с поражением спинного мозга при возникновении гипотензивной реакции и ортостатической гипотензии, при дальнейшем развитии необходимо прекращение нагрузок, и выведение спортсмена в горизонтальное положение; уменьшение спазм различной интенсивности парализованных мышц; регулирование температуры тела [1; 3].

Перспективы реабилитации адаптивным дзюдо. Создание для дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья комфортных условий приведет к подавлению чувства страха, максимально мобилизует не только физические качества, но и волевую сферу, при этом у спортсмена с

ограниченными возможностями здоровья появится уверенность, самоутверждение, и занятия будут восприниматься как игра, удовольствие.

#### Литература

1. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С.В. Ерегина, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников, И.И. Мингалиев. – Пермь: Издательско-полиграфической комплекс ОТ и ДО, 2011. – 111 с.
2. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практическое пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: ЗАО ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 159 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
4. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

**В.М. Запрягаев**

*старший тренер-преподаватель отделения спортивной борьбы*

**О.В. Кривов**

*тренер-преподаватель отделения спортивной борьбы МАУДО «СДИУСШОР» г. Нижневартовск*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧСС ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Частота сердечных сокращений (ЧСС) относится к одному из важнейших показателей, косвенно отражающих воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.

Борьба предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой системе. ЧСС во время совершенствования приемов у юных борцов 12–16 лет колеблется в пределах 150–185 уд/мин, в тренировочных и соревновательных схватках достигает околопредельных, а в ряде случаев – предельных величин (200–210 уд/мин).

Во время учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники, как видно из таблицы, ЧСС достигала высокого уровня. Среднее значение ЧСС равно 184±1,7 уд./мин. В процессе восстановления наблюдалось снижение ЧСС, которая к концу 1-й мин достигла 138 уд./мин.

Корреляционный анализ показал, что существует зависимость между средней ЧСС во время работы и показателями ЧСС во время восстановления. Так, коэффициент корреляции между средним уровнем ЧСС во время работы и ЧСС за первые 10 секунд равен 0,90. Высокие корреляционные зависимости установлены также между анализируемыми показателями работы и восстановления на отрезках 11–20 и 21–30 секундами. В дальнейшем, как видно из таблицы, корреляционная связь между средними показателями во время работы по совершенствованию техники и показателями ЧСС на 31–60-й секунде снижается до средней ( $r=0,51-0,66$ ). Наряду с этим установлено, что в восстановительном периоде существует высокая корреляционная связь между показателями ЧСС близлежащих 10-секундных отрезков.

В связи с вышеизложенным, на основании результатов исследования, нами разработана таблица для определения среднего уровня ЧСС во время работы по совершенствованию техники, полученной по данным ЧСС восстановительного периода.

Например, ЧСС после работы над совершенствованием техники на 21–30-й сек. восстановления составляет 22 удара. Следовательно, средний уровень ЧСС во время совершенствования техники равен 150 уд/мин. Если ЧСС на 1–10-й секунде восстановления равняется 29 уд/мин, то средняя ЧСС во время совершенствования техники – 174 уд/ мин.

Приведенная таблица поможет тренеру оперативно определить средний уровень функциональной нагрузки во время тренировки, что в конечном итоге позволит более эффективно планировать подготовку борцов.

Таблица 1

**Показатели ЧСС во время работы по совершенствованию техники и во время восстановления**

Средняя ЧСС за время работы	Восстановление (1-я мин)					
	1–10-я с	11–20-я с	21–30-я с	31–40-я с	41–50-я с	51–60-я с
184±1,7	31,09±1,30	30,36±1,63	28,27±2,10	26,54±1,75	24,63±1,80	23,00±1,00

Средний уровень ЧСС в условиях тренировки и соревнований (для борцов 12–16 лет)

Средняя ЧСС за период работы	ЧСС за 10 с, на 1-й мин. восстановления		
	1–10-я	11–20-я	21–30-я
186	31	30	28
180	30	29	27
174	29	28	26
168	28	27	25
162	27	26	24
156	26	25	23
150	25	24	22
14	24	23-22	21
132	22	21	18
126	21	18	16
120	20	17	15

До сих пор среди специалистов обсуждается вопрос, сколько приемов должен знать борец высокого ранга, чтобы достичь наивысших спортивных показателей. Учеными установлено, что в каждом виде спортивной борьбы насчитывается около 400 приемов, контрприемов, защит и комбинаций. Овладеть всеми этими приемами одинаково хорошо практически невозможно. Поэтому необходимо по мере освоения приемов на 2–3-м году обучения индивидуально для каждого ученика, определить какие приемы могут быть взяты на «вооружение» с учетом его физических возможностей и др. Правильность избранных приемов должна проверяться многократно в контрольных схватках и соревнованиях.

Со слов выдающегося тренера С.А. Преображенского первоклассный борец должен владеть 2–3-я приемами в стойке и столько же в партере.

Вместе с тем не бывает правила без исключения: были выдающиеся борцы победители чемпионатов Мира, призеры Олимпийских игр, которые в совершенстве владели одним приемом в стойке или одним приемом в партере. Ярким выраженным представителем такой «однобокости» были Вахтанг Балавадзе, прозванный в Японии «профессором» борьбы. Он практически не признавал борьбу в партере. Из приемов в стойке выполнял зацеп изнутри и «отхват», но зато, он эти приемы проводил с любым противником.

Владимир Синявский Великий мастер партерной борьбы выполнял переворот «растяжкой» да так, что после его приема долго надо было приходиться в себя. Но, к сожалению, узкий круг приемов позволяет противникам быстро приспособиться и найти эффективную защиту. Поэтому Балавадзе и Синявский блеснули только один раз на чемпионатах мира.

Вместе с тем были уникальные борцы, которые владели большим количеством приемов в стойке и партере. К таким борцам относятся Али Алиев, Юрий Шахмурадов, Роман Дмитриев, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Виктор Алексеев, Арсен Фадзаев, Валентин Оленик, Виктор Игуменов, Николай Яковенко, Шамиль Хисамутдинов, Олег Степанов, Давид Рудман, Анатолий Бондаренко и другие.

Эти спортсмены показывали высочайшие результаты долгое время, были надежными, умели атаковать из самых критических положений и почти не атаковали одиночными приемами.

Самым надежным приемом в борьбе является неожиданный прием для противника. Неожиданность достигается путем ложных маневров, умением маскировать истинные намерения, разнообразить тактическую подготовку проведения приема.

Нельзя не вспомнить о выдающихся борцах, которые побеждали по двум видам борьбы. К примеру, Август Энглас, Иоган Коткас, Леонид Егоров, Семен Марушкин, Давид Робэн, Хамид Каплан, Вольфганг Дитрих, Арсен Мекокишвили Давид Цимакурдзе, Аркадий Карапетян, Арам Ялтырян и многие другие блестяще выступали по вольной и классической борьбе.

В свою очередь самбисты и «Вольники» стали базовой командой по подготовке к играм 1964 г. в Токио по борьбе Дзюдо. В 1962 году вновь созданная сборная команда страны впервые приняла участие в чемпионате Европы в г. Есене (ФРГ) и сразу же стала 3-м призером, а в 1963 году на втором чемпионате в Женеве нашей сборной уже не было равных. Тогда многие зарубежные специалисты были удивлены, что за очень короткий период появилась команда способная серьезно претендовать на Олимпийские медали в Токио.

В связи с изменениями правил соревнований в настоящее время спортсменов на высоком уровне совмещающих два, три вида борьбы почти не стало. Возросшие нагрузки, насыщенность календаря не позволяют равноценно выступать по нескольким видам борьбы.

Зарубежные детские тренеры основное время уделяют игровым методам занятий, подводящим элементам борьбы, исключая жестокие формы, которые сопутствуют соревнованиям. Детские тренеры, к сожалению, в финансовом плане полностью зависят от результатов выступления своих учеников. Отсюда появляются негативные явления: подделка годов рождения, натаскивания на соревнования в ущерб планомерному обучению. Кроме того юноши, выступающие на соревнованиях с раннего возраста, несут большую моральную нагрузку, что вызывает преждевременный уход из большого спорта. Одно дело соревноваться на дорожках, на снарядах другое лицом к лицу выходить на арену. Каждое соревнование оставляет следовые явления в психике юноши.

В нашей стране много примеров когда борьбой начинали заниматься во время службы в армии или после демобилизации и становились чемпионами мира.

Спортсмены, начавшие занятия в зрелом возрасте, отличаются устойчивостью к стартовым лихорадкам, их действия более обдуманы, они более управляемы, в критических ситуациях находят единственно правильное решение и что самое главное более дисциплинированы. Отрицательным моментом является экономические проблемы. В этом возрасте надо определиться по созданию самостоятельного семейного очага, образование, положение в обществе. Все эти жизненно важные вопросы могут перетянуть чашу весов в пользу юношей, школьников, для содержания которых куда меньше средств уйдет, чем взрослых спортсменов. Еще один плюс в пользу подростков то, что они отвлекаются от влияния улицы и это не маловажный фактор в современных условиях.

Как нам кажется, сегодняшние жизненные условия диктуют свои правила. И как ответ появление профессиональных клубов по борьбе можно считать вполне своевременным.

*Е.А. Змановская*

*инструктор по физической культуре МАДОУ ДС №34 «Дюймовочка» г. Нижневартовск*

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ**

Общеизвестно, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья ребенка. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательных качеств и здоровья дошкольника, это особенно ярко обнаруживается в период роста и созревания организма.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни [3].

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем, испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствуют созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ [4].

Для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста особое значение приобретает использование игр с элементами спорта и спортивных игр. Эти игры обеспечивают гармоничное личностное, физическое и психическое развитие дошкольника. Обучение таким играм обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и даёт каждому ребёнку право выбора, что очень важно при работе с детьми, так как предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений, полученных на занятиях [1].

Обстановка соревнований побуждает детей к движению и, таким образом, повышает их двигательную активность, а также побуждает к общению со сверстниками. При этом малоактивные дети так увлекаются движением, что забывают об усталости, о своей неуверенности, это способствует

ет формированию у малоподвижных детей мотивационно-волевой сферы личности. Участникам игры необходимо договариваться о порядке действий, соблюдении правил и таким образом они учатся самостоятельно организовывать и осуществлять свою деятельность.

Детей старшего дошкольного возраста рекомендуется знакомить со спортивными играми. Одной из таких спортивных игр является баскетбол.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе [2].

Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Система работы по обучению игре в баскетбол включает в себя четыре направления [5]:

1. Формирование элементарных теоретических сведений.
2. Обучение технике игры в баскетбол.
3. Повышение компетентности педагогических работников вопроса обучения спортивной игре баскетбол.
4. Просвещение родителей по вопросам обучения спортивной игре баскетбол.

Основной целью первого направления работы по обучению игре в баскетбол является формирование у старших дошкольников знаний о баскетболе.

Для формирования теоретических знаний детей об игре в баскетбол используются следующие темы бесед:

- Откуда пришел баскетбол.
- Какие бывают мячи.
- О поле, его линиях, действиях с мячом (стойка баскетболиста).
- Как разыгрывать мяч.
- Что можно и чего нельзя в игре баскетбол.
- Штрафные очки.
- Как избежать травм.
- Влияние игры баскетбол на физическое развитие человека.

Знания детей закрепляются в соревнованиях, конкурсах, развлечениях.

Цель второго направления работы по обучению детей игре в баскетбол заключается в обучении старших дошкольников владению мячом и свободному передвижению по залу.

Процесс обучения двигательным действиям можно разделить на три этапа:

– Начальный этап, который направлен на формирование навыков по владению с мячом (где обращено внимание на качество выполнения движения, а не на достижение определенного результата). На данном этапе детям предлагаются несложные упражнения с мячом, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием.

– Углубленное разучивание включает в себя отработку точности выполнения движений (исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение движения в целом). Содержание данного этапа включает в себя упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения, подвижные игры

– Закрепление и совершенствование действия с мячом. Содержание работы заключается в проведении игр, в которых игровые действия развертываются между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). Постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Знания детей закрепляются в соревнованиях, конкурсах, развлечениях.

На начальном этапе формирования умения владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров. После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч, в быстром темпе, без особых усилий, появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу игры, а также в игру баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для более быстрого и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам игры баскетбол особенно важно обеспечить сознательное усвоение движений. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Постепенное усложнение учебного материала позволяет углублять и совершенствовать представления и практические умения старших дошкольников в спортивной игре баскетбол.

Использование спортивной игры баскетбол в условиях ДОО раскрывает новые возможности повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию.

Цель третьего направления – повышение уровня представлений педагогов о спортивной игре баскетбол и формирование практических умений в использовании спортивных упражнений и игр с мячом в совместной деятельности с детьми. Для реализации этого направления с сотрудниками ведется систематическая работа, которая включает в себя: проведение консультаций, подбор методической литературы, разработка картотек по подборке игр с мячом для развития техники владения мячом, организация соревнований.

Цель четвертого направления заключается в привлечении родителей (законных представителей) к образовательному процессу. Ознакомление детей правилам спортивных игр должно проводиться и в семье. Для формирования интереса дошкольников к здоровому образу жизни и спорту родителям необходимо принимать активное участие в подвижных и спортивных играх с детьми на улице, тем самым помогая ребенку отрабатывать основные движения и упражнения. Работа с родителями, в основном, осуществляется через информационные материалы: консультации, рекомендации, памятки, буклеты, презентации и т.д. Также проводятся родительские собрания, открытые занятия. Родители принимают участие в игре с детьми в баскетбол.

В спортивной игре баскетбол используются разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, меняющиеся ситуации, которые позволяют предъявить повышенные требования к усвоенным формам двигательной деятельности, к способности преобразовывать их и переключаться с одних действий на другие.

Систематическое обучение владению мячом у детей позволяет выработать умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, свободно продвигаясь по залу, изменяя темп ходьбы и бега, высоту отскока мяча и направление перемещения.

Таким образом, процесс обучения игре в баскетбол проходит по «спирали», где на каждом «витке» предусматривается решение определенных задач: разучивание и закрепление одних движений и дальнейшее совершенствование других. На последующем «витке» формируются предпосылки для решения следующей группы задач. Подобное планирование от простого к сложному обеспечивает многократную повторяемость материала в усложнении и способствует прочности усвоения учебного материала.

#### Литература

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

2. Красникова О.С. Баскетбол как средство укрепления здоровья детей, проживающих в регионах Крайнего Севера // Региональный компонент в системе общего и профессионального образования ХМАО. – Нижневартовск: НГПИ, 2003. – С. 183.

3. Кутузова И.А. Что должен знать руководитель дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей и воспитателей дош. образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2002. – 158 с.

4. Пащенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: учеб. пособие. – Нижневартовск: НВГУ, 2015. – 130 с.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 368 с.

**П.В. Игнатьев**

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ  
ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»*

**Д.Г. Сидоров**

*д-р. пед. наук, доцент кафедры физической культуры*

*Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет г. Нижний Новгород*

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ**

Постоянно повышающиеся результаты и обострение конкуренции на соревнованиях требуют от спортсмена максимальной реализации своих возможностей в соревновательной деятельности. В этой связи специалисты обращают внимание на то, что одним из основных признаков оптимально построенной подготовки спортсмена, направленной на развитие и приспособление его организма к экстремальным факторам соревнований, является системное моделирование соревновательной деятельности в соответствии с особенностями этапов больших и средних циклов подготовки [1. С. 52].

Анализ специальных литературных источников показывает, что структура тренировочного процесса в футболе многими авторами недостаточно связывается с параметрами предстоящих соревнований. Во всех видах спорта можно найти многие и многие примеры, когда применяемые в них упражнения, методы неадекватны целевому состоянию организма, которого необходимо достичь для реализации спортивного результата. В итоге такие тренировочные воздействия формируют в организме адаптационные процессы, направленные в той или иной степени мимо поставленной цели, а иногда и в противоположную сторону.

Положительный опыт об ориентированности построения тренировочных заданий подготовительного периода на особенности передвижений футболистов в соревновательных играх с учетом их амплуа подсказал нам возможность моделирования в тренировочном процессе данных особенностей на уровне структуры тренировочных микроциклов с учетом тех специфических требований, которые предъявляются к спортсмену при достижении им нового целевого результата.

Цель исследования: выявить основные направления оптимизации содержания и структуры тренировочных микроциклов в мини-футболе на основе учёта особенностей передвижений футболистов в соревновательных играх с учетом их амплуа.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности структуры передвижений в соревновательных играх по мини-футболу при различных амплуа игроков.

2. Обосновать возможности оптимизации структуры тренировочных микроциклов в мини-футболе на основе учёта особенностей передвижений футболистов в соревновательных играх.

3. Разработать экспериментальные модели тренировочных микроциклов, основанных на учёте: а) особенностей передвижений футболистов в соревновательных играх; б) амплуа игроков.

Предварительно, методика исследования была основана на видеосъемке 8 соревновательных игр Чемпионата Нижегородской области среди мужских команд. Цель видеосъемки – последующее воспроизведение выполняемых испытуемым действий и соответствующем анализе. Затем происходила обработка данных видеосъемки, где подробно по кадрам просматривалась игра, а полученные данные вносились в сводную таблицу экспериментальных данных.

Для оценки показателей структуры беговой подготовки нами были определены следующие зоны интенсивности: а) 55–70%; б) 71–85%; в) 86–95%. Анализ специальной обработки видеоматериала позволил сделать ряд выводов:

1. При анализе беговой работы защитников и нападающих в течение исследуемых матчей выявлено, что уровень двигательной активности у них различен. В частности, в тренировочном процессе для нападающих нужно больше сделать акцент на развитие быстроты передвижений. Дозировка определяется длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть такой: серия из 5–7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причём интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальном уровне работоспособности, позволяющем полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты. Все это должно в дальнейшем положительно повлиять на быстроту передвижений нападающих.

2. Для защитников необходимо сделать акцент в работе на специальную «игровую» выносливость. Предполагается выполнять длительную игровую работу без снижения её эффективности в течение всего матча. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха, в содержание которого могут входить задания с выполнением каких-либо технических приёмов. При этом после каждого такого перерыва игрокам даётся задание действовать в дальнейшем с максимальной активностью и интенсивностью.

3. При анализе беговой подготовки нападающих и защитников отдельно в каждом тайме можно сделать вывод, что при атакующей тактике нападающие более активны, а при оборонительной тактике защитники активны и стоят в своих зонах. Также выявлено, что беговая подготовка является одной из важнейших составных частей физической подготовки. Для хорошего результата нужно иметь оптимальную функциональную подготовку для последующего роста спортивного мастерства футболистов.

При рассмотрении анализа структуры беговой подготовки в системе тренировки испытуемых выявлено, что беговая подготовка зависит от амплуа игрока. Представленные в таблице показатели достаточно убедительно говорят о том, на каком уровне находится так называемая беговая подготовка команды в целом и с учетом предлагаемой дифференцировки игроков по амплуа.

Полученные данные о структуре беговой подготовки для команды подобного уровня могут являться исходными ориентирами для коррекции тренировочных заданий и их циклов.

Таблица 1

**Структура беговой работы мини-футболистов в соревновательных играх**

Амплуа игрока	Тайм	Передвижения в зоне 55–70% (м)	Передвижения в зоне 71–85% (м)	Передвижения в зоне 86–95% (м)	Суммарное время участия в игре
Нападающий	1 тайм	87 м	82 м	65 м	13.20 сек
	2 тайм	96 м	87 м	76 м	12.10 сек
Защитник	1 тайм	112 м	87 м	65 м	13.50 сек
	2 тайм	123 м	93 м	54 м	14.10 сек

Для оптимизации структуры беговой подготовки в тренировочном процессе были рассмотрены исходные данные мужских областных мини-футбольных команд, полученные после анализа структуры соревновательной деятельности. Эти данные говорят о том, на каком уровне находится беговая подготовка игроков различных амплуа. С учётом полученных данных, для улучшения тренировочного процесса, были разработаны модели тренировочных микроциклов для игроков различных амплуа, которые рекомендуется использовать на предсоревновательном этапе подготовки в структуре годового цикла.

Структура микроциклов должна отражать соотношение направлений и видов подготовки (общей (ОП) и специальной (СП), динамики объёма (V) и интенсивности (I) нагрузки, динамики работоспособности, последовательности тренировочных занятий (ТЗ) и фаз структуры цикла. С учётом амплуа игроков разработаны модели тренировочных микроциклов для нападающих, где наибольшие значения имеют зоны интенсивности бега 71–85% и 86–95% (рис. 1), так как беговая работа выполняемая нападающими в течение соревновательной игры направлена на ускорения, рывки, быстрые смены позиций на игровой площадке. Для защитников характерны зоны интенсивности бега: 55–70%, 71–85%, они больше находятся на своей половине поля, двигаются в своих зонах защиты, выполняют ускорения при контратаках (рис. 2).



Показатели \ Дни	ТЗ <sub>1</sub>	ТЗ <sub>2</sub>	ТЗ <sub>3</sub>	ТЗ <sub>4</sub>	ТЗ <sub>5</sub>	ТЗ <sub>6</sub>	ТЗ <sub>7</sub>
Направление подготовки	Тактич. Физич.	Техн. Такт.	Такт. Физич.	Комплексная	отдых	Соревноват. игра	Отдых
ОП/СП	50/50	40/60	30/70	20/80	90/10	10/90	90/10
V/I	60/65	60/70	70/80	70/90	30/10	60/80	20/10
Динамика работоспособности							
Фазы микроцикла	← Стимуляция				↔ Восстан	← Стим-ция	↔ Восст-ние
Зоны I бега							
– 55–65%	140 м	150 м	160 м	170 м		200 м	
– 70–80%	120 м	125 м	140 м	150 м		175 м	
– 85–95%	125 м	130 м	140 м	150 м		170 м	

Рис. 1. Структура модельного микроцикла для нападающих

Показатели \ Дни	ТЗ <sub>1</sub>	ТЗ <sub>2</sub>	ТЗ <sub>3</sub>	ТЗ <sub>4</sub>	ТЗ <sub>5</sub>	ТЗ <sub>6</sub>	ТЗ <sub>7</sub>
Направление подготовки	Тактич. Физич.	Техн. Такт.	Такт. Физич.	Комплексная	отдых	Соревноват. игра	Отдых
ОП/СП	50/50	40/60	30/70	20/80	90/10	10/90	90/10
V/I	60/65	60/70	70/80	70/90	30/10	60/80	20/10
Динамика работоспособности							
Фазы микроцикла	← Стимуляция				↔ Восстан	← Стим-ция	↔ Восст-ние
Зоны I бега							
– 55–65%	145 м	155 м	165 м	175 м		200 м	
– 70–80%	120 м	135 м	140 м	150 м		155 м	
– 85–95%	85 м	100 м	115 м	120 м		120 м	

Рис. 2. Структура модельного микроцикла для защитников

На основании полученных экспериментальных данных об особенностях передвижений игроков в мини-футболе, можно проектировать тренировочные микроциклы для различных этапов подготовки с учетом амплуа игроков. Предполагаем, что данная технология может быть использована по аналогии для других классов команд высшего и низшего уровня, а в практической реализации позволит повысить эффективность тренировочного процесса и позволит добиваться более успешного роста спортивных результатов.

Выполненное исследование в целом дало ряд методологических оснований по поводу того, что эффективность тренировочного процесса игроков мини-футбола во многом зависит от того, насколько последовательно практически моделируются в нем особенности передвижений футболистов в соревновательных играх с учетом их амплуа. В подготовке спортсменов, реализующих эту тенденцию, обнаруживается значительно большая и устойчивая связь показателей тренировочной и соревновательной деятельности, чем при традиционном варианте построения. Отсутствие или слабая выраженность данной тенденции значительно затрудняет управление эффектом тренировочного процесса. При системном использовании подобных модельных микроциклов на всем протяжении подготовительного периода появляется возможность более объективно и обоснованно планировать тренировочные занятия в микроциклах.

В пределах полученных данных, предложенные варианты проектирования микроциклов можно рекомендовать при построении тренировки команд мини-футбола, тренирующихся на этапе начальной специализации в структуре многолетней подготовки спортсменов.

#### Литература

1. Игнатъев П.В. Проектирование системы тренировочных микроциклов в современном пятиборье на основе моделирования соревновательной деятельности // Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития: материалы II Всероссийской конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – Т. 4. – С. 52–54.

## СТОИМОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА

Модернизация системы образования и системы подготовки спортсменов в Российской Федерации вносит свои коррективы в традиционно сложившиеся формы взаимодействия заказчиков потребителей и функционеров. Изменения в Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» в части реализуемых программ дополнительного образования, вступление в силу Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, переход на новый уровень отношений Муниципального, Федерального задания к исполнительным организациям через субсидирование заставляет выходить на новый уровень управления системами спортивной подготовки баскетбольного сообщества. При этом главной составляющей определяется экономический фактор, в котором основной проблемой остается расчет стоимости спортивной подготовки баскетболиста.

Цель работы: рассчитать стоимость подготовки одного баскетболиста.

Задачи: изучить систему подготовки баскетболистов в Российской Федерации; определить перечень необходимых составляющих процесса спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; произвести расчеты стоимости подготовки одного баскетболиста.

Объект исследования: спортивная подготовка по виду спорта баскетбол.

Расчет стоимости подготовки баскетболиста проводился в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Существуют минимальный оптимальный и максимальный объем финансовых условий спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Минимальный объем содержит минимум финансовых условий, оптимальный содержит комфортные условия по объему финансирования и максимальный объем содержит максимально комфортные условия для спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. В последующих расчетах применяется минимальный объем финансирования процесса спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Таблица 1

**Расчет по созданию условий по организации спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

Этап подготовки\ организационные затраты	Заработная плата тренера (за 1 час)	Аренда спортивно сооружения (за 1 час/на 1 занимающегося)	Максимальный объем тренировочной нагрузки	Количество часов в год	Количество часов в год средние значения	Итого стоимость за год в рублях	Наполняемость в группе
НП 1 го	97,22	65	6	312	312	1971666,67	15–20
НП 2 го	97,22	65	8	416	416	2628888,89	15–20
НП 3 го	97,22	65	8	416	416	2628888,89	15–25
ТГ 1го	121,5	65	10–12	520–624	572	4518402,78	12–20
ТГ 2го	121,5	65	10–12	520–624	572	4518402,78	12–20
ТГ 3го	121,5	65	12–18	624–936	780	6161458,33	12–20
ТГ 4го	121,5	65	12–18	624–936	780	6161458,33	12–20
ТГ 5го	121,5	65	12–18	624–936	780	6161458,33	12–20
ССМ	208,3	65	18–24	936–1248	1092	14787500,00	6–12
ВСМ	208,3	65	24–32	1248–1664	1456	19716666,67	12

В тексте публикации применены следующие сокращения: этап начальной подготовки – НП, тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – ТГ, этап совершенствования спортивного мастерства – ССМ, этап высшего спортивного мастерства – ВСМ, год подготовки (год обучения) – го, общая физическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП., тренировочные мероприятия - ТМ.

Заработная плата рассчитывалась по формуле  $z=zp/n/ng$ , где  $z$  – заработная плата тренера за 1 час работы,  $zp$  – заработная плата тренера в месяц за 1 ставку,  $n$  – нагрузка тренера на одну ставку в часах,  $ng$  – минимальная наполняемость группы. В расчете заработной платы в группах СС и ВСМ (45000 руб.) учтены тренеры более высокой квалификации и стажа работы, чем в группах НП и ТГ (35000 руб.).

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки заложен в аренду спортивного сооружения. Перечень необходимого инвентаря и оборудования:

конструкция баскетбольного щита (щит, корзина с кольцом, сетка, опора в сборе) – 2шт., мяч баскетбольный 30 шт., доска тактическая – 2 шт., мяч набивной (медицинбол) – 20 шт., свисток – 4 шт., секундомер – 4 шт., стойка для обводки – 20 шт., фишки (конусы) – 30 шт., барьер легкоатлетический – 20 шт., гантели массивные от 1 до 5 кг. – 3 компл., корзина для мячей – 2 шт., мяч теннисный – 10 шт., мяч футбольный – 2 шт., насос для накачивания мячей в наборе с иглами – 4 шт., скакалка 24 шт., скамейка гимнастическая – 4 шт., утяжелитель для ног – 15 компл., утяжелитель для рук – 15 компл., экспандер резиновый – 14 шт.

Таблица 2

**Расчёт расходов на проведение тренировочных мероприятий**

Этап подготовки	К международным соревнованиям	К Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	К другим Всероссийским соревнованиям	К официальным соревнованиям субъекта РФ	По ОФП или СФП	Восстановительные	Для комплексного обследования	В каникулярный период	Просмотровые	Стоимость за единицу	Всего дней за год тренировочных мероприятий (сборов)	Итого стоимость за год в рублях
НП 1го	0	0		0	0	0	0	21*2	0	1600	42	67200
НП 2го	0	0		0	0	0	0	21*2	0	1600	42	67200
НП 3го	0	0		0	0	0	0	21*2	0	1600	42	67200
ТГ 1го	18	14	14	14	14	14	2*5	21*2	60	1600	200	320000
ТГ 2го	18	14	14	14	14	14	2*5	21*2	60	1600	200	320000
ТГ 3го	18	14	14	14	14	14	2*5	0	60	1600	158	252800
ТГ 4го	18	14	14	14	14	14	2*5	0	60	1600	158	252800
ТГ 5го	18	14	14	14	14	14	2*5	0	60	1600	158	252800
ССМ	21	18	18	14	18	14	2*5	0	60	1600	173	276800
ВСМ	21	21	18	14	18	14	2*5	0	60	1600	116	185600

Таблица 3

**Расчёт расходов на соревновательную деятельность**

Этап подготовки	Контрольные	Отборочные	Основные	Всего игр	Стоимость за ед.	Среднее значение всего игр	Итого стоимость в рублях за год
НП 1го	1–3	0	1	20	1700	20	34000
НП 2го	1–3	0	1	20–25	1700	22,5	38250
НП 3го	1–3	0	1	20–25	1700	22,5	38250
ТГ 1го	3–5	1–3	3	40–45	1700	42,5	72250
ТГ 2го	3–5	1–3	3	40–45	1700	42,5	72250
ТГ 3го	3–5	1–3	3	50–60	1700	55	93500
ТГ 4го	3–5	1–3	3	50–60	1700	55	93500
ТГ 5го	3–5	1–3	3	50–60	1700	55	93500
ССМ	5–7	1–3	3	60–70	1700	65	110500
ВСМ	5–7	1–3	3	70–75	1700	72,5	123250

Таблица 4

**Расчёт расходов на обеспечение спортивной экипировки**

Экипировка	ТГ				СС				ВСМ			
	Цена за ед.	Кол-во	Коэф.	Сумма	Цена за ед.	Кол-во	Коэф.	Сумма	Цена за ед.	Кол-во	Коэф.	Сумма
Гольфы	100	2	2	400	100	2	2	400	100	3	2	600
Костюм ветрозащитный	2000											
Костюм спортивный парадный	0	0	0	0	0	0	0	0	4000	1	0,5	2000
Кроссовки для баскетбола	5500	2	1	11000	5700	2	1	11400	5700	3	1	17100
Кроссовки легкоатлетические	2500	1	1	2500	2700	1	1	2700	2700	2	1	5400
Майка	500	4	2	4000	500	4	2	4000	500	6	2	6000
Носки	70	2	2	280	70	4	2	560	70	6	2	840

Полотенце	0	0	0	0	0	0	0	0	300	1	1	300	
Сумка спортивная	0	0	0	0	3000	2	1	6000	3000	1	1	3000	
Фиксатор голеностопного сустава	700	1	1	700	700	2	1	1400	700	2	1	1400	
Фиксатор коленного сустава	800	1	1	800	800	1	1	800	800	2	1	1600	
Фиксатор лучезапястного сустава	0	0	0	0	200	2	1	400	200	2	1	400	
Футболка	500	2	2	2000	500	3	2	3000	500	4	2	4000	
Шапка спортивная	250	1	1	125	250	1	1	250	250	1	1	250	
Шорты спортивные	600	3	2	3600	600	5	2	6000	600	5	2	6000	
Шорты эластичные (тайсы)	1500	1	1	1500	1500	2	1	3000	1500	3	1	4500	
Итого:				28030	Итого:				41910	Итого:			

Расчет коэффициента проводился из норматива срока эксплуатации экипировки. Шесть месяцев эксплуатации соответствуют коэффициенту 2, один год эксплуатации соответствует коэффициенту 1, два года эксплуатации соответствуют коэффициенту 0,5.

Таблица 5

Сводная таблица затрат

Этап подготовки	Расчет по созданию условий по организации спортивной подготовки	Расчет расходов на ТМ	Расчет расходов на соревновательную деятельность	Расчет расходов на обеспечение экипировки	Сумма по строкам (рублей)
НП 1 го	1971666,67	67200	34000	0	2072866,67
НП 2 го	2628888,89	67200	38250	0	2734338,89
НП 3 го	2628888,89	67200	38250	0	2734338,89
ТГ 1го	4518402,78	320000	72250	28030	4938682,78
ТГ 2го	4518402,78	320000	72250	28030	4938682,78
ТГ 3го	6161458,33	252800	93500	28030	6535788,33
ТГ 4го	6161458,33	252800	93500	28030	6535788,33
ТГ 5го	6161458,33	252800	93500	28030	6535788,33
ССМ	14787500,00	276800	110500	41910	15216710,00
ВСМ	19716666,67	185600	123250	55390	20080906,67
Сумма	69254792	2062400	769250	237450	
Всего на спортивную подготовку					72323891,67

В расчетах учтены по одному году спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выводы:

1. Стоимость подготовки одного баскетболиста согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол составляет: на начальном этапе первый год 2072866,67 рублей, второй и третий годы 2734338,89 рублей; на тренировочном этапе подготовки первый и второй годы 4938682,78 рублей, третий, четвертый и пятый годы 6535788,33 рублей; на этапе спортивного совершенствования один год подготовки 15216710 рублей; на этапе высшего спортивного мастерства 20080906,67 рублей.

2. Согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки одного баскетболиста по виду спорта баскетбол с учетом приведенных расценок и учетом подготовки по одному году на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо: на создание условий по организации спортивной подготовки необходимо 69254792 рубля, для проведения тренировочных мероприятий 2062400 рублей, на соревновательную деятельность 769250, на обеспечение экипировкой 237450 рублей.

3. Всего на все этапы спортивной подготовки одного баскетболиста с учетом приведенных расценок и учетом подготовки одного года на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо минимум 72 323891 рубль.

## **РОЛЬ КУДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Кудо (яп. «путь пустоты») или Дайдо Дзюку (реже Дайдо Джуку) (яп. «школа великого пути») – современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе [2. С. 3].

В настоящее время Кудо – это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала каратэ, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Занятия восточными единоборствами решают также проблемы асоциального поведения детей и подростков, ограждая их от негативных влияний улицы, подъездов и подвалов.

По мнению специалистов (психологов, врачей, тренеров), заниматься боевыми искусствами можно начинать с 12-летнего возраста. К сожалению, к 12-ти годам не все дети развиваются физически одинаково. Физическая неподготовленность приводит к быстрой утомляемости и потере интереса к единоборству, а зачастую и к спорту в целом.

Мы поддерживаем мнение профессора Евгения Головихина о том, что набор детей в группы спортивно-оздоровительной направленности (СО) должен проводиться с 6 лет. И только после того, как будет заложена необходимая база, подросток может вступить на нелегкий путь совершенствования в боевых искусствах.

В соответствии с практикуемой программой поэтапной подготовки единоборцев дети, занимающиеся КУДО, делятся на группы СО, начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3).

Спортивно-оздоровительную группу посещают дети 6–8 лет, НП-1 дети 9 лет (исключение составляют одарённые дети: с 6 лет на НП-1).

В спортивно-оздоровительной группе КУДО дети получают всестороннюю общефизическую подготовку с элементами КУДО. У них улучшается координация движений, быстрота, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Много внимания на занятиях уделяется развитию гибкости, растяжке, физической силы, выносливости. Нагрузку на тренировках дозируют с учётом возрастных и индивидуальных физиологических особенностей занимающихся.

Основным методом подготовки в этой группе становится игровой метод. Ведь игра в этом возрасте является ведущей деятельностью ребёнка, а значит, и лучшим средством развития всех необходимых качеств. Большое количество и разнообразие спортивных игр, в которые дети с удовольствием играют на тренировках, позволяют в полной мере раскрыть их потенциал. Игры помогают ребёнку реально оценивать свои возможности и учат его анализировать результаты своих тренировок. Это прививает ему тягу к самосовершенствованию, которая как общекультурная компетенция прописана в новых образовательных стандартах. Кроме ОФП с детьми проводится и специальная подготовка к изучению многообразной техники КУДО. Выполняемые ими упражнения позволяют гораздо быстрее и более качественно освоить технический арсенал КУДО на следующем этапе спортивной подготовки. Получив необходимую первоначальную подготовку, ребята постепенно приступают к начальной специализации в КУДО и переходят в НП – 1 и т.д.

В группах СО и НП дети, помимо необходимой физической подготовки, получают базовую техническую подготовку. На этом этапе ребята изучают основную технику КУДО, получают свой первый боевой опыт, участвуя в соревнованиях различного уровня.

Основанное на древней мудрости боевых искусств, КУДО учит развивать в себе чувство собственного достоинства, самоуважения, мужества, внутренней дисциплины и самообладания. Благодаря многообразию упражнений, выполняемых на тренировках по КУДО, у детей гармонично развиваются мускулатура, скелет и внутренние органы, происходит профилактика нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия. Под влиянием спортивных занятий у детей и подростков часто снижается частота простудных заболеваний. Положительными результатами тренировок так же являются повышение устойчивости и уравновешенности психики, улучшение внимательности, а также снятие повышенной возбудимости. Наконец, на тренировках дети просто учатся общаться друг с другом и относиться с уважением к старшим, к товарищам. Благодаря четкому соблюдению

научно-обоснованного метода подготовки юных спортсменов дети, занимающиеся КУДО в нашем Центре технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» растут активными, веселыми, сильными, ловкими и здоровыми.

С момента реализации программы спортивной подготовки КУДО зарекомендовало себя весьма эффективным и зрелищным видом единоборств. Этот вид полностью соответствует современным критериям занятий спортом – безопасно, эффективно, доступно.

Безопасно: на соревнованиях и тренировках голова спортсменов защищена специальным шлемом с пластиковым забралом, уникальность которого состоит в том, что позволяет сохранить от травм и увечий лицо бойца. Используемое на тренировках различное защитное оборудование в сочетании с грамотной методикой преподавания также сводят к минимуму риск получения тяжелой травмы.

Эффективно: поединок в КУДО максимально приближен к условиям реального боя. Навыки ведения боя, умения выбора тактики и стратегии поведения, поведенческий анализ – все это может быть использовано в реальной жизненной ситуации.

Доступно: этим массовым видом спорта может заниматься каждый желающий в возрасте от 6 лет и старше, не имеющий медицинских противопоказаний. В КУДО приходят абсолютно разные люди: школьники и студенты, рабочие и служащие, бизнесмены и административные работники. Всех их объединяет не только желание заниматься мужественным видом спорта, но и возможность самосовершенствования.

В КУДО для спортсменов с 12-летнего возраста проводятся соревнования: первенства, чемпионаты города, округа, области, УРФО, России, в перспективе – первенства Европы и мира. Кроме этого, юные спортсмены получают спортивные разряды и звания.

Немаловажным условием в качественной реализации программы КУДО и эффективного проведения тренировочного процесса является материально-техническая база, а именно: оборудованный зал, снаряды, татами (толщина 40 мм, размер 12х12 м), зеркала, канат, шведская стенка, воздушная груша, лапы боксерские, макивары, шлемы для КУДО, скакалки, теннисные мячи, борцовское чучело (40, 60, 80 кг), тренажерный зал, кирасы (защита на грудь), кен-саппоты, утяжелители для рук, ног, бинты, капы, накладки на голень, тяжелые мячи 3–5 кг, жгуты резиновые, 3м., перчатки для работы на снарядах, боксерские перчатки.

Несмотря на то, что данный вид спорта реализуется в Центре недавно, а сам вид спорта в городе нигде больше не культивируется, мы можем говорить о результативности и достижениях наших занимающихся. Юные кудоисты активно участвуют в мероприятиях различного уровня: показательные выступления на городских и внутриучрежденческих праздниках, участие в открытых первенствах города по КУДО, а также по другим видам спорта, таким как: тайский бокс, кик-боксинг, самбо, рукопашный бой.

Неоднократно секция КУДО, в условиях реализации социального партнерства с ДОСААФ ОМОН, оказывала помощь курсантам в тестировании по ОФП при поступлении в ОМОН. Отрядно отметить, что наши воспитанники служат в десантных войсках.

Таким образом, КУДО – это универсальная система духовного и физического совершенствования, предназначенная для гармоничного развития личности человека.

#### Литература

1. Травин Ю.Г. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов / Ю.Г. Травин, В.В. Дьяков. – М.: ФиС, 1986. – 255 с.
2. Адзума Тадаси. Энциклопедия Кудо / Т. Адзума. – Rising Sun Productions, 2003. – 468 с.

**А.А. Ионов**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр  
**Р.Р. Азиуллин**  
доцент кафедры теории и методики спортивных игр  
**Ю.П. Денисенко**  
д-р. биол. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр  
**Е.Б. Кузьмин**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр  
**Н.Н. Софронов**  
старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр  
филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма г. Набережные Челны  
**И.Ф. Андрущишин**  
д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
Казахская академия спорта и туризма Казахстан, г. Алматы

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

В последние годы проблема состояния здоровья подрастающего поколения вызывает особую тревогу в нашей стране. В этой связи не вызывает сомнения необходимость обеспечить интерес детей, к регулярным занятиям физической культурой, как одной из важнейших ценностных мотиваций к здоровому образу жизни. Данный процесс следует решать наряду с традиционными средствами физического воспитания [3; 8].

Расширение состава средств физической культуры, повышение творческой инициативы учителя и ученика способствует повышению эффективности физического воспитания школьников. Данному процессу будет способствовать поиск нестандартных организационно-методических приемов и обеспечение вариативности содержания занятий с учетом особенностей контингента занимающихся [1; 4].

Подвижные игры в силу своей универсальности, эмоциональности и привлекательности, занимают особое место в многообразии средств физического воспитания школьников. Получением первоначальной адаптации в области общественного поведения связано с познанием окружающей действительности на ранних этапах развития ребенка и позволяет решить задачу оптимизации двигательного режима. Этому будет также способствовать целенаправленное и широкое использование игровых средств. Применение игровых упражнений учителями физической культуры, позволяет повысить эффективность формирования двигательных навыков, умений и способствует становлению и развитию творческой личности детей и подростков [2].

Выбор игры зависит от педагогических задач, стоящих перед уроком. Как правило, игры следует проводить с целью закрепления тех умений и навыков, которые учащиеся приобретают в процессе занятий [5].

Подвижные игры способствуют развитию и совершенствованию двигательных навыков, оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма и как следствие – нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья школьников [4].

Важное место занимают подвижные игры и при развитии физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости. Игры нужно специально подбирать для решения задач физической, технической и тактической подготовки. Последовательно усложняя подвижные игры, вводя все новые и новые правила, наряду с разучиванием все новых технических приемов преподаватель постепенно обучает детей той или иной игре. Многообразие подвижных игр позволяет с их помощью решать задачи общей физической подготовки, с учетом их специфики и специально подбирать такие игры, которые содержат двигательные действия, наиболее близкие к применяемым в той или иной спортивной игре [2].

Многие авторы утверждают, что народные средства физического воспитания, после их тщательного изучения, могут успешно использоваться в воспитательных и образовательных целях, что в свою очередь позволит повысить возможности педагогических воздействий и сделать учебный процесс сообразным с практикой физического и нравственного совершенствования [4]. Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить

наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику [2; 4].

Особенно важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности занимающихся. Помимо специальных целей подвижные игры, применяемые тренером, должны оказывать общее благоприятное влияние на рост юных спортсменов, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, на формирование правильной осанки занимающихся спортом. В этом состоит оздоровительное значение подвижных игр. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные мелкие и крупные мышцы тела, игры, увеличивающие подвижность в суставах. Применяемые (вне зависимости от педагогической задачи) подвижные игры активизируют деятельность легких и сердца, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме юных спортсменов. Систематически в течение всего года правильно организуемые в процессе тренировок подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию детей и подростков, укрепляют нервную систему.

Организм детей 10–11 лет, приступающих к активным занятиям спортом в системе секционной работы и ДЮСШ, характеризуется сравнительной устойчивостью спокойнее, чем в более раннем возрасте, сглаживается неустойчивая деятельность сердца и сосудов. Однако мышцы нарастают постепенно, и силовые данные детей еще невелики, относительная слабость дыхательных мышц может быть причиной недостаточно глубокого дыхания. В связи с этим особое значение приобретают активные движения, содействующие развитию дыхательного аппарата, углубленному полному дыханию, что важно для юных спортсменов. Характер движений в играх разнообразен: перебежки, прыжки, преодоление препятствий, метания. Практически не существует ограничений к применению игр с различными целями, которые ставит тренер, при условии целесообразной дозировки нагрузки.

Организм юных спортсменов 12–14 лет характеризуется значительным ускорением темпов роста. Усиленно растет костная система, продолжается развитие внутренних органов. Сердечно-сосудистая система подростков хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Как в спортивной практике в целом, так и при проведении игр важно соблюдать принцип постепенности, последовательности и разносторонности. В этом возрасте значительно увеличивается жизненная емкость легких и занимающиеся баскетболом испытывают большую потребность в кислороде. Разнообразные энергичные действия в играх предъявляют повышенные требования к дыханию и тем самым способствуют выработке более экономного дыхания: редкого, но глубокого. Это важно для спорта, поэтому занятия играми в процессе учебно-тренировочных занятий приобретают важное гигиеническое значение [6].

Овладевая техникой спортивной игры, подростки в подвижных играх совершенствуют свою координацию, постигая технику, необходимую в сложных играх. Возрастает в этом возрасте регулирующая роль коры головного мозга, улучшается координация, точность и экономичность движений, совершенствуются сознательные, целенаправленные действия.

Целесообразность применения какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Именно с этих позиций и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность тренировки.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объем их, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки [3; 7; 8].

Задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня функциональных возможностей, воспитанием физических качеств спортсмена, а также с расширением его двигательных навыков и умений. Поэтому наряду со специальными упражнениями в этом периоде широко используются игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. Объем игр для решения задач тренировки в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В игры включаются упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков в избранном виде спорта. Это накладывает отпечаток и на характер игр, применяемых в тренировке. Их объем здесь несколько снижен, так как увеличи-



ваются нагрузки, специфичные для данного вида спорта. Усиливается избирательно-направленное воздействие игр на развитие специальных качеств и навыков. Совсем иные задачи преследуются при организации игр в конце подготовительного периода. Поскольку он завершается активным отдыхом, игры здесь используются не для общей или специальной подготовки, а для сохранения эмоционального настроя на последующих тренировках. Игры проводятся в начале или в конце тренировочного урока и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в то же время для сохранения тренированности. Содержание и характер игр, включающихся в занятия, могут быть самыми разнообразными. Можно разучить новые, ранее не известные игры и эстафеты. Особенно полезно проводить их в лесу, парке, на берегу реки.

Подвижные игры – эффективное средство, помогающее снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами.

Определяя методические положения [5], связанные с отбором подвижных игр приближенных к виду спорта, направленных на оснащение юных спортсменов тактическими или техническими навыками, важно ориентироваться на специфику вида, учитывая:

а) педагогическую, физиологическую и психологическую характеристику вида спорта, характер условий для проявления личности, требования к качествам и свойствам личности;

б) возрастной контингент, построение тренировочных занятий и условия их проведения, последовательность технического и тактического оснащения спортсмена, особенности подготовки к соревнованиям и другие факторы.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков.

#### Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – М.: ФиС, 2006. – 288 с.
2. Демишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев: Здоровья, 1989. – 168 с.
3. Денисенко Ю.П. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами: учебно-методическое пособие / Ю.П. Денисенко, А.А. Ионов, Н.Н. Софронов. – Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2010. – 123 с.
4. Кузнецова З.М. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры: учебное пособие / З.М. Кузнецова, М.Н. Савосина, Н.Х. Гжемская. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2006. – 159 с.
5. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками: учебно-методическое пособие / Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. – М.: Владос, 2001. – 216 с.
6. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
7. Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры; под общей редакцией О. Листова – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.

*А.В. Кабачкова*

*канд. биол. наук, доцент кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины Томский государственный университет г. Томск*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для вузов, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов-первокурсников [2]. Правильно организованный процесс физического воспитания студентов – общепризнанный и неоспоримый способ укрепления здоровья [1; 3].

Цель исследования: оценить взаимосвязь уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов-первокурсников, занимающихся на кафедре физического воспитания.

Методы и организация исследования. В наблюдении приняли участие 100 студентов Томского государственного университета (юноши, 17 лет, основная медицинская группа), посещающие занятия физической культурой 2 раза в неделю. Был проведен мониторинг функционального состояния по варибельности ритма сердца и физической подготовленности студентов. Для выявления корреляционной взаимосвязи, оценки ее силы и направления был использован непараметрический корреляционный анализ количественных данных (STATISTICA 8.0)

Результаты и их обсуждение. Статистически значимые связи ( $p \leq 0,05$ ) были определены между степенью изменения показателей клино-ортостатической пробы (ИН1/ИНф, ИНк/ИНф), индексом централизации и результативностью тренировочного процесса (улучшение индивидуальных показателей тестирования физических качеств) в течение первого года обучения во всех наблюдаемых группах ( $r$  от  $-0,4$  до  $-0,6$  усл. ед.). В ходе анализа выявлена обратная корреляционная связь средней силы между показателями  $\Delta$ ИН1/ИНф,  $\Delta$ ИНк/ИНф и результативностью формирования основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила и скоростно-силовые качества) в наблюдаемых группах с уровнем значимости ( $p \leq 0,05$ ). Помимо этого была определена обратная корреляционная связь средней величины ( $p \leq 0,05$ ) между результативностью формирования специальных физических качеств в наблюдаемых группах и степенью изменения индекса централизации в течение первого года. В процессе формирования адаптации к физическим нагрузкам уменьшается реакция адренергической системы на непредельные стандартные нагрузки. Это связано с более экономным функционированием центрального нейрогенного звена управления адаптации в тренированном организме.

Результаты проведенного анализа не противоречат литературным данным о том, что регулярные физические нагрузки оптимизируют функциональное состояние организма. Тренированный организм не только способен осуществлять интенсивную мышечную работу, но и оказывается более устойчивым к различным стрессовым ситуациям. Однако параметры двигательной активности строго индивидуальны.

В процессе реализации компенсаторно-приспособительных реакций происходит изменения нейрогуморальной регуляции сердца, это играет существенную роль в механизме обеспечения экономичности и эффективности функционирования. В адаптированном организме гормональное звено регуляции работает более экономно, но повышена его мощность. Увеличение резервных возможностей функциональной системы и экономизация ее функций в покое и при нагрузке свидетельствует об успешной адаптации организма. Происходит снижение влияний на сердце как адренергического, так и холинергического звеньев регуляции. Однако снижение адренергических влияний является более выраженным.

#### Литература

1. Быков В.С. Эффективность использования физкультурно-оздоровительной деятельности при адаптации студентов к условиям образования в высшей школе / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – № 3 (220). – С. 44–48.
2. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Томск, Томский государственный университет, 2009. – 25 с.
3. Казантинова Г.М. Медико-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / Г.М. Казантинова, Т.Г. Коваленко. – Волгоград, 2004. – 89 с.

*Н.П. Калачей*

*инструктор по физической культуре*

*А.Ю. Калачей*

*инструктор-методист МАОУДОД ДЮСШ г. Нижневартовск*

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ**

На современном этапе развития борьбы существенно изменяется методика тренировки и значительно увеличивается объем двигательной деятельности, следовательно, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. В связи с этим, многообразная двигательная деятельность в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности требует от борца проявления находчи-

вости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключения внимания, целенаправленное развитие специальных физических качеств.

В процессе поединка спортсмен проводит разнообразные технические приемы, которые характеризуются частой сменой направления и усилий в ограниченные отрезки времени, что в свою очередь требует проявления координационных способностей в специфической двигательной деятельности. Целенаправленное развитие координационных способностей будет способствовать не только прочности и успешности освоения техники борьбы, но и достижению наивысших спортивных результатов. Поэтому развитие и совершенствование координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов на различных его этапах.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, которые содержат элементы новизны. В учебно-тренировочных занятиях борцов необходимо использовать соревновательно-игровые задания с изменением пространственных, временных и динамических параметров, комбинируя двигательные навыки – сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Цель соревновательно-игровых заданий – сформировать навыки использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых и соревновательных условий.

Для развития координационных способностей следует применять различные виды соревновательно-игровых заданий:

- в касании, помогают конструировать дальнейшие двигательные действия, которые характерны для реального соревновательного поединка;
- в атакующие захваты, помогают научиться рационально прилагать усилия, решать задачи связанные с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема;
- в блокирующие захваты, помогают формировать умение сковывать действия противника;
- в дебюты, проводятся в усложненных условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Соревновательно-игровые задания состоят из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждое задание имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы, что в свою очередь позволяет борцу по-новому осмыслить значимость приемов и возможность их реализации, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы.

Применение специализированных соревновательно-игровых заданий, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности борца, следовательно, влияют на результативность соревновательной деятельности. Для развития координационных способностей следует включать в учебно-тренировочные занятия следующие игры и соревновательные упражнения: «Бой петухов», «Бой уток», «На прорыв», «Ванька-Встанька», «Кто быстрее», «Третья точка» и др.

Использование специализированных соревновательно-игровых заданий в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на развитие координационных способностей так и на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся.

## **СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ШКОЛЬНИКОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Качественные изменения, происходящие в системе образования, проявляющиеся в изменении целей обучения, в усилении внимания к личности обучающегося, в важности конечного результата (компетентность выпускника), повлекли изменение способов оценки достижений обучающихся [8]. Вместо господствующей ранее идеи приобретения системы прочных фундаментальных знаний, Федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования (ФГОС) провозгласили идею функционально грамотной личности, которая способна использовать приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности [2].

Дисциплина «Физическая культура» располагает более широким диапазоном объектов оценивания достижений обучающихся, чем другие общеобразовательные предметы. К ним относятся не только объем теоретических знаний, степень сформированности двигательных умений и навыков, уровень физической подготовленности, но и степень направленности личности на физическое совершенство, сформированность устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, готовность реализовывать способы физкультурной деятельности и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. В отличие от других общеобразовательных предметов, особенностями оценки успеваемости по физической культуре является необходимость более полного и глубокого учёта психических качеств, свойств и состояний, особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся [2].

Проблема использования современных средств оценивания в физкультурном образовании школьников является популярной в научном и педагогическом сообществе. В настоящее время в сети Интернет, на различных форумах, в периодической печати специалистами в области физкультурного образования школьников идет активное обсуждение инновационных средств оценивания образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура». Одним из возможных вариантов оценивания учебной деятельности в условиях модернизации образования и перехода к развивающему обучению видится специалистами в интегративном подходе к решению проблемы оценки, когда учитывается не только результат учебного труда, но и сам процесс учебной деятельности [8]. На это нацелены и положения Концепции модернизации российского образования, в соответствии с которыми, система контроля и оценки учебных достижений должна отвечать требованиям открытости к уровню подготовки обучающихся и процедур контроля для всех участников образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов, специалистов, широкой общественности. Вместе с тем, оценка достижений должна быть адекватной новым образовательным целям, стандартизированной и объективной, что может быть достигнуто посредством системы внешнего контроля. Кроме этого, существует необходимость введения, дополнительно к традиционным формам, новых видов, методов и средств оценки динамики продвижения учащихся в учебном процессе, способствующих повышению мотивации и интереса к обучению, а также учитывающих индивидуальные особенности [3].

Одним из широко обсуждаемых подходов является безотметочное оценивание в начальной школе по зачетной системе, с последующим внесением записи «зачтено»/«не зачтено» в школьную документацию и отметки «зачтено» – в документы государственного образца (аттестаты) [7]. По мнению сторонников безотметочной системы оценивания, она призвана научить оценивать свой труд, формировать адекватную самооценку. Такая оценка не имеет травмирующего характера, сохраняет интерес к обучению, снижает психологический дискомфорт, тревожность, у обучающихся создается возможность для формирования оценочной самостоятельности. Кроме того, она

является достаточно информативной. Важно отметить, что недостатком данного подхода может быть снижение мотивации ввиду отсутствия оценок.

Для обеспечения личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к оценке достижений обучающихся, авторами предлагается другой подход – рейтинговая система [4]. Суть ее заключается в том, что весь учебный материал разбивается на отдельные модули, подбирается система заданий, которые оцениваются определенным числом баллов, и по итогам работы каждый обучаемый занимает определенное место (ранг) в рейтинге. Отличительной особенностью такого подхода в оценивании является значительное снижение субъективизма. Рейтинговая оценка стимулирует обязательную и дополнительную самостоятельную работу ученика; снижает возможность получения случайной итоговой отметки, тем самым устраняет негативные стороны уравнительной системы обучения. Недостатком использования балльно-рейтинговой системы является дополнительная нагрузка учителя по учету набранных баллов и выполненных обучающимися работ.

Для оценивания динамики образовательных достижений в сфере самоорганизации собственной учебной деятельности авторами рассматривается технология «Портфолио» [8]. Портфолио представляет собой специально организованную подборку работ, которая демонстрирует усилия, прогресс и достижения обучающегося в ходе учебной, творческой, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. По предмету «Физическая культура» портфолио обучающегося может включать: видеоизображения соревновательной деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля; самостоятельно составленные расписание и режим дня; комплексы физических упражнений; достижения в соревнованиях; таблицы достижений в физическом развитии и физической подготовленности; материалы самоанализа и рефлексии и др. Формирование портфолио достижений стимулирует и поддерживает учебную мотивацию, поощряет активность и самостоятельность, развивает навыки рефлексивной, оценочной и самооценочной деятельности, способствует становлению избирательности познавательных интересов, повышает статус обучающегося в детском коллективе и семье. Вместе с тем, недостатком данной системы оценки является то, что затраты времени для ее реализации значительно больше, чем при использовании традиционной системы оценки.

Одной из основных целей реализации дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, является формирование ключевых компетенций обучающихся. Ключевые компетенции характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания. Причем, данные способности должны проявляться в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни [2]. Оценивание ключевых компетенций обучающихся в сфере ФКиС авторами предлагается проводить посредством компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ), которые сформулированы как сюжет, ситуация или проблема [6]. Для решения задачи необходимо использовать имеющиеся знания, принять решение в ситуации неопределенности. К достоинствам применения КОЗ в оценке сформированности ключевых компетенций можно отнести личную значимость полученного результата, повышение познавательного интереса, возможность оценить компетенции обучающихся, коммуникативные навыки и способности самостоятельно принимать решения, контролировать эффективность собственных действий. Однако разработка компетентностно-ориентированных оценочных средств сопряжена для учителя с определенными трудностями: необходимостью строгого структурирования содержания учебного материала на основе компетентностного и деятельностного подходов, стандартизацией контрольно-оценочных процедур и выделением измеряемого свойства.

В физкультурном образовании школьников главным конечным результатом является положительная динамика всех измеряемых показателей: физического развития, физической, подготовленности, показателей здоровья, интереса к занятиям физической культурой. Оценка динамики достижений обучающихся может проводиться посредством мониторинга, который представляет собой проведение контрольных срезов по показателям развития, обученности и подготовленности школьников с последующим качественным и количественным анализом полученных результатов [2]. Мониторинг помогает отслеживать все продвижения и достижения учащихся, видеть их слабые и сильные стороны, анализировать и оценивать результативность обучения, оценивать эффек-

тивность учебного процесса. Учителю мониторинг позволяет осуществлять самоконтроль за своей деятельностью.

Оценивание достижений планируемых результатов освоения основной образовательной программы возможно посредством критериального оценивания [5]. Суть критериального оценивания заключается в том, что достижения обучающихся сравниваются не со среднестатистической нормой, а с планируемым результатом обучения по заранее определенным критериям: использование знаний, воспроизведение знаний, интеграция элементов в композиции движения, социальные навыки и личная вовлеченность. Такой подход позволяет вовлечь в оценивание всех участников образовательного процесса, избежать субъективизма, делает «прозрачным» процесс выставления отметки; способствует развитию рефлексии и оценочной самостоятельности.

Таким образом, анализ изменений в системе образования позволяет сделать заключение о том, что современные средства оценивания достижений обучающихся по физической культуре должны быть адекватны новым образовательным целям, повышать мотивацию к занятиям физической культурой, способствовать формированию оценочной самостоятельности и ключевых компетенций.

#### Литература

1. Звонников В.И. Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход: учеб. пособие / В.И. Звонников, М.Б. Чельшкова – М.: Университетская книга, Логос, 2009. – 272 с.
2. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ed.gov.ru/d/ob-edu/noc/rub/standart/mp/22.doc](http://ed.gov.ru/d/ob-edu/noc/rub/standart/mp/22.doc) (дата обращения 21.02.2015).
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm> (дата обращения 21.02.2015).
4. Матвеев Е.М. Рейтинговая система оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://area7.ru/metodic-material.php4286> (дата обращения 21.02.2015).
5. Машковец А.И. Критериальное оценивание на уроках физкультуры. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.
6. Петриди Н.А. Компетентностно-ориентированные задания на уроках физической культуры [Электронный ресурс] Режим доступа: [festival.1september.ru/articles/579501](http://festival.1september.ru/articles/579501) (дата обращения 21.02.2015).
7. Письмо Минобразования РФ от 03.10.2003 п 13-51-237/13 «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lawmix.ru/prof/43053> (дата обращения 21.02.2015).
8. Шалашова, М.М. Новое в оценивании образовательных достижений учащихся на основе компетентностного подхода: монография. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 173 с.

**В.В. Кальсина**

*канд. мед. наук, доцент кафедры теории методики адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» г. Омск*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНАМИ-ИНВАЛИДАМИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Актуальность. Изучение хронобиологической оценки восприятия времени человеком весьма важно в спортивной практике, так как спортсмену приходится планировать во времени не только движение или серию движений, но и тактику поведения [3; 4]. Время является одной из важнейших характеристик психофизиологического состояния человека [4].

Врожденные особенности временных параметров деятельности человека коррелируют со многими физиологическими, психофизиологическими и психологическими характеристиками, формируя индивидуально-типологические особенности и определяя стратегию поведения. Среди спортсменов индивидуально-типологические различия, связанные с временными характеристиками деятельности весьма заметны, так как они существенно влияют на выбор спортивной специализации и успешность роста спортивного мастерства [5].

В характеристике временных свойств человека существенно важное значение имеет временная перспектива – отношение к прошедшему, настоящему и будущему. Исследования интуитивных представлений о структуре и свойствах времени изложены в работах Н.И. Моисеевой с соавторами, (1985), Ю.В. Корягиной (2000–2008) и др. В ходе исследования восприятия структуры и свойств времени спортсменами различных специализаций Ю.В. Корягиной были выявлены особенности, которые зависят от временных и пространственных характеристик деятельности

спортсменов, а также от постоянства условий, интенсивности действия и ограничения передвижения [1; 2].

Согласно исследованиям Шандыбиной В.В. (2008) главную роль в формировании интуитивных представлений спортсменов о восприятии времени играет половой диморфизм [6].

Особый интерес представляет изучение особенностей интуитивных представлений восприятия времени спортсменами-инвалидами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата. В ходе анализа научно-методической литературы за последние 5 лет нами не обнаружена информация по данному вопросу.

Целью исследования является выявление гендерных особенностей интуитивных представлений восприятия времени спортсменами-инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) по сравнению со здоровыми спортсменами.

Гипотеза состоит в том, что спортсмены-инвалиды с ПОДА имеют отличительные особенности интуитивных характеристик восприятия времени, играющие существенную роль, как в процессе подготовки спортсменов, так и в ходе восстановления после тренировок и соревнований по сравнению со здоровыми спортсменами.

Методы исследования. Для исследований интуитивных представлений человека о структуре и свойствах времени был использован тест полярного профиля времени (О.Н. Кузнецов и др., 1985) [3], построенный аналогично тесту семантического дифференциала (Ch. E. Osgood et al., 1957). Данный тест позволяет выделить пять стандартных факторов времени (эмоциональность, активность, величину, структурность и осязаемость).

Обследуемый заполняет бланк, содержащий 25 полярных определений, позволяющих дать оценку прошлому, настоящему и будущему времени, отмечая специальным знаком для каждого времени, то значение шкалы, которое соответствует его интуитивному представлению о времени. Цифра 1 на шкале обозначает слабую выраженность, а 3 – наиболее сильную. Каждый фактор теста включает 5 определений, например, в фактор эмоциональность входят определения под номерами 4, 7, 11, 12, и 22.

Организация исследования. Объект исследования составили 24 спортсмена в возрасте от 26 до 30 лет (средний возраст  $27,1 \pm 2,3$  лет), из них 13 женщин (средний возраст  $27,19 \pm 0,32$  лет), и 11 мужчин (средний возраст –  $27,08 \pm 0,3$  лет). Женщины составили 54,25% от общего числа обследованных лиц, а мужчины – 45,75 %. Спортсмены имели следующие спортивные квалификации: мастер спорта международного класса (МСМК) – 1 мужчина и 1 женщина, мастер спорта (МС) – 5 мужчин и 1 женщина, кандидат в мастера спорта (КМС) – 7 женщин и 1 мужчина, первый спортивный разряд – 5 женщин и 3 мужчины. Все спортсмены прошли комплексное тестирование в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки.

Анализ результатов проводился в 2 этапа. На первом этапе были выделены 2 группы, по гендерному признаку, без учета особенностей состояния здоровья, в первую группу были отнесены все женщины, во вторую – все мужчины, участвовавшие в исследовании. На втором этапе были выделены 4 группы, с учетом гендерного признака и состояния здоровья. Таким образом, в первую группу были отнесены женщины с ПОДА, во вторую – женщины без нарушений здоровья, в третью и четвертую группы были отнесены мужчины с ПОДА и мужчины без нарушений здоровья соответственно.

Для оценки статистической значимости различий использовался пакет статистического анализа STATISTIKA 6.0. В работе обсуждаются только статистически значимые различия ( $P$  не менее 0,05).

Результаты исследования. Анализ результатов тестирования спортсменов уже на первом этапе позволил выявить особенности интуитивных представлений восприятия времени. Все участники исследования направлены в будущее время, так как и мужчины и женщины в будущем времени дифференцируют максимальное число стандартных факторов времени. При этом женщины дифференцируют прошедшее время и не выделяют значимые факторы в настоящем, а мужчины, дифференцируя одну группу факторов в настоящем времени, не придают внимания прошедшему времени (табл. 1).

Таблица 1

**Статистически значимые различия между стандартными факторами восприятия времени  
в группах мужчин и женщин**

Группы	Времена		
	Прошедшее	Настоящее	Будущее
1	А–С А–О	–	Э–О Э–А Э–С
2	–	О–С	О–В О–Э О–А

Примечание: А – активность, В – величина, О – осязаемость, С – структурность, Э – эмоциональность.

Преобладание стандартного фактора у женщин зависит от временной направленности и имеет следующие особенности. В будущем времени преобладающим фактором является эмоциональность, в прошедшем – активность, а в настоящем – осязаемость и величина. В группе мужчин не представляется возможным выделить один преобладающий стандартный фактор, так в прошедшем и будущем времени можно выделить кластер, состоящий из трех факторов: эмоциональность, активность и величина, а в настоящем времени преобладающим фактором, как и у женщин, является осязаемость (табл. 2).

Наибольшие значения стандартных факторов времени представлены в таблице 3. В группе женщин по сравнению с мужчинами отмечаются более высокие значения стандартных факторов восприятия времени, причем максимальные цифры отмечаются в будущем времени, а минимальные – в прошедшем.

Таблица 2

**Преобладающий стандартный фактор времени в группах мужчин и женщин**

Группы	Времена		
	Прошедшее	Настоящее	Будущее
1	Активность	Осязаемость, Величина	Эмоциональность
2	Эмоциональность, Активность, Величина	Осязаемость	Эмоциональность, Активность, Величина

В группе мужчин значения стандартных факторов восприятия времени характеризуются менее выраженными величинами, разброс факторов менее значим, но максимальные значения также отмечаются в будущем времени.

Между группами мужчин и женщин выявлены статистически значимые различия в будущем времени по факторам величина и эмоциональность, в настоящем времени по фактору осязаемость.

В ходе анализа результатов теста на втором этапе также были выявлены статистически значимые различия.

Максимальное количество факторов во всех временах дифференцируют женщины 1 группы, женщины 2 группы дифференцируют одну группу факторов в будущем времени. Мужчины 3 группы не дифференцируют стандартные факторы ни в одном из времен, а мужчины 4 группы дифференцируют максимальное количество факторов в будущем времени, одну группу – в настоящем и не дифференцируют прошедшее время (табл. 4).

Таблица 3

**Наибольшие значения стандартных факторов времени у мужчин и женщин, баллы**

	Стандартные факторы				
	Осязаемость	Величина	Эмоциональность	Активность	Структурность
1	Прошедшее время				
	19,3	21,0	22,4	<b>23,1</b>	19,1
	Настоящее время				
	<b>24,6</b>	<b>24,7</b>	23,9	24,4	22,6
2	Будущее время				
	21,9	<b>25,9</b>	<b>27,3</b>	23,5	23,3
	Прошедшее время				
	20,5	22,0	21,8	<b>22,2</b>	21,5
2	Настоящее время				
	<b>22,9</b>	22,0	20,9	21,8	20,1
	Будущее время				
20,1	<b>23,4</b>	<b>23,4</b>	22,5	21,3	



Преобладающим стандартным фактором времени у женщин как в 1, так и во 2 группах в прошедшем и будущем времени являются активность и эмоциональность соответственно, а в настоящем времени женщины 1 группы выделяют фактор осязаемость, а женщины 2 группы – активность. Преобладающим стандартным фактором времени у мужчин 3 группы в прошедшем и будущем временах является эмоциональность, а в настоящем – осязаемость, у мужчин 4 группы в прошедшем и будущем – величина, в настоящем – активность.

Таблица 4

**Статистически значимые различия между стандартными факторами восприятия времени**

Группы	Времена		
	Прошедшее	Настоящее	Будущее
1	О-Э	О-А	А-В
	О-А	О-С	Э-А
	С-Э	Э-А	Э-С
	С-А	Э-С	С-В
2	–	–	О-В
3	–	–	–
4	–	Э-А	О-А
	–	–	О-В

В ходе анализа результатов между 1 и 2 группами выявлены статистически значимые различия по фактору осязаемость в настоящем времени, тогда как сравнение 3 и 4 групп выявило статистически значимые различия по факторам осязаемость в будущем и прошедшем времени и эмоциональность в прошедшем времени (табл. 5).

В ходе анализа результатов между 1 и 3 группами было выявлено преобладание в 1 группе факторов величина и эмоциональность в будущем времени, структурность в прошедшем, осязаемость и эмоциональность в настоящем. При этом в ходе сравнения полученных результатов между 2 и 4 группами также были выявлены статистически значимые различия, преобладание во 2 группе в будущем времени факторов эмоциональность и структурность и в прошедшем времени фактора эмоциональность.

Таблица 5

**Наибольшие значения стандартных факторов времени, баллы**

	Стандартные факторы				
	Осязаемость	Величина	Эмоциональность	Активность	Структурность
1	Прошедшее время				
	19,0	22,0	23,2	<b>23,6</b>	17,4
	Настоящее время				
	24,6	<b>25,8</b>	25,6	23,2	22,8
2	Будущее время				
	23,0	26,6	<b>27,8</b>	22,4	22,6
	Прошедшее время				
	19,5	20,2	21,7	<b>22,7</b>	20,5
3	Настоящее время				
	23,2	23,8	22,5	<b>25,3</b>	22,5
	Будущее время				
	21,0	25,3	<b>26,8</b>	24,3	23,8
4	Прошедшее время				
	21,9	22,8	<b>23,5</b>	23,1	22,0
	Настоящее время				
	<b>23,4</b>	21,9	22,3	21,4	19,8
4	Будущее время				
	21,1	<b>23,3</b>	24,0	22,4	22,1
	Прошедшее время				
	17,0	<b>20,0</b>	17,3	19,7	<b>20,0</b>
4	Настоящее время				
	21,7	22,3	17,3	<b>23,0</b>	21,0
	Будущее время				
	17,3	<b>23,7</b>	21,7	23,0	19,0

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что все спортсмены, участвовавшие в исследовании, имеют большую направленность в будущее время. Интуитивные представления восприятия времени более выражены у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата женского пола.

## Литература

1. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. – М.: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 224 с.
2. Корягина Ю.В. Хронобиологические основы спортивной деятельности. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 264 с.
3. Кузнецов О.Н. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов, А.И. Алевин, Т.В. Самохина, Н.И. Моисеева // Вопросы психологии. – 1985. – Т. 31. – № 4. – С. 140–144.
4. Моисеева Н.И. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности / Н.И. Моисеева, Н.И. Караулова, С.В. Панюшкина, А.Н. Петров. – Ташкент: Медицина, 1985. – 158 с.
5. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
6. Шандыбина В.В. Зависимость хронобиологической характеристики функционального состояния от спортивной специализации, уровня двигательной активности и полового диморфизма // Биоправление в медицине и спорте: материалы VIII Всероссийской научной конференции 15–17 мая 2008 г. – Омск: ИМББ СО РАМН, СибГУФК, 2008. – С. 145–152.

**О.Н. Кузнецов**

*преподаватель кафедры физического воспитания  
Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут*

## ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Сохранение здоровья студенческой молодежи и полноценное развитие каждой личности, подготовка компетентных специалистов, все это является важной частью образовательного процесса в высшем учебном учреждении. Немало важным условием гармоничного развития личности будущего специалиста является достаточная двигательная активность. По мнению В.Н. Усатова, А.А. Горелова, В.И. Лях и др. в процессе обучения в ВУЗе будущий специалист оказывается в новых социальных и психологических условиях, сталкивается с интенсивной интеллектуальной деятельностью. В связи с этим отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, что обуславливает появление гипокинезии, которая способствует развитию острой и хронической заболеваемости и негативно отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

По утверждению Ю.П. Кобякова, В.И. Павлова и др. двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека, в основе которого лежит разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта. Термин «двигательная активность» объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые не только в повседневной жизни, но и в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Одним из показателей физической подготовленности человека, оказывающего положительное влияние на выполнение им профессиональной деятельности, является высокая двигательная активность.

С целью изучения данной проблемы нами методом анкетирования были опрошены 168 студентов педагогических специальностей Сургутского государственного педагогического университета.

В результате исследования было выявлено, что 70,6% от числа опрошенных студенток ограничивают свою двигательную деятельность в пределах четырех часов в неделю только обязательными занятиями по предмету «Физическая культура». В пределах часа ограничивают свой двигательный режим дополнительными занятиями физической культурой 15,3% студенток, которые включают различные виды двигательной активности. Занимаются, в основном, утренней гимнастикой. 11,1% опрошенных указали объем недельной индивидуальной двигательной активности в пределах 6 часов; 2,8% студенток указали 7 часовой предел, включающий самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Оптимальным считается 8–10-часовой недельный двигательный режим, включающий профессионально-прикладную физическую подготовку, утреннюю гимнастику, физкультурные паузы, программные занятия по предмету «физическая культура» и самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия.

Таким образом, выше изложенное, указывает на низкую двигательную активность, которая ограничена только обязательными занятиями по предмету «физическая культура», проводимыми в соответствии с учебным планом высшего учебного учреждения.

Анализируя досуг студентов, важным является выявление форм двигательной деятельности и их взаимодействие. В ходе исследования установлено, что наибольшее число студенток отметили посещение на занятиях по физической культуре, как ведущую форму личной двигательной активности (28%), и лишь 17,4% опрошенных выделили прогулки пешком, которые они целенаправленно включают в свой досуг.

В ходе опроса (рис.1) было выявлено, что студентки отдают предпочтение следующим видам физической культуры и спорта: аэробике 28,8%, аквааэробике 12,2%, пилатесу 32,6%. Кроме того, студенток привлекают такие виды двигательной активности как катание на коньках (8,8%), атлетическая гимнастика (12,8%), и другие занятия.

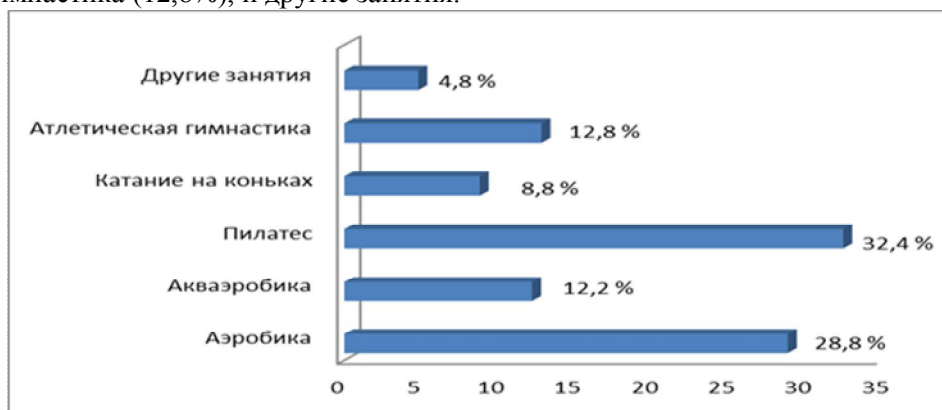


Рис. 1. Виды двигательной активности, которыми хотели бы заниматься студентки педагогического Вуза

Проведенное анкетирование показало, что студентки занимаются групповыми формами занятий в большей мере и меньшей – индивидуальными.

Исследование двигательной активности в зависимости от года обучения в вузе показало, что наибольший уровень двигательной активности имеют студентки первого и второго года обучения. С третьего года обучения происходит снижение интереса к занятиям физическими упражнениями и повышение дефицита двигательной активности.

В ходе исследований выявлено, что наиболее ориентированы на физкультурно-спортивную деятельность студентки, получающие стипендию или имеющих материальную поддержку от родителей. Это связано с тем, что занятия в спортивных клубах, залах требуют определенных финансовых затрат.

Основной целью занятий по предмету «физическая культура», во время обучения в вузе, студентки считают укрепление здоровья (32,7%); получение зачета по физическому воспитанию (49,2%), и особенно стоит отметить ответы «повышение привлекательности для противоположного пола» (17,9%).

Среди факторов, личных установок, мотиваций побуждающих заботиться о своем здоровье, выделяют возможность уверенно чувствовать себя среди других людей (41,2%), лучше выполнять свою работу (35,8%) и неудовлетворенность своим самочувствием (23%).

В ходе исследования выявлены и причины, мешающие студенткам заниматься физической культурой и спортом. По их мнению, это: отсутствие желания и интереса, пассивность (38,9%), отсутствие условий для занятий (10,8%), усталость после учебы (38,1%), материальные трудности (12,2%), хотя университет предоставляет бесплатные услуги посещения спортивных секций.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что физическая культура и спорт, в структуре образа жизни студентов еще не получили должного распространения. Основная масса студенток ограничивает свой двигательный режим только обязательными занятиями по предмету «физическая культура» в вузе.

В то же время Н.В. Сивас утверждает что, двигательная активность является важным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. Поиск путей взаимодействия физической культуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций, перенос высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизнен-

ной позиции, ориентированной на спорт – это одна из главных проблем современного воспитательного процесса.

Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье во время обучения, необходима регулярная оптимальная двигательная активность. Очевидно, что ее повышение у студентов невозможно без формирования искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно.

Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о необходимости интегрировать формы физического воспитания в вузе на основе единства и взаимосвязи учебного и внеучебного процессов, направленных на оптимизацию двигательной активности, развитие у студентов интереса к систематическим занятиям физической культурой и формирование у них установок на здоровый образ жизни.

#### Литература

1. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 1. – С. 20.
2. Усатов В.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / В.Н. Усатов, А.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. – С. 45–50.
3. Горелов А.А., К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29–34.
4. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 154–158.
5. Сивас Н.В. Двигательная активность – основа повышения качества жизни студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 155–158.

*А.И. Клетнева*

*преподаватель Нижневартковский социально-гуманитарный колледж г. Нижневартовск*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ХМАО**

Климатические условия ХМАО предъявляют высокие требования к сохранению здоровья населения. Не только функциональные, но и структурные изменения кардиореспираторной системы приезжего взрослого населения на протяжении ряда лет, приводят к снижению функционального резерва организма, что отражается в повышении уровня заболеваемости.

Подрастающее поколение, рожденное уже на территории ХМАО, находится в процессе адаптации, которая носит перекрестный характер.

Гипокинезия, обусловленная длительным низкотемпературным режимом в зимний период, усугубляет отрицательные эффекты адаптационных процессов у взрослых, снижая функциональные возможности детей и подростков, сдерживая их физическое развитие.

Физическая активность в данных условиях выступает в качестве первоочередного средства, обеспечивающего нормальное течение физиологических процессов в период адаптации. Подавляющее большинство функций организма связаны с движением.

Ежедневной минимальной нагрузкой, обеспечивающей потребность в движении, считают мышечную работу, эквивалентную 10-километровой ходьбе, или же затраты на мускульную нагрузку от семи до десяти часов в неделю в зависимости от характера труда.

В условиях ХМАО эти рекомендации приобретают обязательный характер, поскольку наряду с другими эффектами, не только активизируют и нормализуют энергообмен организма, предотвращая возникновение сезонных расстройств, но и способствуют нормализации снабжения организма кислородом, усиливая работу дыхательной системы.

Характер упражнений также достаточно важен. В занятиях должны присутствовать упражнения как аэробного, так и силового характера для обеспечения равномерного воздействия на все системы организма.

Частично физическую активность подросткам обеспечивают образовательные учреждения за счет обязательных уроков физической культурой, но они же являются основной причиной снижения объема суточной двигательной активности за счет большого количества малоподвижных занятий.

Повышение двигательной активности студентов колледжа в рамках учебного дня не всегда возможно – отсутствует мотивация к проведению физкультминуток и физкультпауз не только учащихся, но и преподавателей. Поэтому, для обеспечения требуемого уровня двигательной активности необходимы дополнительные занятия, самостоятельные или специально организованные на базе спортивно-оздоровительных секций или в учреждениях физической культуры и спорта.

В Нижневартковском социально-гуманитарном колледже, действуют секции для занятий различными видами спорта. Их систематически посещают 127 человек, что составляет около 10% от общего числа обучающихся.

Среди студентов было проведено анкетирование, затрагивающее вопросы дополнительных физкультурно-спортивных занятий. Анализ данных выявил потребность в дополнительных кружках и секциях, организованных на базе колледжа, направленных не только на овладение техникой и мастерством какого-либо вида спорта, но и на поддержание и укрепление здоровья.

По результатам анализа было установлено, что наибольшее количество студентов (40%) считают необходимым включение в учебный процесс физкультминуток и физкультпауз (рис.1). Мнение основывалось на понимании необходимости физической активности в режиме учебного дня, тем не менее, в колледже не наблюдается мотивации и активности со стороны педагогов в данном виде деятельности.

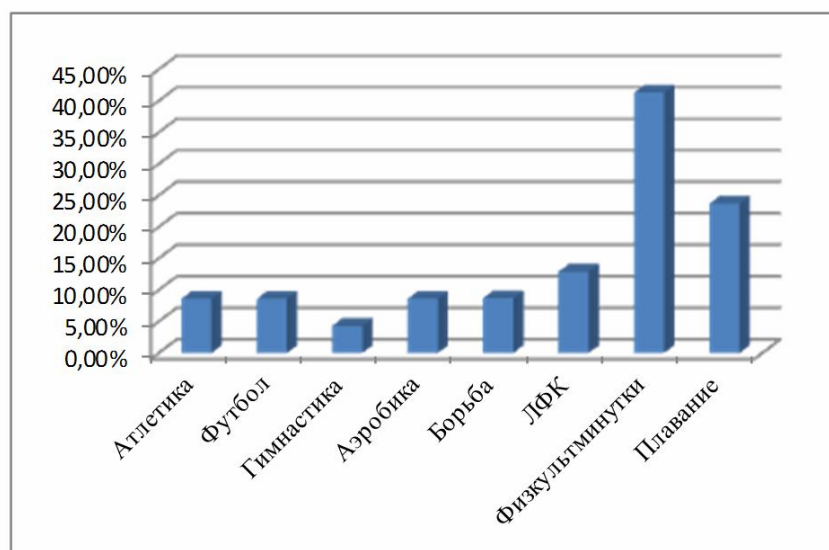


Рис. 1. Необходимость дополнительных занятий и секций

Распределение интересов подростков, не занимающихся спортом, к посещению разнообразных секций представляет следующую последовательность: наибольшим интересом пользуются занятия плаванием – 23,7%. Лечебной физической культурой и оздоровительной гимнастикой желают заниматься 12,9%. Практически одинаковый процент студентов выбрали легкую атлетику – и 8,6%; футбол – 8,6%; борьбу – 8,7%; аэробику – 8,6%. Основными мотивами для возобновления занятий стали: укрепление здоровья, улучшение физического состояния и достижение наивысших результатов в различных видах деятельности.

Таким образом, выявилась настоятельная необходимость в проведении работы по повышению двигательной активности в режиме учебного дня студентов колледжа, в частности в обязательном использовании физкультурных минуток и пауз. Требуется также увеличение, как количества, так и качества разнообразных направлений физкультурно-спортивных кружков и секций, организованных на базе колледжа.

#### Литература

1. Трушкин А.Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова-на-Дону (от 5 до 17 лет). – Ростов н/Д: РГПУ, 2000. – 71 с.
2. Физическое воспитание детей на севере; сост. Т.И. Осокина, В.А. Чунтова. – М.: Просвещение, 2001. – 230 с.
3. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 130 с.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

Неблагоприятная ситуация со здоровьем подрастающего поколения вызывает справедливую озабоченность у государственных и общественных организаций, родителей, педагогов. В настоящее время особенно увеличивается количество детей с нарушениями в развитии речи. Между тем, как показывают научные исследования и опыт практики, задержки в развитии речи связаны не только с врожденными, но и социально-психологическими причинами, такими как недостатками речевого общения в семье, ограниченностью общения в окружающем социуме, или возникающих в результате сильных стрессовых воздействий, а также индивидуальными особенностями ребенка – застенчивостью, скромностью, ригидностью мышления.

У детей с различными видами речевых нарушений отмечается ряд нарушений психомоторики: координации движений, точности воспроизведения двигательных действий [4]. У значительной части детей выявляются нарушения познавательной деятельности, нарушения речи, существенное отставание в развитии, признаки психоэмоционального неблагополучия и своеобразие формирования познавательной деятельности. В связи с этим возрастает роль не только медицинских, но и педагогических средств, определенное место среди которых отводится физической культуре. Важной задачей логопедов, психологов, учителей по физическому воспитанию в образовательных учреждениях является создание таких условий для ребенка, в которых он мог в должном объеме выполнять свои возрастные социальные функции, не чувствуя себя «ущербным». Это предполагает использование средств физического воспитания, ориентированных на характер заболевания, особенности развития каждого ребенка. Плавание в данном случае выполняет важную и действенную рекреационно-реабилитационную функцию – оздоровления, расширение двигательного опыта, регулирование психического состояния, профилактики простудных инфекционных заболеваний.

Мы решили изучить динамику показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников, имеющих нарушения речи, в процессе занятий плаванием.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 9» г. Мегиона Ханты-Мансийского автономного округа – Югра. В исследовании приняли участие 25 детей младшего школьного возраста, имеющие речевые нарушения. Основные нарушения, по которым сформированы группы, заключаются в следующем: дефект произношения (Л, Р, С, З, Ц); трудности формирования письменной речи.

Для изучения показателей физического развития использовался метод антропометрии: вес (кг); рост (см); объём груди (см); жизненная ёмкость лёгких (л); сила кисти рук (кг). Уровень физической подготовленности определялся при помощи тестов: подтягивание (мальчики) (раз); отжимание (девочки) (раз); прыжок в длину с места (см); бег 1000м (мин); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз); наклон вперед из положения сидя на полу (см).

Предварительно проведенный анализ литературы показал, что плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности и опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, от чего ребёнок становится более уравновешенным, лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. В результате регулярных занятий плаванием происходит закаливание, в свою очередь, закаленный ребёнок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям [1].

Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:

- усвоению слоговой структуры слова;
- развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи;

– формированию физиологического и речевого дыхания.

Общеизвестно, что плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления.

Правильно организованные занятия в воде для детей, имеющих речевую патологию, способны стать мощным средством комплексного решения коррекционных задач [2].

Подвижные игры в процессе занятий плаванием позволяют решить целый комплекс коррекционно-развивающих задач:

- снять напряжение, когда требуется максимальная концентрация произвольного внимания и памяти;
- развивать память, внимание, эмоции;
- закреплять произношение отдельных звуков речи [3].

Совместная игровая деятельность с взрослыми и сверстниками снимают неуверенность, зажатость у ребенка, все это связано с речевым дефектом или личностными комплексами. С большим увлечением младшие школьники выполняют двигательные упражнения с использованием игрового материала (маски, разноцветные кольца, мячи, обручи), потому что задания превращаются в занимательную игру.

Нами была изучена динамика показателей физического развития младших школьников, имеющих нарушения речи, в течение учебного года. Результаты представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, наблюдается достоверное улучшение показателей роста, жизненной емкости легких, силы правой и левой кисти. Что свидетельствует о благотворном влиянии занятий плаванием с применением подвижных игр на воде на показатели физического развития детей, имеющих нарушения речи.

Таблица 1

**Сравнение средних значений физического развития детей младшего школьного возраста**

Изучаемые показатели	Октябрь		Май		t-Stud
	M ± m	σ	M ± m	σ	
Вес (кг)	31,37±2,05	10,24	31,66±2,07	10,35	1,48
Рост (см)	129,80±1,43	7,15	132,96±1,48	7,42	8,43*
Объём груди (см)	64,28±1,92	9,45	64,80±1,89	9,62	1,76
Жизненная ёмкость лёгких (л)	1,71±0,06	0,32	1,85±0,06	0,30	4,75*
Сила кисти рук (правая)	10,56±0,55	2,77	11,64±0,57	2,84	3,47*
Сила кисти рук (левая)	9,28±0,48	2,41	10,64±0,55	2,77	5,15*

Примечание. M – среднее значение, m – ошибка средней арифметической, σ – стандартное отклонение.  
\*t – критерий Стьюдента (2,06) при p= 0,05

Также нами была изучена динамика физической подготовленности детей (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнение средних значений физической подготовленности детей младшего школьного возраста**

Тесты	Октябрь		Май		t-Stud
	M ± m	σ	M ± m	σ	
Подтягивание/отжимание	3,12±1,12	5,61	3,56±1,24	6,24	1,09
Прыжок с места (см)	117,2±3,34	16,70	122,04±3,44	17,2	2,89*
Бег 1000 м (мин)	7,59±0,21	1,05	6,82±0,21	1,08	2,32*
Пресс (раз)	15,16±1,01	5,08	15,6±1,09	5,48	0,69
Наклон (см)	3,44±1,67	8,37	4,88±1,51	7,56	1,97

Примечание. M – среднее значение, m – ошибка средней арифметической, σ – стандартное отклонение.  
\*t – критерий Стьюдента (2,06) при p= 0,05

Как видно из таблицы, наблюдается улучшение показателей во всех тестах, применяемых для оценки физической подготовленности, но достоверные изменения отмечаются в тестах «Прыжок в длину с места» и «Бег 1000 м».

Таким образом, мы пришли к выводу, что занятия плаванием с использованием подвижных игр на воде способствуют улучшению показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников, имеющих речевые нарушения, что позволяет рекомендовать их использовать в процессе физического воспитания.

## Литература

1. Красникова О.С. Занятия плаванием во внеурочной деятельности младшего школьника / О.С. Красникова, С.Н. Трусов // Перспективы направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы IV Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 146–150.
2. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида: учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152с.
3. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: Изд-во Речь, 2002. – 176 с.
4. Пащенко Л.Г. Эстетическое воспитание школьников специальной медицинской группы // Проблемы физического образования: содержание, направленность, методика, организация: мат-лы III междунар. науч. конгресса (Калининград, 23–27 октября 2013 г.). – Калининград: – Изд-во БФУ им. И. Канта 2013. – С. 111–113.

*А.М. Кондаков*

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта*

*И.Ю. Горская, И.В. Семьин*

*ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» г. Омск*

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ

Задачи исследования:

1. Изучить вопрос значения, места и времени координационной подготовки в борьбе самбо.
2. Определить мнения тренеров и спортсменов высокой квалификации о сохранении принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-самбистов.

Методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Беседа.

Для изучения мнений тренеров-преподавателей по изучаемой проблеме нами проведёно анкетирование. Анкета разработана с учётом рекомендаций для социологических исследований по проблемам физической культуры. В анкету были включены вопросы, касающиеся технико-тактической и координационной подготовки в самбо. Анкетный опрос проводился на чемпионате и первенстве Сибирского федерального округа (2013, 2014 гг.); чемпионате и первенстве России среди студентов (2014 г.); всероссийском турнире на призы А.М. Пушкицы (2014 г.). Всего было опрошено 34 тренера из 3 федеральных округов. Опрошенные тренеры имеют следующую квалификацию: 3 – заслуженных тренера России; 16 – тренеров высшей категории, 11 – первой и 4 – тренеры второй категории. Средний стаж работы респондентов составляет 18 лет.

С целью получения более полной информации об особенностях совершенствования КС в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов, а так же особенностей технико-тактической подготовки самбистов различных весовых категорий были проведены беседы по специально разработанному плану. Так же, беседы проводилось с целью изучения принадлежности борцов-самбистов к весовой категории (лёгкой, средней, тяжёлой) в спортивном онтогенезе (приложение 2б). В беседах приняли участие 66 квалифицированных самбистов, из которых 22 спортсмена лёгкой весовой категории, 24 – средней и 20 – тяжелой весовой категории. Контингент респондентов имел следующую спортивную квалификацию: 41 спортсмен – КМС; 24 опрошенных – МС, 1 – МСМК.

Резюмируя результаты анкетного опроса тренеров по вопросам технико-тактической подготовки можно сделать заключение, что большинство респондентов указывает на различия между самбистами отдельных весовых категорий на всех этапах подготовки. Большинство специалистов отметило необходимость учёта весовых категорий при подготовке спортсменов высокой квалификации. Вместе с тем, неоднозначность мнений тренеров о необходимости учёта весовых категорий в процессе технико-тактической подготовки на начальном этапе, по нашему мнению, можно отнести к недостаточной научно обоснованной базе и слабой разработке данной проблемы. Хотя, на вопрос об успешности освоения технико-тактических действий начинающими самбистами различных весовых категорий около 80% респондентов ответили, что юные самбисты тяжёлой весовой категории испытывают затруднения при освоении техники самбо, в сравнении с борцами более лёгкого веса. По нашему мнению, принадлежность борца к определенной весовой категории и различия в тех или иных аспектах подготовленности обусловлены рядом наследственных и средо-



вых факторов, и являются их индивидуально-типологическими особенностями, требующими учёта при организации и планировании учебно-тренировочного процесса.

В результате бесед установлено, что уровень развития координационных способностей является существенным фактором успешной тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах подготовки. Необходимо отметить, что, по мнению тренеров, особое место для успешной соревновательной деятельности занимает способность к сохранению равновесия. Кроме того, ряд специалистов высказало мнение, что для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе самбо весьма важна «чувствительность» спортсмена (чувство ковра, захвата, противника, момента), особенно по мере роста спортивного мастерства. По нашему мнению, под определением «чувствительный борец», скорее всего, подразумевается спортсмен, обладающий высокой степенью развития таких качеств, как «экстраполяция» и «предвосхищение», тактильно-кинестетические чувства, которые в значительной степени обеспечиваются высоким уровнем развития координационных способностей и, в частности, таких видов, как способности к реагированию и кинестетических способностей.

Из бесед с тренерами выяснилось, что весьма актуальны вопросы контроля координационных способностей в учебно-тренировочной деятельности на всех этапах подготовки, а именно отсутствие доступных методик комплексной оценки, которые могут быть использованы в повседневных занятиях. Можно отметить, что наиболее проблемным является контроль специальных координационных способностей, поскольку для их оценки необходимы тесты с учётом специфики борьбы самбо. Ряд специалистов указали, что в качестве тестов для оценки используют специальные борцовские упражнения, например, забегания или перевороты на борцовском мосту и т.д., с помощью которых, по нашему мнению, не всегда можно оценить уровень развития отдельных видов координационных способностей, кроме этого, в подобных тестах зачастую нет нормативных критериев оценки. Вместе с тем, подавляющее большинство тренеров, с которыми проводилась беседа, высоко оценивают значение координационных способностей для борьбы самбо и признают необходимость объективного контроля на всех этапах подготовки.

Подтверждением полученных анкетных данных о сохранении принадлежности к определённой весовой категории являются результаты бесед с квалифицированными самбистами. Так, 81% опрошенных, указали на сохранение «своей» весовой категории на протяжении спортивной карьеры. Стоит отметить, среди самбистов, указавших на изменение принадлежности к определённой весовой категории, большинство спортсменов, на момент беседы, являлось представителями средней весовой категории.

По результатам бесед оказалось, что практически все специалисты указали на то, что показатели технико-тактической подготовленности самбистов различных весовых категорий имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса. При этом специалисты указывали на особенности различных сторон технико-тактической подготовленности борцов, отличающихся по массе тела: темп ведения поединка, количество и разнообразие выполняемых действий, характер «коронных» приёмов и др.

Относительно возможности прогноза принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории можно отметить, что большинство тренеров высказало мнение о возможности прогнозирования принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории на более поздних этапах. При этом наиболее точно можно предсказать принадлежность к крайним весовым категориям. Возможно, это объясняется тем, что у представителей крайних весовых категорий наиболее ярко проявляются отдельные конституциональные признаки, на основании которых можно сделать прогноз (рост, пропорции тела, тип телосложения и др.).

В вопросах, об особенностях проведения технико-тактической подготовки спортсменов различных весовых категорий специалисты предлагают учитывать особенности, связанные с весовыми категориями, начиная с 9–10 летнего возраста и не прекращать на всём протяжении спортивной карьеры, отмечая, что в большей степени учитывать собственный вес необходимо при подготовке начинающих самбистов тяжёлой категории. Это обусловлено тем, что освоение техники и тактики борьбы «тяжеловесами» проходит значительно медленнее, а некоторые элементы представляют непосильную задачу при обучении, что приводит к отставанию от основной части группы и, как следствие, прекращению занятий самбо юными самбистами со значительным весом тела.

В беседах удалось установить весьма важную особенность обучения «тяжеловесов», которая выражается в том, что, несмотря на замедленные темпы в обучении, приобретённые навыки дол-

ше сохраняются в арсенале действий самбистов со значительным весом тела по сравнению с более лёгкими борцами. Можно сказать, что качество обучения у самбистов тяжёлой весовой категории выше, при меньшем объёме усваиваемой информации.

Что же касается средней и особенно лёгкой категории, то большинство специалистов высказало мнение о том, что представителям данных весовых категорий необходимо регулярно обновлять и усложнять тренировочные задания, предлагать новые технические элементы для более полной реализации двигательного потенциала. В связи с этим, учёт особенностей, связанных с весовыми категориями, необходим при организации и планировании тренировочной и соревновательной деятельности, а так же в выборе средств и методов формирования технико-тактического мастерства.

Проанализировав результаты анкетного опроса и бесед с ведущими тренерами страны и квалифицированными самбистами, обращаем внимание на следующие ключевые моменты:

– Специалисты по борьбе самбо подтверждают значимость координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки и признают целесообразность их сопряжённого совершенствования.

– Контроль КС проводится тренерами на всех этапах многолетней подготовки борцов-самбистов на недопустимо низком уровне. Выявлен парадоксальный факт: чем выше квалификация спортсменов, тем реже в учебно-тренировочном процессе применяются методики тестирования. Естественно, что процесс совершенствования КС не может быть качественно организован без использования методик контроля.

– Большинство опрошенных тренеров (77%) и спортсменов (81%) указало на сохранение принадлежности к определённой весовой категории на протяжении спортивной карьеры, особенно у спортсменов крайних весовых категорий. Кроме этого, специалисты отмечают возможность прогнозирования принадлежности начинающих самбистов к определённой весовой категории. При этом наиболее точно можно прогнозировать принадлежность спортсменов к тяжёлой и лёгкой весовым категориям.

– Специалисты осуществляют технико-тактическую подготовку самбистов с учётом весовых категорий, однако сроки начала учёта определяются ими самостоятельно. Вместе с тем, практически все специалисты указывают на различия технико-тактической подготовленности между борцами лёгкой средней и тяжёлой весовой категории на всех этапах подготовки и признают необходимость учёта особенностей, связанных с весом спортсмена в процессе технико-тактической подготовки уже на начальных этапах занятий борьбой самбо.

– Технико-тактическая подготовка спортсменов различных весовых категорий основывается на результатах многочисленных наблюдений тренеров за соревновательной и тренировочной деятельностью своих подопечных, т.е. на личном опыте. В связи с этим, получение объективных данных о составе технико-тактического арсенала и структуре поединков, самбистов различных весовых категорий может являться основой для построения и коррекции учебно-тренировочного процесса.

– Выявлены особенности обучения технико-тактическим действиям самбистов различных весовых категорий, которые выражаются в том, что для «тяжеловесов» характерны более низкие темпы и объёмы изучаемого материала, чем у самбистов более лёгкого веса, однако приобретённые навыки дольше сохраняются в арсенале действий самбистов со значительным весом тела.

**О.В. Контев**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания  
Кыргызско-Российский Славянский университет г. Бишкек*

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ**

Для оценки компетентности дзюдоистов [2] разных возрастных групп: I-ой (10–13 лет), II-ой (14–15 лет), III-ей (16–18 лет), IV-ой (мужчины) были разработаны критерии на основании правил соревнований [4]:

1. Атака в начале схватки.
2. Непрерывная атака – отсутствие перерывов между атаками более 5 секунд.
3. Спурт в конце схватки.
4. Подготовка приема.
5. Работоспособность в течение схватки.

6. Тактический план на схватку.
7. Комбинационность борьбы.
8. Атака в борьбе лежа.
9. Повторные атаки из двух и более приемов по 2–3 серии в течение 20 секунд, чтобы противник получил «Шидо» за пассивность.
10. Стягивание противника в оборонительную стойку на 5–10 секунд, руки при этом согнуты, чтобы противник получил «Шидо» за защитную стойку.
11. Выталкивание за ковер, руки при этом согнуты, чтобы противник получил «Шидо» за уход с ковра.
12. Срыв попыток выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот, чтобы атакующий получил «Шидо» за стягивание в партер.
13. Отсутствие предупреждений.
14. Сковывание противника.
15. Контратака.
16. Падение после бросков на любую часть тела, кроме спины.

Во время записи соревновательных схваток по каждому пункту в зависимости от его наличия или отсутствия ставился «+» или «–». По каждому из 16-ти критериев компетентности был рассчитан процент содержания плюсов. Для этого количество схваток, умноженное на два, принималось за 100% (поскольку в схватке два участника). По этим данным были составлены карты компетентности дзюдоистов.

Последовательность развития компетентности отслеживалась ступенчатым сравнением по Стьюденту средних значений каждого критерия по возрастам: I-ой группы со II-ой, II-ой с III-ей, III-ей с IV-ой, и IV-ой с аналогичными результатами 2009 года (табл.).

Между I-ой (10–13 лет) и II-ой (14–15 лет) группами различия (t, p) обнаружены в 1 (атака в начале схватки), 2 (непрерывная атака), 7 (комбинационность борьбы), 8 (атака в борьбе лежа), 13 (отсутствие предупреждений) критериях. Во всех случаях результат был выше в I-ой группе, несмотря на разницу в возрасте и опыте борьбы. Объясняется это тем, что, во-первых, длительность схватки в I-ой группе две минуты и полностью отсутствует соревновательный опыт, что заставляет их атаковать с первых минут, используя все более или менее подходящие случаи, в том числе и в борьбе лежа, где за удачный прием можно получить «Иппон» и досрочно закончить схватку. Непрерывная атака иногда у них выглядит как комбинация приемов. Поэтому у них и меньше наказаний «Шидо» за пассивность. Во-вторых, у спортсменов 14–15 лет опыт борьбы чуть больше и схватка длится уже три минуты, из-за чего они осторожны в атаке, больше времени тратят на подготовку приема, в основном одиночного, не всегда рискуют продолжать борьбу в партере. И судьи бывают вынуждены давать «Шидо» за такую борьбу.

После 14–15 лет следующая возрастная ступень – 16–18 лет. Их сравнение выявило различия в 5 (работоспособность в течение схватки), 7 (комбинационность борьбы), 8 (атака в борьбе лежа), 9 (повторные атаки в течение 20 сек.), 10 (стягивание противника в оборонительную стойку), 11 (выталкивание за ковер), 12 (срыв попыток выполнения противником бросков через голову с упором стопы в живот), 13 (отсутствие предупреждений), 14 (сковывание противника), 15 (проведение контратак) критериях. Как известно, 14–15-летний возраст соответствует началу, а 16–18-летний – второй половине этапа углубленного совершенствования [3]. Видимо, 16–18 лет – это возраст, когда происходит резкий качественный скачок в компетентности дзюдоистов. По времени он совпадает с окончанием подросткового возраста и началом юношеского периода. Действительно, наиболее бурный рост организма происходит в 13–17 лет. Рост костей в основном замедляется, быстро растет мышечная масса, улучшается ряд физиологических показателей. С ростом физических возможностей спортсмены значительно прибавляют в мастерстве [1; 3; 5]. Многие выполняют норматив кандидата в мастера спорта. Практически это уже сформировавшиеся спортсмены.

Сравнение III-ей (16–18 лет) и IV-ой (мужчины) групп выявило различия во 2 (непрерывная атака), 5 (работоспособность в течение схватки), 7 (комбинационность борьбы), 9 (повторные атаки в течение 20 сек.), 12 (срыв попыток выполнения противником бросков через голову с упором стопы в живот), 13 (отсутствие предупреждений), 14 (сковывание противника) критериях компетентности. Взрослые спортсмены выглядели лучше по 2, 7, 9, 12, 14 критериям. Их борьба была несколько совершенней, тактически грамотней. Появились комбинации; повторные атаки в течение короткого промежутка времени, дающие право арбитру наказать противника за пассивность;

срывались попытки проведения приемов, оцениваемые судьями как фальшатака; чаще использовалось сковывание действий противника. Однако спортсмены IV-ой группы уступают своим более молодым товарищам по 5 (работоспособность в течение схватки) и 13 (отсутствие предупреждений) критериям. Это не значит, что у них хуже выносливость, и они допускают больше ошибок. Наоборот, это тактический прием, когда спортсмен выигрывает по очкам, то старается меньше рисковать, больше потянуть время, несмотря на «Шидо». Ведь при двух предупреждениях он выигрывает схватку, а неосторожная атака может привести к проигрышу.

Сравнение дзюдоистов IV-ой группы – участников соревнований 2014 года на кубок «Дордоя» и турнира К.Касымалиева с дзюдоистами – участниками соревнований 2009 года на кубок Президента НФД КР (t<sup>т</sup>, p<sup>т</sup>) выявило различия в 1 (атака в начале схватки), 13 (отсутствие предупреждений) и 14 (сковывание противника) критериях. Скорее всего, они появились в результате изменения правил соревнований. Так, ужесточили наказание за пассивность, поэтому спортсмены IV-ой группы чаще атаковали с первых минут схватки. По 13 и 14 критериям участники соревнований 2009 года выглядят лучше. Первое отличие объясняется увеличением количества наказуемых действий к 2014 году; второе – недостатком тактической подготовки.

Таким образом, проведенное ступенчатое сравнение по возрастам критериев компетентности выявило следующее:

3. Превосходство 10-13 летних спортсменов над своими более опытными товарищами 14–15 лет по 1 (атака в начале схватки), 2 (непрерывная атака), 7 (комбинационность борьбы), 8 (атака в борьбе лежа), 13 (отсутствие предупреждений) критериям. Так как в силу своей неопытности они часто и беспорядочно атакуют, стараясь, выиграть баллы: в стойке, в партере. К этому их подстегивает и небольшая продолжительность схватки, когда можно просто не успеть набрать необходимые очки. У спортсменов 14–15 лет схватка длится три минуты, они более осторожны, тратят больше времени на подготовку приема, в основном одиночного, что ухудшает их показатели.

4. Перелом в компетентности наступает в 16–18 лет, когда к этому есть все предпосылки: рост физической силы, функциональных возможностей и, конечно же, мастерства.

5. По сравнению с III-ей у мужчин IV-ой группы изменения в компетентности наступили в основном из-за роста тактического мастерства:

- отсутствие значительного перерыва между атаками не дает противнику возможность опомниться и предпринять защитные действия против следующей атаки (2 критерий);
- борьба становится более комбинационной (7 критерий);
- используются повторные атаки в течение 20 сек., чтобы противник получил «Шидо» за пассивность (9 критерий);
- срываются попытки выполнения бросков с колен или с падением, чтобы противник получил «Шидо» за стягивание в партер (12 критерий);
- в качестве защиты взрослые спортсмены чаще применяют сковывание (14 критерий).

Даже видимое снижение работоспособности (5 критерий) и увеличение количества наказаний «Шидо» (13 критерий) у взрослых спортсменов по сравнению с 16–18 – летними не связаны с более плохой выносливостью или незнанием правил соревнований. Это стратегический план схватки.

6. Разница в 1 (атака в начале схватки) и 13 (отсутствие предупреждений) критериях между участниками соревнований разных лет (2009 и 2014 годов) связана с ужесточением правил соревнований в последнее время; в 14 (сковывание противника) – с недостатком тактической подготовки.

#### Литература

1. Еганов А.В. Теория и методика обучения и спортивной тренировки в дзюдо: учебник для студентов высших учебных физкультурных заведений, слушателей системы повышения квалификации. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 538 с.
2. Завьялов Д.А. Оценка двигательных компетенций студентов – борцов на соревнованиях // Формирование культуры личности средствами искусства в системе классического образования: Сибирские Афины: материалы Всероссийского гуманитарного форума с международным участием. – Томск: Изд-во Томского гос. ун-та, 2006. – С. 42–44.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
4. Райский И.И. Организация и проведение соревнований по дзюдо: учебное пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2013. – 129 с.
5. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА**

Пожарно-прикладной спорт начал свое существование еще во времена Советского Союза. В далеком 1937-м году прошли первые состязания. Их участниками были работники ПО НКВД СССР. Помимо основных видов состязаний, в программу были добавлены легкая атлетика, стрельба и гимнастические элементы. Официально пожарно-прикладной спорт был признан в 1964 году - тогда была образована Федерация по этому виду. На следующий год в городе Ленинграде уже прошел первый чемпионат мира. В 2001 году в России появилась Спортивная Федерация Спасателей и Пожарных (Международного класса). В апреле 2002 года в Зеленогорске состоялся турнир по пожарно-прикладному спорту. Он носил международный характер. На этом турнире разыгрывался кубок Азии. В сентябре того же, 2002 года, прошел 1-й чемпионат мира среди спасателей и пожарных в Москве. В Казани состоялся первый чемпионат мира среди юношей в 2010 году. Вот так развивался в России пожарно-прикладной спорт. Женщины стали активно принимать участие в соревнованиях лишь недавно – с 2013 года. До того времени это был мужской вид спорта [1; 3].

Спасатели, пожарные и представители других профессий МЧС России – это люди, которые постоянно, по долгу службы, занимаются тяжелым, в том числе физическим трудом. Они всегда должны быть готовы к серьезным нагрузкам. По этой причине и для поддержания здорового образа жизни в МЧС России всегда уделялось большое внимание спорту.

По роду своей деятельности профессия пожарного и спасателя требует от людей непростых физических возможностей. То есть этот человек должен обладать силой тяжелоатлета, быстротой легкоатлета и гибкостью гимнаста. Прикладные виды спорта, направлены на развитие именно этих качеств. Большинство спортивных дисциплин пожарно-прикладного и спасательного спорта во многом повторяют элементы и нормативы широко известных видов спорта. Значительная часть из них переросла в спорт высших достижений [2].

Пожарно-прикладной спорт, к примеру, зарегистрирован в реестре видов спорта Российской Федерации, и в ноябре 2012 года отметил свой 75-летний юбилей. Все дисциплины взяты из повседневной деятельности пожарных и спасателей и призваны моделировать их действия в условиях чрезвычайных ситуаций.

Пожарно-прикладной спорт включает в себя 4 основные дисциплины:

1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;
2. Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го, 3-го или 4-го этажа (в зависимости от возраста спортсмена) учебной башни;
3. Пожарную эстафету;
4. Боевое развертывание.

Чтобы было понятно: в соревнованиях наравне со взрослыми спортсменами принимают участие дети и юноши, которые в свою очередь разделяются по возрастным группам: младшая (13–14 лет), средняя (15–16 лет) и старшая (17–18 лет). Например, во второй дисциплине спортсмен должен преодолеть 32 метра до учебно-тренировочной башни, далее подняться по штурмовой лестнице: младшая группа в окно 1-го этажа; средняя группа в окно 2-го этажа. Старшая группа так же с лестницей забирается на 2-ой этаж, делает сед и выброс в окно 3-го этажа и финиширует.

Существует разный ранг соревнований. Если говорить о Чемпионате России, то проводится предварительный отбор. Сначала проходит первенство пожарной части, поисково-спасательного отряда, далее проводится чемпионат на уровне главного управления МЧС России по субъекту Российской Федерации. Затем сильнейшие спортсмены соревнуются на уровне федерального округа РФ, и, наконец, самые сильные защищают флаг своего регионального центра уже на Чемпионате МЧС России. По итогам чемпионатов формируется сборная команда МЧС России, которая принимает участие в международных соревнованиях в течение года [4].

В разных странах этот спорт возникал и развивался в разное время. В последнее десятилетие он очень динамично прогрессирует.

Еще есть спасательный спорт. Это относительно молодой вид спорта, который существует с 2006 года и включает в себя три спортивные дисциплины: стометровая полоса с препятствиями, специальная полоса и эстафета спасателей. Здесь пожарные-спасатели показывают своё мастерство, умение обращаться с альпинистским снаряжением, с гидравлическим снаряжением, показывать, как правильно спасать условных пострадавших.

Каждый из видов многоборья в пожарно-прикладном спорте непосредственно связан с выполнением упражнений, содержащих реальные элементы боевой подготовки пожарных, а технические средства, используемые спортсменами, взяты из арсенала пожарно-технического вооружения. Соревнования проводятся как в индивидуальном, так и в групповом зачете.

Пожарные в боевой обстановке постоянно сталкиваются с тяжелыми физическими нагрузками. Каждый из них должен обладать большой физической выносливостью, ловкостью и четко отработанным профессиональным мастерством. Постоянно занимаясь пожарно-прикладным спортом, пожарные становятся натренированными, ловкими, приобретают быструю и четкую реакцию. Мастера этого вида спорта героически проявляют себя в самых трудных условиях огненных сражений и всегда являются победителями.

#### Литература

1. Грачев В.А. Пожарно-строевая подготовка / В.А. Грачев, В.В. Терехнев, Д.А. Шехов. – М., 2008.
2. Родионов А.В. Психология и современный спорт одионов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 134 с.
3. Сергеев В.А. Пожарно-прикладной спорт. – 3-е изд. – М., 1986. – 445 с.
4. Калинин А.П. Современный пожарно-спасательный спорт. – М.: БСЭ, 1998. – 212с.
5. Юдичев А.А. Пожарно-прикладной спорт. – Екатеринбург.: Екатеринбургское пожарно-техническое училище, 1997.

*Н.И. Корсак*

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры и спорта» г. Минск*

### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Художественная гимнастика – один из видов программы Олимпийских игр со сложно-координационной деятельностью, требующей от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий, эстетичность и выразительность определяют широкую популярность и привлекательность данного вида спорта [3; 4].

В настоящее время упражнения в художественной гимнастике включают большое количество трудностей и сложно-технических элементов [1]. Повышение трудностей произвольных композиций все чаще ставит судей в затруднительное положение. Гимнастки включают в свою произвольную программу максимум элементов высшей трудности и выполняют их технически совершенно и поэтому судьям сложно определить истинного лидера выступлений. Одним из критериев, который позволяет спортсменке выделиться и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности, является выразительность выступлений и артистизм [1; 2].

Артистизм в гимнастике – это не только внешняя красота и выразительность, изящество, самобытность выполнения движений, это и легкость, точность выполнения гимнасткой сложных элементов, насыщенность и плотность программы, отсутствие «пустых мест» между элементами. Для соблюдения требований по артистичности, в программе должно демонстрироваться творчество; хореография должна быть наполнена специальным содержанием, разнообразными движениями в сочетании с высоким уровнем связи между музыкой, движениями и эмоциями спортсмена. Оценка в художественной гимнастике носит комплексный характер, включает в себя оценку трудности, артистизма, чистоту выполнения упражнения. Поэтому наряду с техничностью выполнения движений большое внимание на результат оказывает экспрессия или выразительность движений.

Артистизм является одним из ведущих показателей уровня подготовки спортсмена высокой квалификации в художественной гимнастике.

В соревновательной практике у белорусских спортсменов всё чаще превалирует чисто технический стиль, связанный с высокой сложностью, доведенной до автоматизма и лишённый артистизма. Это снижает впечатление от выступлений спортсменов, приводит к понижению зрелищно-

сти, что может явиться причиной падения интереса к такому высокоэстетичному виду спорта, как художественная гимнастика.

Также одним из доказательств важности артистизма является и тот факт, что при выставлении общей оценки за композицию (при случае, если оценка по сложности и исполнению совпадает) определяющим звеном является именно показатель оценки за артистизм.

В художественной гимнастике вопрос, связанный с изучением артистизма, как одного из главных составляющих элементов недостаточно широко раскрыт в спортивной литературе.

Поэтому исследование этого вопроса является особенно актуальным в связи с быстрым развитием данного вида спорта на современном этапе.

Целью нашей работы стала разработка методических рекомендаций по развитию и совершенствованию артистизма.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Определить понятие артистизма в художественной гимнастике и основные критерии его оценки.
2. Определить компоненты артистизма у гимнасток разного уровня подготовленности.
3. Разработать методические рекомендации по развитию артистизма гимнасток в течение годичного макроцикла.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанных методических рекомендаций.

Для решения поставленных задач использовались такие методы, как изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогическое испытание, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследование проходило с сентября 2012 года по май 2013 года на базе МГ СДЮШОР профсоюзов по художественной гимнастике имени Л.Г. Годиевой, города Минска. В исследуемую группу вошли 16 гимнасток в возрасте 12–14 лет из учебно-тренировочной группы 4 года обучения. Группа была разделена на экспериментальную и контрольную группы по 8 испытуемых. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе в соответствии с планом учебно-тренировочных занятий в спортивной школе. В экспериментальной группе в программе учебно-тренировочных занятий использовались методики для развития артистизма.

На этапе переходного периода макроцикла гимнасткам было предложено самостоятельное выполнение танцевальных движений под определенную музыку. Гимнастки выполняли танцевальные, пластические движения, элементы на свое усмотрение. Ведь эффективным средством воспитания творческого воображения, музыкальных и выразительных способностей является импровизация движений под музыку.

На этапе подготовительного периода макроцикла была предложена разминка под определенную музыку. Музыкальное сопровождение разминки варьировалось тренером. Использовались музыкальные композиции от современной и русской народной музыки до классических произведений. Гимнастки, выполняя разминку, должны были попадать в темп и ритм предложенной музыки, воспринимать динамические оттенки как способ выражения характера музыки, ощущать роль темпа и его изменений, воспринимать ритм как организующее начало в музыке, передавать в движениях ритмический рисунок произведения, а так же выразить через движение ее характер. Все это дополнить настроением, продиктованным музыкальным произведением.

На соревновательном этапе годового макроцикла использовалась идеомоторная тренировка, направленная на мысленную визуализацию успешного выполнения композиции под музыку. Использовались упражнения для приобретения гимнасткой уверенности в собственных силах и сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или сложных его элементов и определение момента полной готовности к действию.

В научно-методической литературе не найдено тестов, которые могли бы оценить артистизм у гимнасток, их двигательную и эмоциональную выразительность.

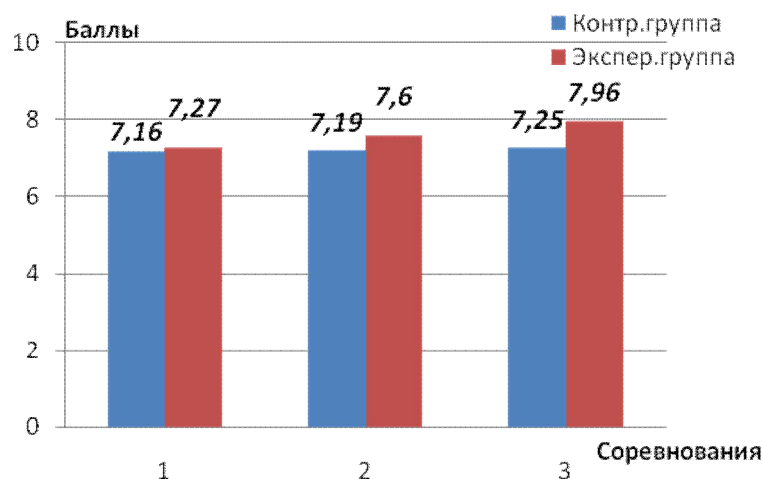
В нашем исследовании оценки артистизма гимнасток получены в результате их участия в соревнованиях в течение годового макроцикла:

1. Сентябрь 2012 года – Первенство Республики Беларусь;
2. Февраль 2013 года – Чемпионат Республики Беларусь;
3. Май 2013 года – Чемпионат города Минска.

Сравнительный анализ оценок за артистизм по результатам соревнований в контрольной и экспериментальных группах в начале учебного года (сентябрь 2012 года) показывает одинаково невысокие оценки в обеих группах.

Анализ результатов оценок за артистизм в середине учебного года (февраль 2013 года) свидетельствует об увеличении показателя в экспериментальной группе, применяющей в учебно-тренировочном процессе разработанные методические рекомендации.

В конце учебного года (май 2013 года) оценки за артистизм в экспериментальной группе увеличились практически у всех гимнасток, в контрольной группе оценки за артистизм также возросли, но увеличение незначительно и произошло за счет улучшения общей подготовки гимнасток в течение учебного года.



Сравнительный анализ результатов проведенного эксперимента свидетельствует о достоверном увеличении уровня оценок за артистизм в экспериментальной группе, а сравнение наблюдаемого значения t-критерия Стьюдента, односторонней критической области и числа степеней свободы с надежностью более 95% ( $\alpha=0,05$ ) говорит об эффективности применения предлагаемой методики развития артистизма.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что:

1. Понятия артистизм и артистичность часто используются как синонимы. Словарь Ожегова трактует артистизм как тонкое мастерство в искусстве, виртуозность в работе. Мы можем утверждать, что артистизм – это совокупность всех качеств спортсмена, которые влияют на эстетический эффект выполнения композиции.

Важными критериями исполнительского мастерства гимнастического вида спорта, в частности художественной гимнастики, являются сложность, артистичность и качество исполнения программы. Единицами измерения исполнительского мастерства спортсменов являются баллы, выставленные судьями. Оценка гимнастики оценивается по 30-бальной шкале, из которых на артистизм приходится максимум в 10,00 баллов. Наиболее характерные особенности, учитываемые судьями при оценке артистичности в гимнастических видах спорта:

- композиция (общее построение соревновательной программы с учётом специфических закономерностей, связывание частей в единое целое и специальных требований);
- музыкальность (соответствие всех движений и музыки её темпу, ритму, структуре, фразам и музыкальному рисунку);
- оригинальность представления (сложность хореографии, перемещение в разных направлениях, использование нюансов и контрастов в музыке, учет сложной координации); презентация (программы и единство действий партнёров в групповых упражнениях).

Спортсмены должны демонстрировать уровень с приятными, естественными эмоциями. Основная задача, возлагаемая на артистизм, как на составляющую упражнения, состоит в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею упражнения.

Основными компонентами артистизма являются: эстетическая направленность; хореографическая подготовка и двигательная выразительность; эмоциональная выразительность движений; индивидуальные особенности исполнителя и его виртуозность; использование музыки в гармонии с движениями.



Предложенная методика по развитию артистизма в течение годового макроцикла значительно повлияла на оценку компонентов артистизма.

Таким образом, для повышения двигательной выразительности, эмоциональности, следует включать в тренировочный процесс задания на импровизационное выполнение под различную музыку. Так гимнастки лучше всего выражают музыку любого характера.

Для увеличения художественной ценности и оригинальности композиций в художественной гимнастике следует выполнять характерные движения, выражающие стиль музыки на базовых элементах и специфических сложностях.

Психологические средства воздействия в форме идеомоторной тренировки позволили повлиять на развитие и совершенствование процессов внимания, сосредоточенность, ощущения собственного тела, креативности и артистичности при выполнении упражнений, уверенности в себе, собственных знаний о мотивации занятий спортом, умений ставить реальные цели и понимания способов их достижения.

Как показали занятия и их результаты, работа над всеми аспектами подготовки спортсменов, как с помощью традиционных педагогических воздействий, так и средствами психологических воздействий повлияла на успешность в соревнованиях, повысив компоненты артистизма.

Полученные данные эксперимента свидетельствуют о том, что целенаправленная работа над развитием артистизма в течение годичного макроцикла позволяет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и повышает соревновательную результативность у гимнасток.

#### **Литература**

1. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души: бюллетень АТДТ. – 2000. – № 4.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 110 с.
3. Карпенко Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой // Актуальные проблемы спортивной тренировки: сборник трудов молодых учёных; под ред. К.Т. Булочко. – Л.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ РСФСР. Выш. школа, 1965.
4. Коренберг В.Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере. – М.: Теория и практика физической культуры, 2008. – 96 с.

**Ю.В. Коричко**

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ*

**В.С. Дятлов**

*преподаватель кафедры спортивных дисциплин*

*ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

## **К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Профессиональная компетентность современного выпускника является одной из первостепенных задач стоящей перед высшей школой. Особое внимание уделяется профессиональной направленности при подготовке бакалавров по физической культуре. Это объясняется необходимостью владения каждым педагогом для эффективного и полноценного осуществления учебно-воспитательного процесса широким кругом методических приемов и необходимых средств физического воспитания [1].

В соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 «Физическая культура, квалификация «Бакалавр» область профессиональной деятельности выпускника включает в себя: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Бакалавр должен решать следующие профессиональные задачи, связанные с формированием общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, с решением педагогических задач в рамках учреждений дошкольного, общего и професси-

онального образования, обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся.

В соответствии с этим в проведение занятий по учебной дисциплине: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» мы включили учебный модуль: «Музыкальная ритмика».

Музыкальная ритмика – система упражнений для развития чувства ритма, формирования творческих способностей и развитие индивидуальных качеств средствами музыки и ритмических движений. Занятия с музыкальным сопровождением имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся [1].

Задачами музыкально-ритмического воспитания бакалавров являются:

– формировать навыки владения различными видами ходьбы и бега, ритмично двигаться в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения, навыки отмечать в движении метрическую пульсацию, акценты, ритмический рисунок.

– воспитывать двигательную и музыкальную культуру движений, музыкальный вкус.

– развивать и совершенствовать чувство ритма и согласованности движений, развивать музыкальный слух, эмоциональную отзывчивость, художественно-творческие способности.

– воздействовать на эмоциональное состояние занимающихся в целях создания лучших условий для восприятия изучаемого материала и выработки выразительности движений [3].

Вся система преподавания модуля «Музыкальная ритмика» содействует спортивно-педагогической, оздоровительной и воспитательной направленности профессиональной подготовки будущего бакалавра.

За время проведения занятий студенты на занятиях эффективно осваивают элементарные основы музыкальной грамоты, упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, элементы национальных и современных танцев, упражнения аэробики.

Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что применение различных средств музыкальной ритмики позволит расширить двигательный и творческий опыт в составлении музыкально-ритмических композиций для занятий в различных формах работы по физическому воспитанию [2].

Кроме того, включение музыкальной ритмики в процесс занятий ТиМБОВС «Гимнастика» будет способствовать повышению общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры.

#### Литература

1. Андрищенко Л.Б. Музыкальная ритмика в процессе физического воспитания студентов вуза// Теория и практика физической культуры. – № 5, 2004. – С. 12–14.
2. Коричко Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5–7 классах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 25 с.
3. Шестакова Т.А. Профессиональное самоопределение студентов факультета физической культуры в процессе спортивно-музыкальной подготовки. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Тула, 2004. – 183 с.

*Т.А. Косинцева*

*главный тренер сборной команды ХМАО-Югры по тхэквондо МАОУ ДОД СДЮСШОР г. Лянтор*

### **ОСОБЕННОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ В ВОПРОСАХ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В г. ЛЯНТОРЕ СУРГУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

За 40-летнюю историю развития Лянтора в городе сложилась благоприятная ситуация взаимодействия спортивных структур. Созданы общественные организации: «федерации по видам спорта», ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР и ЦСП СКЮ (НВф). Их работа предусматривает поэтапное сопровождение спортсменов и как итог участие спортсменов в спорте высших достижений.

Административные системы созданы во всех регионах России. Опыт и особенности региона, с учетом традиций, национального и регионального компонента, накладывают отпечаток на приоритетные виды спорта. Такие виды спорта имеют тренерский потенциал, материально-техническую базу, налаженные отношения во всех структурах и структурных подразделениях.

В Лянторе традиционно показывают результаты специалисты тхэквондо, лыжных гонок и тяжелой атлетики. Представители Лянтора побеждали на Чемпионатах России, Европы и Мира.

Все мы, как специалисты, прекрасно понимаем необходимые требования для подготовки спортсменов высокого класса. В любом случае тренер развивает способности одаренного ученика, которыми спортсмен наделен генетически. Невозможно корректировать тренировочный процесс обычного спортсмена, пусть даже целеустремленного и трудолюбивого. Что происходит на практике. С середины 90-ых годов началось активное развитие не олимпийских видов единоборств: каратэ, кикбоксинга и ушу. В связи с этим происходит большой отток детей в не олимпийские виды спорта.

В государственных структурах, с самого начального этапа для получения заработка в полном объеме тренеру необходимо набрать нужное количество занимающихся детей, которое заложено в тарификации. В большинстве случаев детей берут всех, кто пришел и придет. Далее начинается спортивная жизнь и продвижение к спортивному Олимпу.

Не секрет – более 80% отсеется. Это немалая часть. На этот процесс будет затрачено время и средства. Требуется минимум 5–8 лет работы, чтобы подвести детей к первым официальным стартам.

В округе, на примере муниципальных образований, отработана схема профильной ориентации на олимпийские виды спорта через группы раннего физического развития (ГРФР) (г. Лянтор МАОУ ДОД СДЮСШОР).

Третий год работа проводится по специальной образовательной программе. За счет бюджетных групп на начальном этапе привлекаются дети в возрасте 5–7 лет. Два года с ними работает специалист и через два года родителям дается рекомендация. Причем родители уже мотивированы на спорт и спортивную карьеру. Для примера из 146 детей, прозанимавшихся в группах раннего развития, 14 наиболее одаренных были отобраны в группы тхэквондо. Кто-то по своим анатомическим и физиологическим показателям остался развиваться в ГРФР, остальные получили рекомендации для занятий в других видах спорта и по способностям продолжают спортивную карьеру. Реализуются социальные государственные программы развития массового спорта, экономятся средства, выявляются одаренные дети и происходит формирование спортивного резерва.

Проведены исследования основ, влияющих на сохранность контингента занимающихся спортсменов. Выявлены микро- и макро- факторы ближнего и дальнего окружения, проблемы и причины.

На основе проведенных мониторингов определены усредненные результаты модельных характеристик уровня физической подготовленности на всех этапах спортивной подготовки.

Наличие специалистов по штатному расписанию в видах спорта не значит, что они способны работать на высокий спортивный результат. Возможность проведения анализа оценки работы специалистов, и их профессиональной пригодности позволит выявить тех, кто сможет при наличии всех необходимых условий работать на результат. В условия входит разработка целевых комплексных программ по виду спорта и создание экспериментальных групп для работы с перспективным резервом, конечной целью которых является вхождение в состав сборных команд России. Это позволит включать новых одаренных спортсменов округа в экспериментальную группу округа.

Тренерская работа определяется тарификацией, и самая основа будущего спортсмена закладывается на первых этапах занятий: вовремя выявить талант и передать другому специалисту для реализации возможностей и развития генетических способностей. Но не ведется учет передачи спортсменов из групп СО в группы НП. Как следствие, тренеру не выгодно отдавать на начальном этапе спортсменов, он потеряет в зарплате. Тренер передерживает детей, уходит время и возможности развития ребенка.

На бумаге прописаны критерии отбора в спортивные специализации. Но на практике это не применяется. Часто бывает так, что недостаточно популярный вид спорта олимпийской направленности, испытывает недостатки в наборе и в комплектовании групп. Возникает проблема, из-за заработанной платы брать всех, кто придет. Перспективы такой работы понятны.

Зададим вопросы, в чем же причины повышения качества работы подготовки спортивного резерва?

Причина первая. Наличие специализированных спортивных баз. В Нижневартовске базы есть, их постоянно строят. И было бы здорово, чтоб проект будущего специализированного спортивного центра обсудили с практикующими тренерами, которые будут там работать.

Причина вторая. Возможность приоритетного развития олимпийских видов спорта в государственных учреждениях (на базе общеобразовательных школ занимаются платные группы, по спортивным специализациям, без выполнения требований закона об образовательной деятельности, где четко прописаны стандарты образования для любого вида спорта).

Причина третья. Достаточно большая часть детей попадает в раннем возрасте от 5 лет в сеть платных спортивных услуг. Где за два-три года работы в данной среде, неполного соответствия образовательным стандартам, ребенок теряет интерес к занятиям спортом вообще. Как показывает практика, дети, прозанимавшиеся 3 и более лет в таких группах, приходя в другие секции, демонстрируют слабое физическое развитие, без мотивации к занятиям спортом вообще и не могут продолжить занятия в государственных секциях со своими сверстниками.

Причина четвертая. Несовершенство законодательной базы в регулировании деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР. В ХМАО-ЮГРЕ введены в действие положения по регулированию деятельности спортивных школ. Максимальный возраст учащихся 18 лет, в исключительных случаях 21 год. Как раз тот возраст, когда спортсмен переходит от юниорских соревнований к взрослым. В большинстве видов спорта спортсмены показывают результат после 22 лет. И необходимость отчисления спортсмена после 18 лет из спортивной школы определяет понятные перспективы будущей спортивной карьеры.

Причина пятая. Отсутствие должного государственного контроля за работой частных образовательных структур в области спорта, куда оттягиваются дети.

Причина шестая. Разработка ключевых показателей эффективности в системе подготовки спортивного резерва.

Причина седьмая. Недостаток финансирования одаренных спортсменов.

Причина восьмая. Научно-методическое сопровождение. Медико-восстановительные мероприятия. Создание опытно-экспериментальных групп по видам спорта для поддержки перспективных молодых спортсменов.

Выводы:

1. Необходимо создание опытно-экспериментальных групп при ЦСП СКЮ для работы с одаренными спортсменами в возрасте от 15 до 21 года на олимпийский цикл. Использовать опыт мониторингов и выявления модельных характеристик соответствия виду спорта. На основе отдельного финансирования, через государственные программы принятые решением местных депутатов.

2. Осуществлять массовый охват детей через ГРФР, представляя здоровую конкуренцию внегосударственным организациям и специалистам.

3. Использовать административный ресурс по осуществлению исполнения социальных государственных задач в области физической культуры и спорта совместно с ДЮСШ, СДЮСШОР и ЦСП.

4. Выявление и использование специалистов высокого уровня для развития видов спорта в округе. Тех, кто может работать на результат, кто понимает тренерский процесс изнутри, может дать ответ на любой вопрос из практики спортивных тренировок. Назначение на должности главных и старших тренеров должны быть открытыми, обоснованными и логичными.

5. Разработка ключевых показателей эффективности в системе подготовки спортивного резерва. КПЭ – система оценки, которая помогает организации определить достижение стратегических и тактических (операционных) целей. Использование ключевых показателей эффективности даёт организации возможность оценить своё состояние и помочь в оценке реализации стратегии. Определить профессиональные требования к каждому специалисту, поставить общую цель и сформулировать задачи для её реализации. Оценка эффективности – именно тот инструмент, который позволяет определить, насколько управление организацией соответствует уровню достижения стратегических целей, в частности укреплению и росту показателей системы спорта в городе или в округе. Стоит отметить, что эта методика – лишь инструмент, облегчающий процесс принятия управленческих решений за счет обеспечения руководства полноценной информацией, но она отнюдь не является панацеей при решении системных проблем спорта. Данная методика позволяет идентифицировать факт и область возникновения проблемы, но не дает готовых решений.

Почему речь идет об управлении, основанном на эффективности? Улучшение качества работы и увеличение масштабов в области спорта, повышение качества подготовки спортсменов в округе или в городе в настоящее время уже недостаточны для достижения конкурентного преимущества на официальных первенствах или чемпионатах, и поэтому многие регионы подключают дополни-

тельные бюджетные и внебюджетные ресурсы. Эти методы позволяют своевременно реагировать на изменение условий в подготовке спортсменов высокого класса.

6. Спортсмен и тренер могут работать ежедневно, два-три раза в день. Анатомические и физиологические показатели соответствуют модельным параметрам спортивной специализации. Для спортсмена-юниора необходимо участие в УТС, турнирах и соревнованиях для приобретения опыта и роста спортивного мастерства. Без финансовой поддержки спортсмен из дальнего региона не приобретет соревновательного опыта и не покажет планируемый результат.

7. Использовать научный потенциал города. Научное сопровождение предусматривает качественный анализ перспективного, текущего и рабочего планирования. Проведения этапных комплексных обследований членов сборной округа. Использование средств восстановления в полном объеме. Регулярная оценка реакций на нагрузку, функционального состояния, адаптации организма, психоэмоционального состояния с использованием специальной аппаратуры. Создание опытно-экспериментальных групп поддержки и сопровождения талантливых спортсменов на бюджетном финансировании регионов и муниципальных учреждений.

**О.С. Красникова**

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин  
ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»*

**Е.Н. Гребенникова**

*учитель физической культуры МБОУ «СШ № 13»*

**Г.Н. Силкина**

*учитель физической культуры «СШ № 31 с УИП ХЭП»*

**Н.В. Кожевникова**

*учитель физической культуры «СШ №6» г. Нижневартовск*

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Основной целью физического воспитания школьников является содействие всестороннему развитию личности ученика. Приоритетными направлениями физической культуры школьника становятся укрепление и сохранения здоровья, формирование хорошего физического развития, достижения оптимального уровня развития двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры, повышение мотивационной сферы к занятиям различными физкультурно-спортивными видами и овладение способностями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Эффективность процесса физического воспитания в начальной школе в значительной степени определяется состояниями физического развития, физической подготовленности и здоровья учащихся. В работах А.Н. Тяпина, Ю.П. Пузырь, И.С. Решетникова отмечается, что качество учебно-воспитательного процесса, ведущее место в котором отводится урокам физической культуры, напрямую будет зависеть от уровня физической подготовленности детей. Определить состояние физической подготовленности детей возможно в процессе мониторинговых исследований.

Динамика показателей физической подготовленности детей, позволяет проследить их изменчивость и проверить успешность средств и методов педагогического воздействия. Информация, полученная в ходе тестирований, позволит дать оценку и внести коррективы в учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура».

При проведении мониторинга школьников начальных классов, следует соблюдать преемственность в тестировании показателей физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности детей рекомендуется использовать самые разнообразные батареи тестов. В комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов по предмету «Физическая культура» предусмотрены ряд тестов, которые осуществляют перевод показателей в оценку, что облегчает сравнение полученных результатов.

Цель исследования: изучить состояние физической подготовленности учащихся начальных классов.

Объект: физическое воспитание учащихся начальных классов.

Предмет: физическая подготовленность учащихся начальных классов.

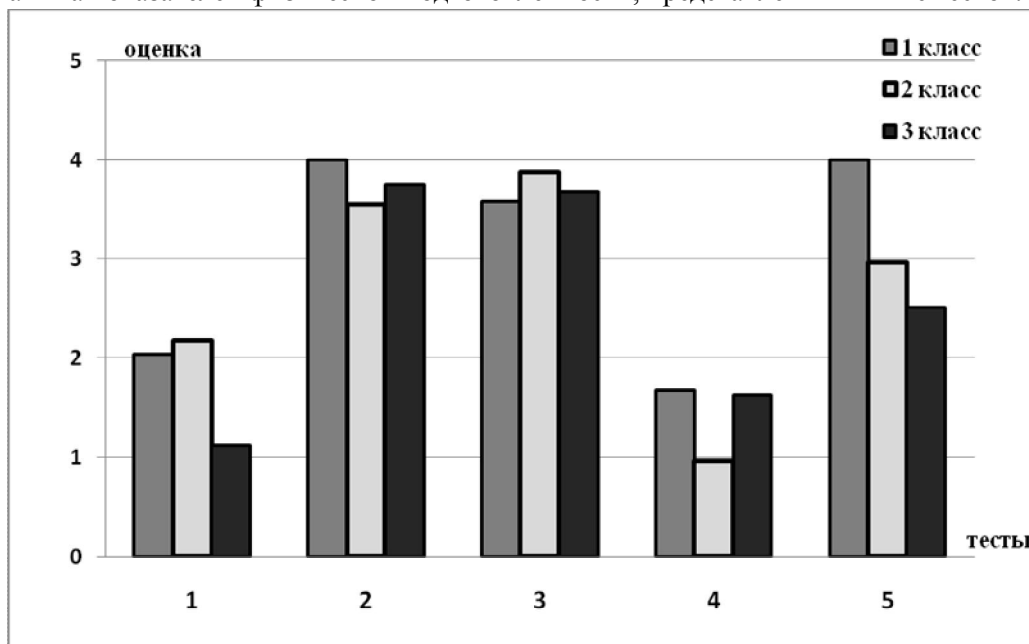
Задачи исследования:

1. Провести мониторинг состояния физической подготовленности учащихся начальных классов;
2. Дать оценку физической подготовленности учащихся и установить различия у мальчиков и девочек;
3. Внести коррективы в процесс физического воспитания учащихся начальных классов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Проводилось изучение научно-методической литературы и новых учебных программ начальной школы Федерального государственного образовательного стандарта. Осуществлялось тестирование физической подготовленности учащихся начальных классов в средних общеобразовательных школах города Нижневартовска в течение 3 лет с сентября 2010 года по май 2013 год. Для тестирования учащихся были отобраны следующие тесты: подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, бег 30 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед сидя, предусмотренные учебной программой по физическому воспитанию для начальной школы, позволяющие оценить соответствующие физические качества при переводе их в оценку. Оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности. Результаты исследования были обработаны методами математической статистики.

В исследовании приняли участие 24 мальчика и 21 девочка. На протяжении трех лет оценивалась динамика показателей физической подготовленности, представленных выше тестов.

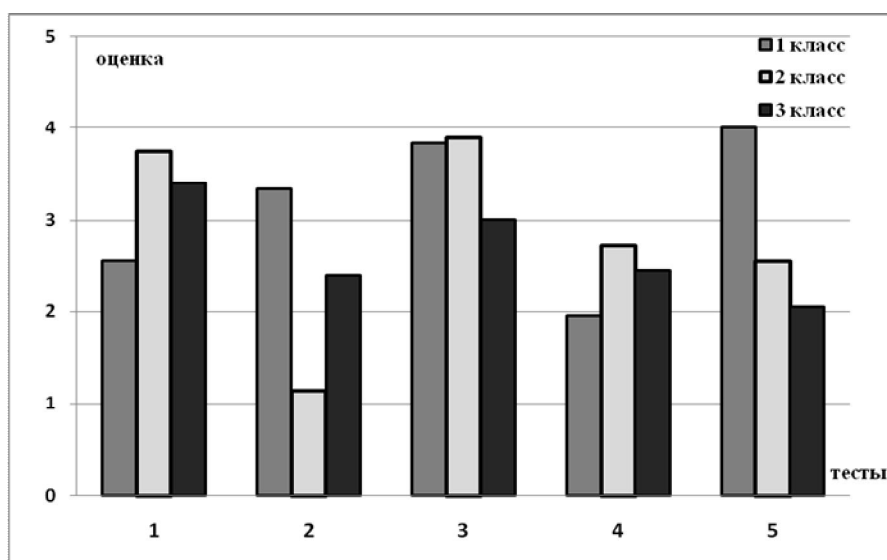


Примечание: 1 – подтягивание на высокой перекладине из положения виса, 2 – поднятие туловища из положения лежа на спине, 3 – прыжок в длину с места, 4 – наклон вперед сидя, 5 – бег 30м.

Рис. 1. Оценка физической подготовленности у мальчиков с 1 по 3 класс

В результате тестирования у мальчиков начальных классов по оценке результатов выявлены низкие показатели в силовых способностях мышц верхнего плечевого пояса и гибкости (рис. 1). Развитию данных способностей следует чаще уделять время на уроках «Физической культуры», включать упражнения растягивающего характера (типа стретчинг) в конце урока или после нагрузки интенсивного характера.

Динамика показателей в тестах прыжок в длину с места и поднятие туловища из положения лежа на спине, находятся на высоком уровне (средние данные приближаются к отметке «4») на протяжении всего периода обучения в начальной школе.



Примечание: 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 2 – поднятие туловища из положения лежа на спине, 3 – прыжок в длину с места, 4 – наклон вперед сидя, 5 – бег 30 м.

**Рис. 2.** Оценка физической подготовленности у девочек с 1 по 3 класс

Мониторинг тестов по определению скоростных способностей установил динамику к снижению результатов как у мальчиков, так и у девочек (рис. 2). По средним результатам групп не выявлено улучшение показателей в тесте бега на 30 м. Так у мальчиков 1 класса средний показатель в беге составил 6,7 с, перейдя во 2 и 3 классы этот показатель оставался равным 6,8 с. У девочек в 1-ом и во 2-ом классах средний показатель в беге на 30 м равнялся 6,8 с, а вот в 3 классе не улучшился –  $M = 6,9$  с. Как у мальчиков, так и у девочек такая динамика привела к снижению оценки по данному показателю. Основная причина, по нашему мнению, состоит в том, что дети, проживающие в регионах Крайнего Севера, в которых особенности погоды ограничивают занятия на улице, не имеют возможности в полном объеме освоить виды легкой атлетики, в частности, бег на короткие дистанции. В условиях малого спортивного зала, так же возникает проблема развития данных способностей, но следует в уроке включать подвижные игры, эстафеты и разновидности челночного бега для целенаправленного развития скоростных качеств младшего школьника.

Результаты теста на определение развития мышц пресса у девочек выявили резкое снижение показателей от исходного уровня. Было установлено, что у незначительной части девочек отмечается прирост в показателях, который не как не отражается на среднем значении группы.

Зафиксирован высокий уровень физической подготовленности группы девочек в тесте – прыжок с места, однако важно обратить внимание на снижение данного показателя в 3 классе. В перспективе, следует целенаправленно развивать скоростно-силовую работу мышц нижних конечностей.

В заключении следует отметить, что перевод физических способностей в оценку для учащихся первого класса несколько завышен, что и объясняет некоторое снижение показателей оценки в последующих классах (2 и 3 классе), несмотря на существенный прирост результатов в самих тестах. На уроках физической культуры, преследующих цель гармоничного развития ребенка, необходимо дополнительно уделять внимание следующим качествам: гибкости, скоростным, скоростно-силовым. Детям, оценка которых удовлетворительна и ниже, важно рекомендовать физические упражнения по развитию физической подготовленности в домашних условиях, а также посещение физкультурно-оздоровительных или спортивных кружков и секций.

#### Литература

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО Фирма Издательства АСТ, 1998. – 272 с.
2. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 22–24.
3. Пашенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: дисс... канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 176 с.
4. Тяпин А.Н. Оценка эффективности проведения мониторинга физической подготовленности школьников / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, И.С. Решетников // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи: сборник науч. трудов. – М., 2002. – С. 47–62.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Формирование осанки начинается с самого раннего детства и продолжается на протяжении всего процесса роста организма. Отрицательное влияние на процесс формирования правильной осанки оказывают периоды активного роста тела в длину, в результате которого часто наблюдается асинхронное развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы. Это вызывает отклонения в симметричном положении частей тела, которые часто приводит к нарушениям осанки [1, 2].

В младшем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. С позиции физиологических закономерностей является динамическим стереотипом, который легко изменяется под действием благоприятных или негативных факторов внешней среды. Исправлять нарушения осанки у детей необходимо как можно раньше, пока они не переродились в серьезную проблему. Важно учитывать, что нарушение осанки предполагает восстановление нормальных соотношений тонуса различных мышечных групп, влияющих на физиологические изгибы позвоночника, укрепление мышечного корсета (ослабленных мышц) и восстановление эластичности мышц (в случае перенапряженности мышечных волокон).

Основной целью исследования стало разработка комплекса аквааэробики, используя который можно предупредить или устранить причины нарушения осанки у девочек младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: выявить нарушения в осанке и определить основные признаки у девочек 1–4 классов, составить комплекс средств аквааэробики по профилактике нарушений осанки и внедрить его в процесс физического воспитания школьниц.

В исследовании использовались такие методы, как: анализ научно-методической литературы и нормативных документов школы, метод теневой Муаровой топографии, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На первом этапе исследования с помощью метода теневой Муаровой топографии проводилась диагностика состояния позвоночника у девочек 1–4 классов. Благодаря которому, достаточно информативно, были установлены признаки нарушения осанки, а именно: асимметрия шейно-плечевых линий, положения лопаток, асимметрия нижних углов лопаток, чрезмерная сведенность плеч вперед и искривление позвоночника во фронтальной плоскости [4].

Исследование проводилось на ученицах 1–4 классов МБОУ СОШ № 13 г. Нижневартовска. После обработки результатов обследования девочек, их распределили на две группы: 1 группа – девочки, с нарушениями в осанке, 2 группа – девочки, без выраженных нарушений в осанке. На рисунке продемонстрированы показатели диагностики девочек в каждой параллели классов, переведенные в проценты.

Среди обследованных девочек 1–4 классов, в количестве 133, не выявлено положительной динамики диагностики нарушения осанки в сторону улучшения. По результатам исследования можно наблюдать, что у большинства девочек, отмечается ухудшение общего состояния осанки, а именно в параллели 1-х классов – 62,2%, во 2-х классов – 68,7%, в 3-х классов – 73,6%, в 4-х классов – 64,4%.

В ходе проведенного исследования были установлены основные признаки в нарушении осанки у младших школьников. В результате наибольшую выраженность получили признаки: асимметрия шейно-плечевых линий, положения лопаток, искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости чаще встречается влево, чем вправо. Признак сутулости у девочек встречается реже других.



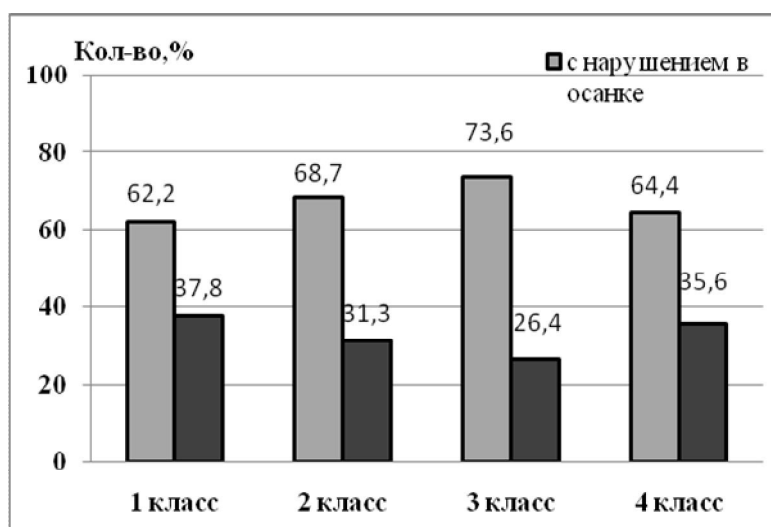


Рис. Показатели нарушений осанки у девочек начальных классов

Учитывая полученные результаты исследования необходимо сделать процесс профилактики нарушений осанки младших школьников не только полезным, но и успешным. Для этого, в условиях развития современной школы, следует использовать все многообразие средств физического воспитания. Одним из таких средств может стать аквааэробика и возможность ее внедрения в процесс физического воспитания школьниц начальных классов. Упражнения, выполняемые в воде, задействуют все группы мышц, но в первую очередь, мышцы спины и брюшного пресса, оказывающие воздействие укрепляющего характера. Основная работа выполняется мускулатурой, при этом снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Уменьшение силы тяжести в воде приводит к увеличению объема движений, а значит и подвижности в суставах.

На втором этапе исследования был разработан комплекс аквааэробики и внедрен в процесс физического воспитания девочек 3-х классов в объеме часов отведенных на внеурочную деятельность предусмотренных ФГОС начального образования. Экспериментальная группа (ЭГ) была сформирована из девочек 3-х классов посещающих занятия – «Плавание», имеющие слабую физическую подготовку, нарушения в осанке и с трудом овладевающие способами плавания. Занятия плаванием для данной группы отличались тем, что обычная разминка на суше была заменена разминкой в воде с использованием элементов аквааэробики и занимала 15–18 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Всего за время эксперимента было проведено 26 занятий в течение 3-х месяцев. Контрольная группа состояла из девочек данного возраста, занимающихся плаванием, но более подготовленных.

До начала эксперимента и по его окончанию девочки сдавали следующие нормативы: I тест – «мостик» – оценивалось расстояние от рук до ног, II тест – время удержания туловища прогнувшись назад, руки вдоль туловища, из положения лежа на груди и III тест – количество подниманий туловища из положения лежа на спине, за 30 секунд.

Таблица

Показатели тестирования школьниц 3 класса,  $M \pm \delta$

Показатели		экспериментальная, n = 11	контрольная, n = 14
I тест	до эксперимента	43,3 ± 10,5	25,7 ± 6,2
	после эксперимента	32,7 ± 6,6	21,5 ± 5,7
II тест	до эксперимента	50 сек ± 28,6	84,4 сек ± 22,6
	после эксперимента	85 сек ± 21,6	91,6 сек ± 20,4
III тест	до эксперимента	19,9 ± 4,04	26,7 ± 3,9
	после эксперимента	24,7 ± 5,4	27,4 ± 4,1

Как показывают данные представленные в таблице, в конце педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы смогли приблизиться к девочкам контрольной группы по изучаемым показателям. У девочек ЭГ наблюдается сокращение расстояния в тесте «мостик», что указывает на увеличение подвижности позвоночника. Анализ результатов II теста показал, что за время эксперимента мышцы спины стали более сильными и девочки смогли более длительное время удерживать туловище. В то же время, в процессе эксперимента у девочек ЭГ укрепились мышцы брюшного пресса.

В процессе проведенного исследования было установлено, что включая элементы аквааэробики в занятия плаванием, оказывается благоприятное воздействие на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса, снимается излишнее напряжение с данных групп мышц и снижается нагрузка на позвоночник. Комплекс аквааэробики может быть рекомендован для использования на занятиях плавания в школе, для профилактики нарушений осанки.

#### Литература

1. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
2. Короткова Е.А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре // Физическая культура. – 2005. – № 4. – С. 15–23.
3. Красникова О.С. Занятия плаванием во внеурочной деятельности младшего школьника / О.С. Красникова, С.Н. Трусов // Перспективы направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 146–150.
4. Красникова О.С. Исследование нарушений осанки младшего школьника и пути ее профилактики / О.С. Красникова, А.М.Соловьева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 140 – 145.
5. Пашенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 176 с.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попова, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др]. – М.: Академия, 2007. – 416 с.

*О.С. Красникова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

*П.А. Золотаренко*

*студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Нижневартовский государственный университет»*

*А.В. Халтурин*

*учитель физической культуры МБОУ «СШ № 13»*

*И.Л. Халтурина*

*учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 17» г. Нижневартовск*

## ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ

Классическая система занятий шейпингом получила распространение среди женщин в конце XX столетия и остается востребованной и в наши дни. Под воздействием занятий улучшаются пропорции тела, совершенствуются функциональные системы и физическое состояние организма, повышается уровень физической подготовленности занимающихся.

Платформой для создания системы «Шейпинг» послужили результаты исследования ленинградских ученых, под руководством И.В. Прохорцева, которые выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщин. Ученые установили существование закономерности того, что определенные параметры состава тела воспринимаются в целом, как эстетически привлекательное строение. При этом одним из главных критериев физического совершенства стали предложенные антропометрические показатели и мониторинговый контроль за их изменением.

Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки.

Цель: изучить динамику изменений антропометрических показателей женщин 30–40 лет под воздействием занятий шейпингом.

Объект: тренировочный процесс при занятиях шейпингом женщин 30–40 лет.

Предмет: антропометрическое состояние женщин 30–40 лет.

Задачи исследования:

1. Определить исходные антропометрические данные женщин 30–40 лет занимающихся шейпингом.
2. Выявить антропометрические отклонения у женщин 30–40 лет.

3. Сравнить антропометрические данные женщин 30–40 лет до занятий шейпингом и через полгода.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

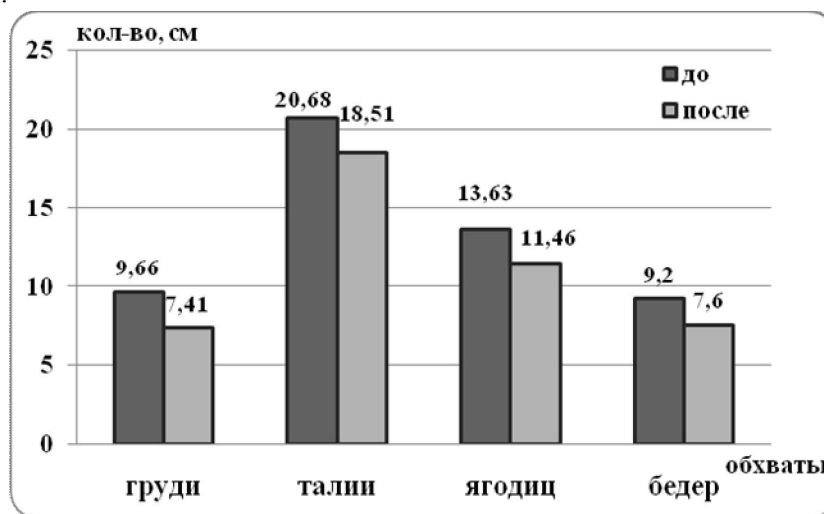
В исследовании приняли участие женщины 30–40 лет систематически занимающиеся по программе шейпинга в Шейпинг-клубе «Совершенство» г. Нижневартовска в количестве 24 человек. Для диагностики состояния организма женщин использовались, функциональные и антропометрические тесты до начала занятий шейпингом. С помощью тестов выявлялись основные антропометрические данные (рост, вес, обхват груди, обхват талии, обхват ягодиц, обхват бедер). На протяжении полугода женщины занимались по адаптированной, индивидуальной программе, с возможностью последующей ее корректировки. По завершению полугодичного цикла проводилось повторное антропометрическое тестирование данной группы женщин.

Таблица 1

**Антропометрические показатели у женщин 30–40 лет.**

№	Показатели	женщины 30–35лет, n = 11			женщины 36–40лет, n =13		
		М	σ	S	М	σ	S
1.	Рост, см	164	2,9	1,2	161,8	3,1	1,1
2.	Вес, кг	73,6	14,1	5,6	67,2	11,4	3,8

По результатам исследования занимающиеся шейпингом женщины были разбиты на 2 группы. В первую вошли женщины в возрасте от 30 до 35 лет, во вторую – 36-40 лет. Показатели весовых состояний подверглись статистической обработке и представлены в таблице 1. Так, женщины в 1 группе отличаются выраженным повышением массы тела  $M = 73,6$  кг, по сравнению со 2 группой  $M = 67,2$  кг. При этом средние показатели роста двух групп существенно не отличаются (1 группа  $M = 164$  см, 2 группа  $M = 161,8$  см) из чего следует, что у женщин 30–35 лет в большей степени наблюдается излишний вес. Как установил проведенный опрос это связано с тем, что женщины 30–35 лет недавно находились в детородном периоде и не успели еще восстановить прежние формы.



**Рис. 1.** Показатели антропометрических объемов женщин 30–35 лет

Показатели антропометрических изменений определялись на участках тела с помощью сантиметровой ленты. Используя формулы расчета, определялся коэффициент лишних объемов для каждого участка тела. По истечению полугода, проводился ретест антропометрических показателей. Результаты, представленные на рисунке 1, указывают, что коэффициент лишних объемов в обхвате груди у женщин 30–35 лет до начала занятий шейпингом составлял 9,66 см., а по завершению снизился до 7,41 см.

Под воздействием занятий шейпингом объемы в области талии, ягодиц и бедер установили тенденцию к снижению. Так, коэффициент лишних объемов талии составлял 20,68 см, после проведения исследования, его результаты снизились до 18,51 см. Упражнения, воздействующие на область ягодиц женщинами данной группы выполнялись эффективно, т.к. заметна динамика изменения показателей объемов на 2,17 см. Обхват бедра в среднем уменьшился до 7,6 см, а изначально-

но он составлял 9,2 см. Приведенные данные указывают, что регулярные занятия шейпингом позволяют эффективно уменьшать объемы в проблемных зонах тела женщин 30–35 лет.

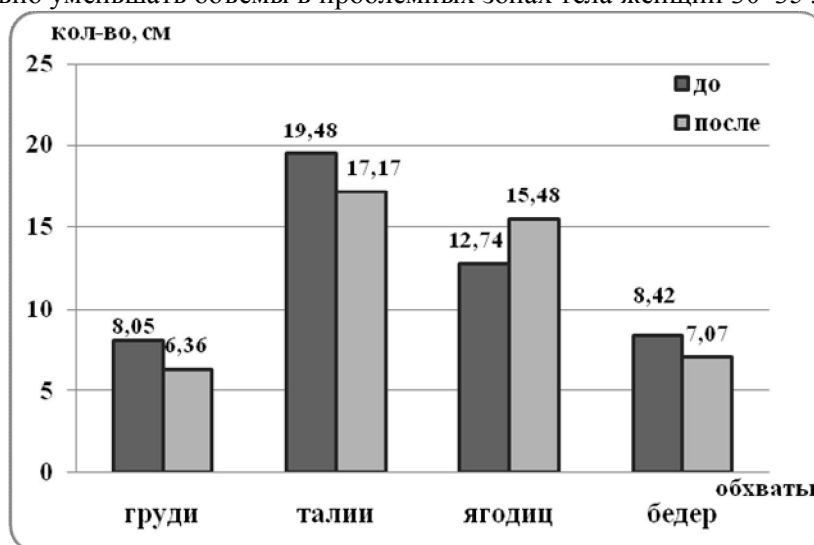


Рис. 2. Показатели антропометрических объемов женщин 36–40 лет

Изменения показателей антропометрических объемов женщин 36–40 лет представлены на рисунке 2, установили снижения в объемах области груди, талии и бедер и увеличение в объеме ягодичной мышцы. Так, в области груди произошло снижение коэффициента лишних объемов с 8,05 см до 6,36 см. Отмечалось значительное уменьшение коэффициента лишнего объема в области талии, который составил 2,31 см. Коэффициент лишних объемов в области бедер у женщин старшей группы до начала занятий шейпингом составляет 8,42 см, по завершению исследования результат объема достиг 7,0 см, что указывает на положительный эффект от занятий.

Рассматривая показатели объема ягодичной мышцы, следует отметить, что в данной группе не преследовалось целью уменьшение жировых объемов (так как они находились в пределах возрастной нормы), поэтому программа была составлена на увеличение объема мышечного волокна. По средствам уменьшения пульса и изменения упражнений в тренировках был достигнут желаемый результат. Изначально результаты объема составляли 12,74 см, после проведения повторных измерений, они увеличились до 15,48 см.

В проведенном нами исследовании установлено значительное увеличение объемов в области груди, талии и бедер у двух групп женщин до начала занятий шейпингом. Причем в первой группе более молодых женщин установлено большее увеличение лишних объемов, чем в старшей возрастной группе. Занятия системой шейпинг способствовали эффективному снижению объемов в изучаемых зонах.

Преимущество занятий шейпингом позволяет детализировать работу отдельных групп мышц на их увеличение. Подабрав нужную систему воздействий физическими упражнениями на слабо развитую область, можно добиться ожидаемого увеличения объема. В исследовании был выявлен положительный эффект от занятий шейпингом на улучшение антропометрических показателей и их эффективность в корректировке фигуры женщин 30–40 лет.

#### Литература

1. Артамонов В.Н. Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом. – М., 1998. – 84 с.
2. Пашенко Л.Г. Реализация модульной технологии развития силовых способностей студенток / Л.Г. Пашенко, А.С. Хорькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 62–65.
3. Прохорцев, И.В. Современная шейпинг-парадигма / И.В. Прохорцев. – М., 2000. – 122 с.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ-ЮГРЕ**

Сегодня все мы, независимо от возраста, образования, социального положения и общественной значимости как никогда чувствуем на себе стремительное ускорение жизни. Это ускорение – во всем: в социальной, экономической, политической и духовной сферах, которые в свою очередь тесно взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга.

Спорт как социальная составляющая общества также стремительно развивается и изменяется, особенно в области спорта высших достижений, целью которой является – достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Следует особо подчеркнуть, что в последнее время спорт высших достижений все более приобретает новую значимость как элемент политической жизни общества: успешное выступление спортсменов на мировой арене подтверждает успешную деятельность органов государственной власти и государственного управления, благополучие общественного строя и совершенные экономические отношения.

Настольный теннис – один из видов спорта, поэтому к нему в полной мере, можно отнести прямую зависимость его развития от всего спектра социальной, экономической, политической и духовной деятельности общества.

Настольный теннис по праву считается одним из самых массовых и доступных видов спорта, как по возрасту, так и по физическому состоянию здоровья. Однако многие аспекты спорта высших достижений в настольном теннисе только начинают концептуально оформляться.

Тенденции развития настольного тенниса в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре вытекают из общих тенденций развития мирового спорта. Наиболее значимыми тенденциями сегодня являются:

- возрастание роли государства в развитии спорта, что проявляется в разработке законов, регулирующих спортивную деятельность и социальную защищенность спортсменов, в создании необходимых условий для занятий спортом;
- ускоренное развитие профессионального спорта, его сближение с олимпийским движением, открытый доступ профессиональных спортсменов к участию в Олимпийских играх;
- возрастающее влияние на спорт научно-технического прогресса, ускорение темпов совершенствования методов подготовки спортсменов, материально-технической базы спорта;
- увеличение доходов спортсменов и спортивных организации из негосударственных источников – отчислений спонсоров, поступлений от коммерческой деятельности, рекламы, телекомпаний и др.

В системе подготовки высококвалифицированных спортсменов настольного тенниса также можно определить некоторые тенденции, характеризующие в последнее десятилетие спорт высших достижений, а именно:

- сохраняются высокие темпы роста спортивных результатов;
- продолжают принципиальные качественные изменения компонентов тренировочного процесса, связанные с интенсификацией подготовки спортсменов высокого класса (особенно с увеличением доли соревновательных нагрузок с использованием методов, стимулирующих реализацию резервных возможностей организма спортсмена);
- происходит совершенствование структуры учебно-тренировочного процесса во всех звеньях, прежде всего за счет четкого индивидуального планирования различных этапов подготовки и соотношения основных средств подготовки на этих этапах;
- значительно повышается специализация нагрузок и расширение использования средств и методов, повышающих специфический уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности;
- вводится использование нетрадиционных методов подготовки, в частности среднегорной и высокогорной, с целью повышения специальной и общей работоспособности организма, в качестве эффективного восстановительного средства;

- внедряются в практику подготовки спортсмена технические средства различного рода тренажерные устройства, компьютеризация в управлении подготовкой спортсменов на основе принципов индивидуального программирования;

- идет постоянная рационализация спортивной техники и тактики, связанная с совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования, подготовкой мест проведения состязаний, более полным использованием биомеханических закономерностей деятельности организма спортсмена и реализацией потенциала двигательных качеств.

В соревновательной деятельности тенденции развития настольного тенниса следующие:

- придание процессу спортивной борьбы активного, главным образом нападающего, контрнападающего, динамичного характера; универсализация стилей игры, целесообразное использование разных по стратегико-тактической направленности видов технико-тактических действий;

- возрастание роли стратегии и тактики, придание процессу игры комбинационного характера при увеличении количества сложных и неожиданных ситуаций, возрастание игрового темпа, точности и стабильности технико-тактических действий;

- индивидуализация стратегии, тактики и техники, основанная на ярком и широком проявлении сильнейших сторон спортсмена в соревновательной деятельности, его физических и психологических качеств;

- повышение значения рациональной техники и её вариантов при экономизации движений, усложнение состава технико-тактических действий и уменьшение их информативности для соперника;

- возрастание роли подач как основного средства завоевания инициативы, организации и результативного исполнения атаки; отработка действий контрнападающего характера при приеме подачи, что обеспечивает нейтрализацию инициативы соперника и, как логическое следствие, создает условия для проведения атакующей комбинации;

- повышение надежности соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня её эффективности в длительной и напряженной спортивной борьбе с разными соперниками в различных соревновательных условиях, в обстановке активного действия внешних стресс-факторов.

В этой связи организация тренировочного процесса имеет тенденцию к расширению применения средств и методов не только специального назначения, но и смежного и прикладного характера.

Тренировочный процесс становится всё более сложным, многофакторным процессом, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п.

Управление этим процессом ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности и состоит из следующих разделов:

1. Прогнозирование спортивных достижений.
2. Моделирование характеристик сильнейших спортсменов мира.
3. Современные системы тренировки, соревнований, средств и методов восстановления.
4. Система повышения специальных знаний и педагогическое мастерство тренеров.
5. Материально-техническое и информационное обеспечение подготовки.
6. Система научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд.
7. Отбор кандидатов в сборные команды и основного состава для участия в крупнейших соревнованиях.

Исходя из вышесказанного определяются этапы управления тренировочным процессом, учитывающим тенденции развития настольного тенниса:

- Этап установления цели и задач подготовки спортсмена;
- Этап прогнозирования результатов подготовки спортсмена;
- Этап составление плана и программы;
- Этап реализация плана и программы;
- Этап моделирование уровня подготовленности спортсмена настольного тенниса;
- Этап тестирования уровня подготовленности спортсмена настольного тенниса;
- Этап учёта результатов подготовки и соревновательной деятельности;
- Этап анализа результатов и определения закономерностей;
- Этап коррекции тренированности.

Следует также иметь в виду, что, в процессе подготовки спортсменов настольного тенниса управление осуществляется в трех основных направлениях:

- оперативном, основанном на необходимости воздействия на оперативное состояние спортсменов. Осуществляется в пределах одного тренировочного занятия или встречи;
- текущем, основанном на учете текущего (повседневного) колебания в состоянии спортсмена для корректировки структуры и характеристики нагрузок тренировочного процесса. Осуществляется в пределах микроцикла;
- этапном, основанном на необходимости учета показателей подготовки спортсмена в течение длительного тренировочного цикла.

Тенденции развития настольного тенниса требуют периодической адаптации основных методических положений управления тренировочным процессом.

Сегодня наиболее значимыми методическими положениями, характерными для спортивных игр, и настольного тенниса в частности, являются:

- системно-целевой подход к планированию и программированию;
- опережающее развитие, то есть разработка целевой перспективной модели подготовки с опережением реального прогноза тенденций развития вида спорта и специфики основных соперников;
- фундаментальная (базовая) подготовка, создающая запас надежности достижения успеха;
- адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы в главных турнирах и решающих матчах;
- динамичность системы подготовки, включающую в себя гибкое планирование, оперативную коррекцию программы на основе постоянного изучения ситуации и разведки соперников;
- оптимальная избыточность – превышение «запроса» соревновательной деятельности тренировочной деятельностью, максимально моделирующую соревновательную деятельность.

Настольный теннис один из немногих видов спорта, в котором присутствует постоянная тенденция технического совершенствования спортивного инвентаря: теннисного мяча, теннисного стола, теннисной ракетки, теннисных накладок.

Совсем недавно мяч для игры в настольный теннис изменил свои параметры: он стал больше в диаметре (40+) и стал изготавливаться из пластика (раньше – из матового целлулоида белого цвета). В результате изменились физические качества мяча: изменился отскок мяча от поверхности теннисного стола, изменилась характеристика полета мяча и скорость вращения мяча.

Новые технологические материалы, используемые в производстве, позволяют делать материал для поверхности теннисного стола, обеспечивающий более точное соблюдение главного требования: равного отскока мяча от любой точки поверхности теннисного стола.

Особенно частые изменения физических качеств приходится на основание теннисной ракетки и на накладки для основания теннисной ракетки. Практически несколько раз в течение одного года появляются новые основания и новые накладки с совершенно новыми комбинациями основных тактических показателей обработки теннисного мяча: контроля, жесткости, вращения.

В связи с этим в индивидуальном спортивном состязании спортсменов настольного тенниса возросли интенсивность и мощь игры, повысилась значимость каждого игрового эпизода, увеличилось количество мячей, разыгрываемых в процессе единоборства, что в конечном итоге сказывается на увеличении напряженности матча (максимальное использование игрового пространства стола и т.п.). Существенно возросло количество встреч, требующих предельной психической мобилизации. На основных соревнованиях четко прослеживается тенденция к универсализации игровых с высоким сохранением специальных навыков.

Можно сформулировать следующие тенденции развития игры:

- повышение роли подачи в победном розыгрыше мяча. Подача приобрела целенаправленное тактическое содержание, которое определяется для конкретного соперника, конкретной ситуации, конкретной техники игры;
- универсальный стиль игры, сочетающий и наступательный и оборонительный характер игры, обеспечивающий высокую скорость полета и вращение мяча, способный противостоять одно-сторонним стилевым направлениям;
- способность вести активную, наступательную игру, как в ближней, так и в средней зонах, гибкая смена игровых зон без потери инициативы;

- сложность и острота подготовительных и промежуточных действий;
- использование технических приемов с приданием нижнего вращения по восходящему мячу в ходе промежуточной игры, постоянная смена направления вращения мяча в ходе игры;
- возрастание роли такого фактора, как направление полёта мяча, точка его приземления;
- возрастание объема технических элементов, придающих мячу боковое вращение;
- высокая значимость уровня психологической подготовленности;
- повышение надежности соревновательной деятельности (СД), выражающееся в поддержании высокого уровня ее эффективности на протяжении длительных матчей с различными соперниками и в различных условиях.

В завершении можно сказать, что тенденции развития настольного тенниса в мире, и в Ханты-Мансийском автономном округе в частности, определяют следующий путь:

- создание у спортсменов целевой установки на неизменно активный, творческий характер ведения игры;
- включение в учебно-тренировочный процесс возможно большого числа соревновательных ситуаций в ходе единоборств с игроками различных стилевых направлений;
- развитие в оптимальных границах вариативности техники нападения;
- воспитание личностных качеств, прежде всего посредством активной целенаправленно-организованной деятельности, когда занимающиеся поставлены в условия, требующие обязательного проявления определенных качеств.

#### **Литература**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Учебное пособие / В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: АCADEMIA, 2006. – 500 с.
2. Астахов С.В. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР / Сборник методических материалов № 1 / Г.В. Барчукова. – М., 2011. – 49 с.
3. Матыцин О.В. Надежность соревновательной деятельности в настольном теннисе / Учебное пособие. – М., 2010. – 15 с.
4. Тенденции развития настольного тенниса на современном этапе. Материалы исследования научно-исследовательской группы Российского государственного Университета физической культуры, спорта и туризма. – М., 2011.

***Т.Е. Кузнецова**  
педагог-психолог*

*МБОУ «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту» г. Нижний Тагил*

### **МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА (НА ПРИМЕРЕ г. НИЖНИЙ ТАГИЛ, СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)**

Как известно, целью модернизации российского образования является достижение нового качества, которое бы соответствовало актуальным и перспективным запросам современной жизни. С введением Федеральных стандартов спортивной подготовки меняются требования к научно-методическому обеспечению организаций, осуществляющих спортивную подготовку, к минимуму содержания Программ по видам спорта, к порядку приема на обучение по дополнительным пред- профессиональным программам и др. Наряду с освоением двигательных навыков и умений в избранных видах спорта не менее важными задачами являются проблема психологического сопровождения спортсменов.

Перед спортивными организациями поставлена задача разработать систему оценки качества образования, которая бы отвечала новому стандарту. Это уже не может быть простая оценка двигательных умений и навыков – оценивать придется индивидуальные особенности, зачастую врожденные, а также личностные компетенции учащихся. Согласно «Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», организация психологической оценки и психологической поддержки во время занятий физкультурой и спортом и во время соревнований, входит в функциональные обязанности медицинских работников [2]. На наш взгляд, сегодня решать эту задачу надо специалистам, отвечающим за проблемы полноценного и ком-



фортного обучения спортсменов, то есть спортивным психологам. Безусловно, некоторые спортсмены высокого класса имеют эпизодический опыт работы с психологами в сборных командах, в некоторых спортивных школах даже есть штатные педагоги-психологи, однако все это не может решить сложную задачу полноценного обеспечения психологической готовности спортсмена к соревнованию.

Внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки позволит спортивным школам ввести в штатное расписание ставки педагогов-психологов (1–2 на учреждение в зависимости от определенной категории спортивной организации). Однако, подчинение психолога только по административному признаку руководству спортивной школы, может «изолировать» специалиста и «обеднить» его профессиональный арсенал. Считаем, что спортивные психологи различных спортивных школ должны быть объединены в одну централизованную структуру по принципу врачебного консилиума – отдел психологического обеспечения подготовки спортивного резерва в непосредственном подчинении у заведующего отделом. Только в этих условиях профессиональная деятельность психологов будет эффективной на основе постоянного совершенствования, обмена опытом и взаимопомощи.

В данных положениях заключается актуальность экспериментального исследования по заявленной теме.

Цель эксперимента: создание психологически обоснованных механизмов управления спортивной подготовкой в системе муниципальных образовательных учреждений физической культуры и спорта города Нижний Тагил с целью оптимизации учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменов, а также улучшения качества дополнительного образования и высокого социального эффекта.

Для определения потребностей спортивных школ города в психологическом обеспечении подготовки спортивного резерва были проанализированы особенности развития различных видов спорта и кадровый состав специалистов.

По состоянию на 31 декабря 2014 г. в г. Нижний Тагил осуществляют свою деятельность 16 спортивных школ по 35 видам спорта, из которых 17 видов спорта входят в программу Олимпийских игр. Общее количество занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР города составляет 12 439 человек, из них 8783 воспитанника представители олимпийских видов спорта, а это 71% от общего числа занимающихся. Сегодня в муниципальных спортивных школах осуществляют спортивную подготовку 316 тренеров-преподавателей, из них 242 штатных работников и 74 тренера-преподавателя работают на условиях совмещения.

Все виды спорта, культивируемые в Нижнем Тагиле, можно условно разделить на следующие группы:

1. Командные виды спорта, характеризующиеся взаимодействием партнеров.
2. Спортивные единоборства, характеризующиеся взаимодействием с противником.
3. Виды спорта, требующие общей мобилизации физических усилий и проявления определенных качеств - выносливости, силы и др.
4. Виды спорта, требующие эстетической выразительности.
5. Виды спорта, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально использовать их.
6. Спортивные игры, характеризующиеся взаимодействием с противником в форме противоборства.
7. Виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.

На разных этапах спортивной подготовки задачи психологического обеспечения имеют свои специфические особенности.

Центром психологического обеспечения спортивной подготовки может стать «Отдел психологического обеспечения подготовки спортивного резерва» МБОУ «Информационно-методический центр по физической культуре и спорту», который имеет десятилетний опыт психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.

В целях создания условий для повышения качества учебно-тренировочного процесса в данном отделе регулярно проводятся психологические и социологические исследования, которые позволяют оценить эффективность применяемых методических подходов.

На основе психодиагностики спортсменов разрабатываются индивидуальные программы их психологического сопровождения. Развивающая и психокоррекционная работа проводится в процессе специальной работы психолога с отдельными спортсменами или с группами спортсменов. Кроме того, неотъемлемой частью работы педагога-психолога является проведение консультирования спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов и их родителей, тренерского состава.

Количество общего рабочего времени одного специалиста в течение года при 40-часовой рабочей неделе составляет примерно 1800 часов, или 160 часов в месяц (с учетом отпускного времени) [3].

Общее рабочее время психолога представлено как основное и подготовительное. Согласно нормативам, эти части равноценны по астрономическим часам [1]. Основное рабочее время составляет примерно 80 часов в месяц. Его предусмотрено использовать на индивидуальную и групповую консультативную, диагностическую, коррекционно-развивающую, просветительскую и экспертную работу со спортсменами и тренерами-преподавателями. В этом перечне намеренно не указана профилактическая работа, так как она по существу пронизывает все перечисленные выше.

Время, затраченное на исполнение того или иного вида работы, может варьироваться в зависимости от причин обращений к психологу, первичности или повторности обращения, возраста, состояния и других особенностей обратившегося.

Реальная практика показывает, что на одного специалиста приходится не более 150–170 спортсменов в год.

Согласно сведениям о возрасте спортсменов, этапах спортивной подготовки, специфики отдельных видов спорта и количественном составе занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР г. Нижний Тагил, а также временных затратах и количестве выполненных работ педагога-психолога можно определить потребность в специалистах по психологическому обеспечению подготовки спортивного резерва на муниципальном уровне. Общее количество ставок педагогов-психологов составляет 21, плюс 1 ставка заведующего отделом психологического обеспечения подготовки спортивного резерва.

Необходимое количество ставок педагогов-психологов не превышает количество рекомендуемых федеральным и региональным стандартам по спортивной подготовке.

В первую очередь мы планируем задействовать специалистов из числа тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР нашего города, знающих специфику видов спорта, имеющих высшее психологическое и физкультурное образование. Сегодня в ДЮСШ и СДЮСШОР таких специалистов – 8 человек. Все они выразили свое согласие совмещать должности тренера-преподавателя и педагога-психолога.

Отдел психологического обеспечения спортивной подготовки входит в организационную структуру МБОУ «ИМЦ по ФК и С». В структуре Отдела нами предусматривается двойное подчинение – по административной и по профессиональной линиям. Общее руководство Отделом и ответственность за его организацию возлагается на директора, непосредственное руководство осуществляет заведующий отделом.

Деятельность Отдела должна финансироваться за счет муниципального бюджета, целевых средств учредителя учреждения и муниципальных целевых программ.

Структурные звенья Отдела предусмотрены в каждом образовательном учреждении дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮСШОР города Нижний Тагил.

Практическая работа педагога-психолога образовательного учреждения должна опираться на деятельность конкретного ДЮСШ и СДЮСШОР.

В подготовке спортивного резерва возможны, по крайней мере, два пути преобразования: поиск новых ресурсов (кадры, материальное обеспечение и др.), адаптация апробированных методических подходов к имеющимся условиям реализации. Система психологического обеспечения подготовки спортивного резерва в ДЮСШ и СДЮСШОР г. Нижний Тагил должна содержать возможности ее вариативного внедрения. Это позволит сделать систему психолого-педагогического обеспечения спортсменов различной квалификации обоснованной и апробированной, комплексной, относительно универсальной (модульной), алгоритмизированной (гибкой), логичной и понятной спортсменам и тренерскому составу, а также доступной для контроля [4; 1].

## Литература

1. Инструктивное письмо № 29/1886-6 Министерства образования Российской Федерации «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения» от 24.12.2001 г.
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» Утверждены приказом Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325.
3. Требования Национального стандарта Российской Федерации ГОСТ Р 52143-2003-У «Основные виды социальных услуг» и ГОСТ Р 52342-2003 «Качество социальных услуг» Раздел 3. Социально-психологические услуги, предоставляемые в рамках государственного стандарта.
4. Тиунова О.В. Республиканская система психологического обеспечения спортивной подготовки: возможности реализации и международного сотрудничества // Современные тенденции развития массового спорта: проблемы и пути решения: материалы междунар. научно-практ. конф. – 2014. – С. 50–56.

**Е.Б. Кузьмин**

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр*

**Ю.П. Денисенко**

*д-р. биол. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр*

**А.А. Ионов**

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр*

**Р.Р. Азиуллин**

*доцент кафедры теории и методики спортивных игр*

**Н.Н. Софронов**

*старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр*

*филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма г. Набережные Челны*

**И.Ф. Андрущишин**

*д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта,*

*Казахская академия спорта и туризма Казахстан, г. Алматы*

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности [1; 5; 9; 12].

Важнейшей проблемой педагогического и психологического обеспечения в спорте является контроль и управление спортивной деятельностью на любом уровне спортивного совершенствования, что включает в себя индивидуализацию тренировочной подготовки в зависимости от склонностей и интересов самого спортсмена. Особенно это актуально для спортсменов подросткового и юношеского возраста, когда противоречия между побуждениями спортсменов и организацией тренировочного процесса могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае и повлечь за собой уход из спорта [2; 6; 10].

Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности [3; 4; 8; 9]. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [4; 7; 8; 11].

Спортивная мотивация определяется как состояние спортсмена, обусловленное отношениями спортсмена к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: цели, ожидаемым результатам, успеху и неудачам, своим возможностям, самой деятельности, партнерам по команде, тренеру.

С учетом результатов теоретического анализа и общения научно-методической литературы по проблеме исследования и данных психодиагностики определялись педагогические условия повышения эффективности формирования спортивной мотивации волейболистов 15–16 лет.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать условия для актуализации этих отношений.

Формирование отношений, лежащих в основе спортивной мотивации, осуществляется посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Действие механизма «снизу вверх» обеспечивается посредством направленного создания в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности специальных внешних условий (к примеру, ситуаций достижения успеха, необходимости принять своевременное решение в личностно значимой и неопределенной ситуации, и т.п.), которые объективно требуют от спортсменов актуализации формируемых мотивов и волевых качеств, и приводят к самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий.

Одновременно с постановкой в специально организованные внешние условия спортивной деятельности тренером через применение методов внушения и убеждения доводятся до сознания и понимания спортсменов, какими по направленности и эмоциональной окрашенности должны быть отношения к этим условиям (на уровне целей, мотивов, волевых усилий), при которых достигается высокая результативность спортивной деятельности (действие механизма «сверху вниз»).

Благодаря совместному действию обоих психологических механизмов развитие отношений происходит в направлении от эмоционально-неосознаваемых к рационально-осознаваемым, от внешне понимаемых во внутренние принятые и реально функционирующие.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных позволили выделить ряд педагогических условий, реализация которых в процессе спортивной подготовки через психологические механизмы «снизу вверх» и «сверху вниз» должна обеспечить, по нашему предположению, возникновение, функционирование и развитие отношений волейболистов к цели занятий спортом, спортивному успеху, своим возможностям, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, к команде и тренеру.

Стабилизация этих отношений приводит к формированию у занимающихся мотивов занятий спортом, волевых качеств, способности к субъективному контролю и самоуправлению, которые впоследствии становятся личностной основой внутренне организованной спортивной мотивации.

При этом, на наш взгляд, необходимо соблюдать следующие педагогические условия:

- формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному успеху;
- формирование благоприятных отношений к своим возможностям;
- формирование благоприятных отношений к тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование благоприятных отношений к команде и тренеру.

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что при практической реализации выделенных нами педагогических условий в учебно-тренировочном процессе волейболистов 15–16 лет наблюдается: 1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства; 2) ослабление значимости мотива эмоционального удовольствия, социально-эмоционального и социально-морального мотивов, и повышение значимости мотивов достижения успеха, социального и физического самоутверждения; 3) усиление спортивной мотивации и соревновательной мотивации; 4) повышение уровня субъективного контроля и способности к самоуправлению общением, поведением и деятельностью.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Результаты экспериментального исследования уровня развития психических свойств волейболистов 15–16 лет свидетельствуют, что: 1) при традиционных подходах к психологической подготовке только 25,0% спортсменов достигают уровня полной готовности к занятиям волейболом; 30,0% – уровня, близкого к полной готовности, 25,0% – среднего уровня готовности, 17,5% – ниже среднего уровня, и 2,5% психологически не готовы к деятельности волейболиста.

В 15-летнем возрасте у волейболистов наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два относительно независимых блока. В первый блок входят положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к спортивной деятельности (мотивы: эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, подготовки к профессиональной деятельности, спортивно-познавательный и рационально-волевой).

Второй блок образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Социально-эмоциональный и мотив социального самоутверждения положительно связаны с группой внутренних мотивов, и отрицательно – со всеми внешними. Соревновательная и тренировочная мотивации отрицательно взаимосвязаны между собой. При этом в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации – мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой. Чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Развитие спортивной мотивации следует осуществлять в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.

#### Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
2. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин.– Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Дашкевич О.В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 79 с.
5. Калинин Е.А. Исследование предсоревновательных состояний спортсменов в связи с особенностями их личности // Тез. докл. 7-ой Всес. конф. по психологии физич. воспит. и спорта. – Л.: ГДОИФК, 1973. – С. 96–98.
6. Капустин А.И. Исследование уровня притязаний в условиях психического стресса в связи со свойствами нервной системы и темперамента: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М., 1980. – 15 с.
7. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки у спортсменов // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 86–99.
8. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
9. Сафонов В.К. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности / В.К. Сафонов, Ю.И. Филлимоненко // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск: НГУ, 1985. – С. 215–217.
10. Степанский В.И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи // Вопросы психологии. – 1981. – № 2. – С. 25–32.
11. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – СПб., 1998. – 21 с.
12. Kunat P. Changes in performance motivations relateg to social conditions. – «Intern I. of Sport Psychology». – Rome, 1974. – P. 27–34.

**О.В. Куракина**

президент федерации черлидинга Казахстан, г. Астана

**Ю.В. Коричко**

канд. пед. наук, доцент кафедры

ТОФВ ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЧЕРЛИДИНГА В ШКОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ**

Современная система обучения в общеобразовательной школе опирается на активность школьников при руководящей роли преподавателя. В настоящее время существуют множество оздоровительных видов гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают интерес и удовлетворенность к занятиям.

В последнее время активно развиваются современные виды двигательной активности, такие как: аэробика, шейпинг, стретчинг, дыхательная гимнастика, калланетика, черлидинг [1].

Черлидинг сочетает в себе различные виды танцевальных направлений: гимнастику, акробатические элементы, кричалки. Занятия черлидингом способствуют повышению уровня развития физических качеств (гибкость, координация, выносливость, сила мышц рук и ног, прыгучесть). Черлидинг является отдельным самостоятельным видом спорта. По нему проводятся соревнования не только российского, европейского и мирового масштаба.

Соревновательные программы сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга, например: джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д. Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений черлидинга.

Данный вид двигательной деятельности успешно можно использовать во внеурочной деятельности, которая является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся [2]. Применение разнообразных средств черлидинга предоставляет большие возможности использовать их для решения самых различных задач физического воспитания в школьной практике.

Следует отметить, что различные виды упражнений оздоровительной гимнастики не должны заменять материал рабочей программы по физической культуре, а давать возможность для обновления и расширения арсенала применяемых средств.

### **Литература**

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Пшеничникова Г.Н. Аэробика в школе / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 256 с.

**М.Р. Латипова**

преподаватель ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры» г. Альметьевск

## **ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН И РИЗА ФАХРЕДДИН: ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Актуальность. Не так давно мировое сообщество торжественно и празднично отметило 120-летнюю дату олимпийского движения современности, образования Международного Олимпийского Комитета. В этом же году в г. Сочи с успехом прошла XXII Белая Олимпиада и XI Паралимпиада. ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры», которому в 2015 году исполняется 49 лет, расположен на улице Р. Фахреддина – известного во всем мире историка, исламоведа, просветителя, педагога, муфтия Советской России. Он был убежден, что наука, просвещение и духовное совершенствование – это единственный путь изменения мира и человека.

Ризаэддин Фахреддин родился в 1859 году, а основатель современных Олимпийских игр, французский барон Фредри де Кубертен – гуманист и просветитель – в 1863 году. Умерли они также почти одновременно: Р. Фахреддин – в 1936, а Пьер де Кубертен – в 1937 году, то есть этих великих гуманистов своей эпохи можно назвать ровесниками.

Пьер де Кубертен смог предсказать, еще в XIX веке то важное место, которое будет занимать спорт, Олимпийские игры в XX веке и дальше. Именно этот барон сыграл в этом огромную роль и воплотил эту мечту в реальность.

Кубертен был вдохновенным и умным писателем, чьи мемуары остаются до наших дней ценным источником информации для спортивных историков, ученых и всех почитателей Олимпийских игр.

Мысли Кубертена по философским, образовательным, этическим и социальным аспектам спорта представляют собой захватывающее чтение, особенно когда представляешь себе нравственные устои и ценности того времени и многочисленные препятствия, которые Кубертену пришлось преодолеть, чтобы реализовать свою мечту.

Кубертен однажды написал, что «лучший способ заплатить дань прославленному прошлому – это вынести из него соответствующие уроки, чтобы подготовиться к будущему».

Цель исследования: дать сравнительную характеристику педагогических идей двух ровесников своей эпохи – Р. Фахреддина и Пьера де Кубертена, реализованных ими в конце 19 – первой трети 20 века.

Задачи исследования: 1) определить состояние вопроса в литературе; 2) дать сравнительную характеристику жизни и творческой деятельности Пьера де Кубертена и Р. Фахреддина в историко-педагогическом аспекте.

Методы исследования: 1) контент-анализ литературы по теме исследования; 2) сравнительная характеристика жизни и творчества Р. Фахреддина и Пьер де Кубертена.

Результаты исследования и его обсуждение.

1 а. Пьер де Кубертен и его олимпийская педагогика.

В конце 19 века бурный рост экономических и культурных международных связей нашел свое отражение и в развитии спорта. Были созданы первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов различных стран. С выходом спорта на международную арену возникла необходимость проведения крупных комплексных состязаний, образования центра международного спортивного движения [1].

В этих условиях французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

Барон Фредри Пьер де Кубертен (1863–1937) был одним из самых интересных, талантливых, энергичных и увлеченных людей своего времени. 23 июня 1894 г. на Конгрессе в Париже был создан Международный олимпийский комитет – МОК. Конгресс решил: через два года пройдут первые Олимпийские игры! И это была великая победа мирового спорта, великий подвиг Пьера де Кубертена!

Еще Организация Объединенных Наций объявила 1994 год годом 100-летия МОК - Международным годом спорта и олимпийского идеала. Высший орган мирового сообщества возродил и древнюю миротворческую традицию – ООН призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие.

День 23 июня традиционно ежегодно отмечается в десятках стран мира, в том числе с 1990 года в России, как Олимпийский день.

Первая и главнейшая из них – спорт, культура, наука, искусство должны соединиться в прочный и прекрасный сплав, который и будет называться олимпийским движением [4].

Кубертен посвятил свою жизнь и особой науке, которая называется спортивная педагогика. Ее цель – физическое и духовное развитие и воспитание молодежи с помощью занятий спортом. Пьер де Кубертен считал, что новый предмет поможет укрепить, сделать более сильной и жизнестойкой французскую нацию, французскую молодежь. А получилось, что он позаботился о молодежи всего мира [6].

Кубертен – автор Олимпийской хартии, символики, текста клятвы спортсменов-олимпийцев. Победив на конкурсе искусств на Олимпийских играх 1912 года Пьер де Кубертен стал президентом МОК – обладателем золотой олимпийской медали.

Двадцать девять лет – а это огромный срок – Кубертен был бессмертным президентом МОК. Он стал автором важнейшего документа – Олимпийской хартии. 2 сентября 1937 года сердце почетного президента МОК остановилось в женеvском парке, где каждое утро он делал зарядку. По-

хоронен Кубертен в швейцарском городе Лозанне неподалеку от штаб-квартиры Международного олимпийского комитета. По завещанию Пьера де Кубертена сердце его покоится в Греции, на родине Игр, в бессмертной Олимпии [1].

16. Р. Фахреддин – просветитель, педагог, муфтий.

17 января 2015 года – 156 лет со дня рождения выдающегося татарского мыслителя, богослова, историка, писателя и педагога Ризаэддина Фахреддина.

Выдающийся татарский писатель-просветитель, ученый-востоковед, религиозный деятель, редактор журнала «Шура» («Совет») Риза Фахреддин родился в селе Кичучатово Альметьевского района. Он был одним из создателей основ татарской журналистики. Его деятельность в «Шуре» началась в 1908 году, и, по мнению учёных, это издание по сей день не имеет аналогов по глубине просветительской деятельности. За 10 лет работы в этом журнале ученый стал по-настоящему известным и популярным, но, главное – оставил громадное наследие: Риза Фахреддин написал около 700 объемных научных, исторических и других статей. Он вел переписку с учеными со всех концов страны. Сведения для научных трудов поступали из Аравии, Ирана, Индии, Турции и других восточных стран [7].

Это имя является для нас одним из символов татарского просветительства – уникального явления общественной жизни XIX – начала XX веков, давшего миру целую плеяду блестящих мыслителей и мощный импульс развитию национальной культуры, идеалов гуманизма, нравственности и высокого гражданского служения.

В историю татарской общественной мысли и культуры Р. Фахреддин вошел как ученый-энциклопедист, противник религиозной схоластики, пропагандист научных знаний и истории, лучших образцов литературы и искусства [5].

В личности Р. Фахреддина сочетались высокое национальное самосознание и толерантность. Всю жизнь он боролся за счастье своего родного народа, за возрождение и развитие татарского языка и культуры, а также высоко ценил арабскую классическую литературу, был знатоком и пропагандистом передовой русской культуры [4].

Труды и энциклопедические познания Р. Фахреддина получили широкую известность и признание, в том числе в среде русских ученых-востоковедов.

Ризаэддин Фахреддин – известный татарский историк, исламовед, просветитель, видный религиозный деятель, муфтий мусульман Советской России в 1922–1936 гг., оставил после себя значительное научное наследие, большая часть которого не издана.

Одной из главных задач современной этнопедагогики является приобщение детей и юношества к культурному национальному наследию, воспитание культуры межнационального общения [2].

Всю жизнь он боролся за счастье своего народа, за возрождение и развитие татарского языка и литературы, был знатоком и пропагандистом передовой русской культуры.

Р. Фахреддин в 1903 г. издал в Оренбурге первую книгу из серии «Знаменитые люди» – «Знаменитые женщины». Р. Фахреддин – автор объемного библиографического труда «Асар», который содержит около 1000 биографий ученых, деятелей культуры региона Поволжья и Приуралья, а также всего мусульманского Востока.

Р. Фахреддин подчеркивал: «Любая нация, претендующая на равноправное существование с другими, должна помнить свое прошлое и изучать свою историю». Это особенно актуально сейчас, когда весь 2014 год в Европе и на Украине происходили и происходят политические, военные и экономические войны против России [3].

2. Объединяло в жизни и творчестве Пьера де Кубертена и Р. Фахреддина следующее: оба они были ровесниками эпохи, величайшими просветителями, известными педагогами, писателями, историками, общественными и политическими деятелями, и, в большей или меньшей степени, – богословами.

Масштабность личности Пьера де Кубертена заключалась в планетарности дела всей его жизни: олимпийское движение с каждым десятилетием охватывает всё большее количество стран и народов, увеличивается количество видов спорта и т.д. Пьер де Кубертен – человек мира, человек всей планеты.

Олимпизм, олимпийское движение можно представить в виде высокого и стройного здания. Оно – гордость человеческого сообщества. При воздействии этого здания Пьер де Кубертен был



не только «прорабом», но и, что важнее, – главным архитектором. Его вдохновенные мысли легли в основу олимпизма.

Масштаб личности ровесника Кубертена – Ризаэддина Фахреддина, конечно, гораздо меньший: он – муфтий Советской России, богослов, историк, величайший мыслитель всего мусульманского мира. Однако всему миру известны его крылатые выражения: «Береги свои книги от ненадежных людей, как оберегаешь близких родных от испорченных людей»; «Плохое настроение – страшная болезнь, лекарство от него – труд»; «Необучение воспитанности означает обучение невоспитанности»; «Хорошее имя, оставленное на бумаге – бесконечная жизнь» [3].

В своих комментариях и самостоятельных трудах Р. Фахреддин разъяснил суть тех или иных положений Корана. Эти комментарий имели назидательную – воспитательную направленность, так как знаменитый богослов искренне верил, что лишь на основе Корана можно воспитать в человеке хорошее начало.

Заключение. Р. Фахреддин и Пьер де Кубертен – ровесники своей эпохи, татарский и французский просветители, общественные деятели, историки, политики, шагавшие каждый своими путями к просвещению народа, к установлению мира и дружбы между народами.

Спортивная педагогика, возрождение идеалов олимпизма и древнегреческих Олимпийских игр – это основные этапы в общественно-политической и педагогической деятельности известного гуманиста 19–20 века, основателя олимпизма барона Пьера де Кубертена. Его главная цель в жизни – возрождение Олимпийских игр была достигнута, и это благородная цель до сих пор объединяет народы всего мира. Олимпизм – религия Пьера де Кубертена.

Ризаэддин Фахреддин – выдающийся педагог и просветитель татарского народа, ярчайший представитель татарской национальной культуры, оставил последующим поколениям огромное творческое и педагогическое наследие. Его вклад в татарскую культуру огромен: 77 книг, посвященных вопросам воспитания духовности, раскрытию тайн народной мудрости, основам этики, эстетики, психологии, – это неиссякаемый источник педагогики не только в 20 веке, но и сегодня.

156-летняя дата со дня рождения выдающегося мыслителя снова обращает нас к его бесценному наследию, что, в свою очередь, безусловно, будет способствовать пробуждению и развитию интереса к национальной истории и культуре, приобщению молодежи к высоким гуманистическим идеалам.

#### Литература

1. Кубертен П. Олимпийские мемуары: пер. с фр. / Пьер де Кубертен; под ред. Л.Ю. Лестер. – М.: Риф Групп, 2011. – 176 с.
2. Мустаева А. Музей в Кичучатове // Нефть и жизнь. – Альметьевск, 2009. – № 4. – С. 46–47.
3. Путеводитель по местам детства и юности Ризаэддина Фахреддина. – Альметьевск, 1999. – 60 с.
4. Хайбриева А. Почтили память Ризы Фахреддина // Знамя труда. – Альметьевск, 2014. – № 4. – С. 5.
5. Хуснуллина Г.В. Мемориальный музей Р. Фахреддинова, его значение в историко-культурном наследии татарского народа // Альметьевский регион: проблемы историко-культурного наследия: материалы Региональная научно-практическая конференция. – Альметьевск, 1999. – С. 155–157.
6. Штейнбах В.Л. Век олимпийский. Книга 1. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – С. 25.
7. Яминова Г. Великое наследие народа // Нефтяные вести. – Альметьевск, 2014. – № 5. – С. 6.

*С.А. Луценко*

*д-р. пед. наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры  
ЧОУ ВПО «Институт специальной педагогики и психологии» г. Санкт-Петербург*

### **МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ**

Как свидетельствует анализ литературных источников и результаты проведенных нами исследований в 2006–2010 гг., управление и воспитание неразрывно связаны между собой [1. С. 418; 2. С. 76]. Дело в том, что одним из элементов системы управления является конкретный исполнитель. Принимающие от руководителей (органов управления) решения или, как мы их называем – управляющие воздействия, они материализуют в своём сознании и критически оценивают действия тех, кто эти решения принимает. Только после этого они определяют, как им действовать: либо активно участвовать в процессе реализации управленческих решений, либо проявлять пас-

сивность или даже «сопротивляться». При этом сопротивление может быть от еле заметного (вялотекущего) до конфликтного, а активность от низкой или слабой до высокой. И шкала жёсткости воздействия руководителя здесь довольно широка: от «жестокое» до «мягкое» или поощрительного. Это зависит от взаимоотношений между руководителем и исполнителем и, в первую очередь, от умения первых правильно использовать арсенал педагогических средств (методов) воздействия на вторых.

Таким образом, педагогические методы воздействия руководителей на исполнителей и методы управления имеют общую основу, базирующуюся на реализации одной и той же цели и задач организации. В литературе по управлению и менеджменту методами педагогического воздействия на исполнителей для качественного выполнения ими решений являются: методы организационного воздействия, методы стимулирования (морального и материального) и методы убеждения.

Методы организационного (в литературе их ещё иногда называют административного) воздействия – это способы взаимоотношений между руководителем организации и его подчинёнными на основе власти и подчинения. Они в свою очередь подразделяются на методы распорядительного воздействия, дисциплинарного воздействия и методы правового регулирования. Их выбор зависит от целевого предназначения организации, ответственности и дисциплинированности исполнителей.

Методы стимулирования представляют собой способы мотивационного воздействия на работников аппарата управления и исполнителей для активизации их деятельности по эффективному выполнению задач, стоящих перед ними или физкультурно-спортивной организацией. Они подразделяются на методы материального и морального стимулирования.

Методы материального стимулирования – это способы премирования труда работников в виде средств, эквивалентных денежному выражению. Например, предоставление оплачиваемого отпуска для решения личных проблем, ссуд на льготных условиях, престижных поездок за границу, отдыха по путёвке за счёт организации на курорт и др. материальные поощрения, предусмотренные уставом или должностными инструкциями организации.

Моральное стимулирование труда работников физкультурно-спортивных организаций представляет собой нематериальное поощрение, выступающее в форме внутреннего и внешнего вознаграждения. К основным формам внутреннего вознаграждения относят чувство самоуважения и собственного достоинства, осознания важности и необходимости своей профессии, удовлетворения от достижения результатов собственного труда. К основным формам внешнего вознаграждения относят различные государственные, ведомственные и региональные награды, звания, отличия, поощрения.

Государственными наградами РФ являются: звание Героя Российской Федерации, ордена, медали, почётные звания и знаки отличия.

Почётными званиями в области физической культуры являются: Заслуженный учитель РФ; Народный учитель РФ; Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер РФ, Почётный работник общего образования РФ.

К ведомственным знакам отличия относятся:

- почётные знаки: «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»; медаль Петра Лесгафта, медаль Николая Озерова;
- нагрудный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- почётная грамота Министерства спорта;
- Благодарность Министра спорта.

К региональным видам поощрения в сфере ФК и С относятся:

- награждение почётной грамотой комитета по ФК и С;
- благодарность комитета по ФК и С.

В соответствии с новыми требованиями, награждение тем или иным видом награды в сфере физической культуры и спорта осуществляется в том случае, если специалист (работник органов управления физической культурой и спортом или физкультурно-спортивной организации, преподаватель по физическому воспитанию, учитель физической культуры и др.) награждён наградой, предшествующей представляемой. Например, нагрудным знаком «Отличник физической культуры и спорта» может быть награждено лицо, которое к данному моменту награждено почётной

грамотой Министерства спорта, а до этого – Благодарностью Министра спорта. При этом следующая награда присуждается не ранее, чем через 2 года после присуждения последней награды.

Для стимулирования труда работников физической культуры предусмотрены и квалификационные категории.

Квалификационная категория – это соответствующий нормативным критериям уровень квалификации, профессионализма и результативности педагогического и управленческого труда, обеспечивающего работнику возможность решать профессиональные задачи определённой степени сложности.

Квалификационная категория является существенным фактором при установлении оплаты труда работников физкультурных коллективов и организаций. Например, для педагогов в сфере физической культуры в соответствии с приказом Минобрнауки РФ, она присваивается им по итогам аттестации сроком на 5 лет и является подтверждением соответствия уровня квалификации педагога требованиям квалификационной категории. При этом право на аттестацию и последующее присвоение квалификационной категории предоставляется педагогическим работникам, имеющим помимо соответствующего образования стаж педагогической деятельности: для аттестации на 1 категорию – не менее 2-х лет, для аттестации по высшей категории также не менее 2-х лет, но при наличии 1 квалификационной категории [4].

Реализация методов материального и морального стимулирования позволяет формировать у исполнителей позитивный эмоциональный фон, создает благоприятные предпосылки для качественного выполнения ими поступающих к ним решений. Это подтверждается и новейшими исследованиями учёных из Лондонской школы экономики. Они установили, что на производительность труда сильно влияют позитивные эмоции. Работники в хорошем настроении производят продукции на 10–12% больше, дольше сохраняют работоспособность и меньше болеют [3. С. 138].

Методы административного воздействия, морального и материального стимулирования должны сочетаться с методом убеждения. Методы убеждения – это такие логические и психологические приёмы, которые позволяют руководителю превращать выполнение решения исполнителем в осознанный долг, внутреннюю потребность, соответствующую его собственным интересам и мотивам.

При реализации данного метода необходимо помнить, что те или иные психологические приёмы убеждения в большинстве своём определяются следующими основными факторами: содержанием обязанностей и мерой ответственности руководителей физкультурно-спортивных организаций за принятие решений в соответствии с требованиями нормативных и правовых документов; опытом работы в должности или по специальности; уровнем их профессиональных знаний, умений и навыков; сознательностью и ответственностью исполнителей, их мотивацией к работе и карьерному росту; важностью проводимых мероприятий и присутствием на них представителей власти или вышестоящих органов управления.

Таким образом, представленные методы педагогического воздействия руководителей физкультурно-спортивных организаций на своих подчинённых являются необходимым элементом педагогического (прежде всего – воспитательного) процесса, так как обладают мощной побудительной силой для качественного выполнения принимаемых решений теми работниками (исполнителями), которые непосредственно отвечают за их реализацию.

Знание этих методов, их систематическое и грамотное применение позволяет более эффективно решать задачи, которые ставятся вышестоящими органами управления перед руководителями физкультурно-спортивных организаций.

#### Литература

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 687 с.
2. Луценко С.А. Психологические особенности руководства в управлении физической культурой и спортом // Развитие теоретико-методологических основ физической культуры в условиях Болонского процесса: материалы практической конференции «Герценовские чтения». – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 74–78.
3. Луценко С.А. О психологии взаимодействия субъектов и объектов управления в физкультурных организациях: Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений // Материалы всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 24–27 мая 2010 г.; науч. ред. С.А. Минюрова, С.В. Духновский. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2010. – С. 135–137.
4. Положение о порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений. Приказ Минобрнауки РФ от 24.03.2010, № 209.

## **ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Как отмечает отечественный психолог А.В. Гутко (2011) «в современном спорте, в спорте высоких достижений и физкультурно-оздоровительной деятельности востребован тренер и педагог нового типа, способный раскрыть психологические ресурсы воспитанника, такие, как мотивация достижений, эмоционально-волевая собранность, уверенность в своих возможностях, настрой на успех, способность к командной работе» [2]. Автор пишет: «вопросы формирования психологической компетентности будущих преподавателей физической культуры являются особо актуальными, поскольку им предстоит изменить отношение целого поколения к физическим аспектам развития человека, вернуть традиции важнейшего института здоровья – физкультурно-оздоровительной деятельности молодому поколению» [2].

В связи с этим нас интересует изучение личностных потенциалов самих студентов – будущих преподавателей физической культуры, а именно их мотивационно-ценностных характеристик, которые на наш взгляд составляют основы их профессиональной деятельности.

Д.И. Фельдштейн, рассматривая приоритетные направления в современных зарубежных и отечественных психологических исследованиях отмечает, что двадцатым по порядку, но важнейшим по своей сути является изучение условий и средств формирования ценностной базы развивающихся людей, их моральных установок [6].

М.С. Каган довольно убедительно различает ценности с другими плодами деятельности людей, которые другие авторы нередко сводят к ценностям [3].

Ценности и ценностные основания личности как аксиологическая категория рассматриваются как специфические проявления общественных отношений и нормативно-оценочной стороны общественного сознания, связывая ценности с реальной жизнью, с общественными и личностными потребностями, интересами и целями людей (С.Ф. Анисимов, Л.М. Архангельский, В.Т. Ганжин, М.С. Каган, К.Н. Любутин, Ю.М. Смоленцев, В.П. Тугаринов и др.). При этом психологами отмечается (В.В. Рыжов, Е.Е. Щербакова, М. Рокич, В. Франкл), что ценности это разновидности убеждения, определяя их как «устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения или конечная цель существования предпочтительнее с личной или социальной точек зрения, чем противоположный или обратный способ поведения, либо конечная цель существования» [8].

М. Рокич классифицирует человеческие ценности и характеризует их следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя в различной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются практически во всех социальных феноменах.

М. Рокич определяет два класса ценностей: терминальные и инструментальные, что, по сути, воспроизводит достаточно традиционное различие ценностей – целей и ценностей – средств.

Психологами (Г.М. Андреевой, О.В. Суворовой) выделяются ценности среды, то есть ценности необходимые или благоприятствующие обстоятельства окружения (а нас интересует, как будущий педагог будет организовывать образовательно-воспитательную среду в конкретной профессиональной деятельности).

При выделении этих уровней ценностей учитывают и более обобщенные моменты ценностно-мотивационной сферы, определяя еще два функциональных уровня ценностей: смысловые и модальные. Модальный уровень включает в себе ценности, относящиеся к общим критериям морального поведения, смысловые – демонстрируют, во имя чего живет и действует личность, какова общественная направленность ее социальной активности.

Д.А. Леонтьев понимает личностные ценности как центральную структуру смысловой сферы личности, являющуюся источником смыслообразования. Автор выделяет в схеме функциональных взаимосвязей смысловых структур личностные ценности, обладающие «трансситуативным и

наддеятельностным» характером» как «высший (иерархический) уровень систем смысловой регуляции..., выступающих смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам» [5].

Б.С. Братусь выделяет понятия «ценности» и «смыслы». Автор пишет, что «ценности и смыслы динамично взаимосвязаны между собой и определяют отношение человека к жизни, его нравственную позицию. По его мнению, «ценности – это, осознанные и принятые человеком, общие смыслы его жизни. Они являются основными образующими его личности, непосредственно определяют главные и, относительно, постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе. Определяют единство и самоощущение личности, ее сдержанность, ее мораль» [1]. Смысл – это то, ради чего совершается жизнедеятельность человека. Смысл, по мнению ученого, является образующим ценности, то есть, обобщенные «кристаллизованные» смыслы образуют ценности человека.

В. Франкл подчеркивает, что «стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни является врожденной мотивацией, присущей всем людям и является основным двигателем поведения и развития личности» [7]. Автор дает представление о ценностях как смысловых универсалиях, кристаллизованных в результате обобщения различных ситуаций, с которыми обществу или человечеству приходилось сталкиваться в истории. Это позволяет обобщить возможные пути, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной и ценностно наполненной: 1) с помощью того, что он дает жизни (в смысле творческой работы); 2) с помощью того, что он берет от мира (в смысле переживания ценностей); 3) посредством его позиции по отношению к судьбе, которую он не в состоянии изменить. Соответственно этому членению выделяются три группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. В исследовании нас будут интересовать последняя группа ценностей: ценности отношения и ценности взаимоотношения в системе: «преподаватель физической культуры – студент», «тренер – спортсмен». Постараемся эту группу ценностей представить в психологической структуре будущей профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

Мы считаем важным определить психологическую структуру профессиональной компетентности преподавателя физической культуры и ее основные компоненты. К ключевым компонентам мы относим: когнитивный компонент, он включает в себя систему профессиональных знаний, направленных на профессионально-личностную сферу специалиста; деятельностный компонент, который включает развитие навыков будущей профессиональной деятельности и мотивационно-ценностный компонент, включающий в себя наличие системы ценностных ориентаций, имеющих личностную значимость и позволяющих будущему специалисту сформировать профессиональное самосознание.

Н.А. Кузнецова в структуру профессионально-педагогической компетентности учителя физической культуры предлагает включить компетентность профессионально-личностного самосовершенствования, под которой автор понимает «систему профессионально-личностных качеств, определяющих способность педагога к непрерывному повышению своей эффективности в профессиональной области и культурно-личностному росту» [4].

А.В. Гутко подчеркивает, что психологическая компетентность учителя физической культуры имеет специфические особенности, связанные с предметным содержанием, особой мотивацией, смыслом и содержанием деятельности, специальными учебно-профессиональными действиями педагога, работающего с детьми и подростками [2].

Резюмируя вышесказанное в психологической структуре профессиональной компетентности будущего преподавателя физической культуры важнейшую роль на наш взгляд играет мотивационно-ценностный компонент, обеспечивающий будущему специалисту возможность многоаспектного профессионально-личностного взаимодействия с обучающимися (студентами, спортсменами).

#### Литература

1. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. – № 2. – С. 46–56.
2. Гутко А.В. Формирование психологической компетентности у будущего учителя физической культуры: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Н. Новгород, 2011. – 168 с.
3. Каган М.С. Философская теория ценности. – СПб.: Изд-во «Петрополис», 1997. – 205 с.
4. Кузнецова Н.А. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-3-5.pdf> (дата обращения 28.02.2015).

5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 1999. – 487 с.
6. Фельдштейн Д.И. Приоритетные направления психолого-педагогических исследований // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 2. – С. 67–75.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е.В. Эйдмана. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
8. Rokeach M. The nature of human values. N.Y.: Free Press, 1973. – 597 p.

*Р.Н. Масалимов*

*канд. ист. наук, доцент кафедры истории Бирский филиал Башкирского государственного университета г. Бирск*

## **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Современному информационно-технологическому обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые в состоянии самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, креативным мышлением. Острейшее противоречие между новой системой требований и реальными возможностями личности порождает необходимость формирования у молодых такого качества, как жизнеспособность.

Сегодня каждый студент знает, что путь к успеху лежит через конкурентоспособность на рынке труда. Специалисты утверждают, что для этого выпускник вуза должен обладать высокой адаптивностью, компетентностью и социально-профессиональной мобильностью. То есть, важно не владение профессиональной технологией самой по себе, а способность работника быстро овладеть культурой труда, его умение адаптироваться в трудовом коллективе, работать «в команде», подчиняться нормам корпоративной культуры. Многих руководителей предприятий беспокоит именно низкая социальная, физическая и трудовая культура наших молодых работников. Что же касается студента, проходящего профессиональную подготовку, то, явно или неявно, он предъявляет к обучающему его учебному заведению, к учебным дисциплинам, лекциям и семинарам и, соответственно, к преподавателям требование дать ему то, что впоследствии он сможет продать. При этом понимание самой процессуальности превращения всего того, чему обучают в вузах, в интеллектуальный товар у студентов и их преподавателей – разное. Так, студенту, настроенному прагматически, кажется, что ему дают слишком много теории и мало практики. Однако профессионалы образовательного цеха знают, что недостаток общетеоретического и методологического образования затрудняет в дальнейшем получение знаний в других сферах, а сегодня – это необходимое условие успешной профессиональной деятельности.

Традиционно, важную роль в процессе социализации личности играли школа, ссуз и вуз. Естественно, ключевой фигурой в этой схеме считались учитель, преподаватель, воспитатель. Главная позиция педагога в традиционной системе – позиция функционера, занятого педагогической деятельностью. Ныне всё изменилось.

Как известно, целью образования является подготовка человека к самостоятельной социально-практической жизни, то есть формирование человека, способного самостоятельно ориентироваться в реальных жизненных ситуациях, способного принимать адекватные с социокультурной точки зрения решения, брать на себя социальные роли, короче говоря, быть полноценной личностью. В то же время, определяя цели образования, следует иметь в виду, что приведённая характеристика этих целей не просто недостаточна, но принципиально недостаточна. Потому что в ней отсутствует как раз то, что собственно и делает феномен образования особым, самостоятельным феноменом культуры. В этой характеристике отсутствует явное указание на ценностную заданность образования, на то, что целью образования, как особой подсистемы культуры, является отнюдь не приспособление человека к повседневной жизни во всём её многообразии, но, в некотором смысле, прямо противоположное – целенаправленное формирование человека, способного противостоять очень многому в реальности повседневной жизни и, тем самым, способного корректировать эту реальность. И в той мере, в какой образование выполняет свои культурные и социальные функции, оно держит дистанцию между собой и повседневностью – оно формирует человека, ориентированного далеко не на самые распространённые типы практики и способы поведения.

В социокультурном анализе проблемы социализации личности и системы образования и воспитания необходимо обратиться к такому инновационному, но практически неподъёмному фило-

софскому проекту – т.н. «экстремальной антропологии». Данный проект призван исследовать формы существования, приближающиеся к пределу человеческого и даже переходящего его – проникающие на территории «звериного», «демонического», «машинного». Можно назвать некоторые из этих многообразных форм: бытовое насилие, территориальные войны между соседями, конфликты в семье, противостояние «отцов и детей», подростковые войны, алкоголизм, наркомания, проституция, садизм, мазохизм и пр. [3].

Надо полагать, что крах философской антропологии (социологии, в широком смысле этого понятия) связан с поисками универсальной модели человека и универсального метода исследования. Многие из нынешних исследователей отказываются от этого подхода и стремятся найти для каждой формы жизни свой метод анализа, определить механизмы и исходы формирования и преобразования личности человека. Мы также пытаемся определить техники противостояния или уклонения от нечеловеческих форм жизни. Возможно, некоторые из экстремальных форм могут быть полезными, так как удержание на пределе человеческого сопряжено с энергетическим взрывом.

На наш взгляд, особенно продуктивным может стать использование экстремальной антропологии в физическом воспитании подрастающего поколения, учащихся и студентов. Молодые люди – юноши и девушки, как правило, мало задумываются о возможностях своего организма. Правда, резервные возможности человеческого организма до конца ещё не изучены, хотя существует много данных и фактов из практики, связанной со спортом и физической культурой, восточными единоборствами, оздоровительными практиками и йогой [2; 4]. Даже люди, никогда не занимавшиеся спортом, обладают большим запасом прочности и возможностями, но только по разным причинам редко ими интересуются. В целях ознакомления студентов с конкретным опытом экстремального выживания можно рекомендовать материал известного испытателя, учёного, бывшего гимнаста Сергея Словцова [5].

Весьма интересна, исключительно полезна жизнь этого неординарного человека, в юности обречённого на беспомощность. Врачи ему запрещали заниматься спортом и предрекали существование на больничной койке или вообще небытие... Но он жив по сей день и здоров: благодаря методикам, которые черпал из литературы и опыта и которые, став старше, разрабатывает сам. И работает так, что не все молодые справляются с его режимом. Между прочим, Сергею Словцову уже за 60 лет.

Удивительная личность, достойный пример для современной молодёжи. Сергеем с детства были знакомы больничные запахи, капельницы, уколы и таблетки. Он не захотел делать их своими постоянными спутниками и разработал методику, которая позволяет восстанавливать здоровье, заниматься спортом и любимым делом. Но поскольку он учёный, человек с системным мышлением, то свои ощущения и многолетние эксперименты над собой анализировал, сверял с достижениями и открытиями в области антропологии, физиологии, психологии, медицины, даже эзотерики [5. № 1. С. 10].

Сергей Словцов подчёркивает, что многие наши заболевания начинаются с отрицательных эмоций. Если не удастся привести в порядок эмоции, вызывающие в организме выброс адреналина и норадреналина, что разрушительно действует на наш организм, то лучше выводить их физическими нагрузками, активными силовыми действиями. Когда человек заболевает, у него в мозге создаётся очаг болезни, который заполняет все его мысли и навязывает все решения и стиль поведения. У такого человека всё подчинено болезни. Так вот, надо создавать в коре больших полушарий очаг здоровья. А этому поможет вера в свои возможности, или поддержка врача, или пример кого-нибудь, кто уже решил подобную проблему, или верного друга, который сказал бы: «С этой проблемой ты справишься». Он приводит слова древнеримского врача Клавдия Галена (131–201 гг.): «Само совершенство человека таит в себе могучие исцеляющие силы, врач же наделён разумом, чтобы понять действие этих сил и помочь им» [5. № 12. С. 19].

Как известно, во многих вузах знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают на соответствующих отделениях факультетов общественных профессий. В Бирском филиале БашГУ – на факультете ДПП. Эта форма подготовки студентов получила особое распространение в педагогических, сельскохозяйственных, медицинских вузах, в высших учебных заведениях министерств и отраслей. Не менее распространённой является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов вузов и добровольных спортивных обществ.

При этом, одной из задач таких занятий является привитие будущим специалистам знаний и навыков, необходимых для управления группами людей в экстремальных условиях. Все вышеизложенное, во-первых, свидетельствует о разнообразии форм подготовки студентов к общественно-физкультурной работе в вышеозначенных условиях, и, во-вторых, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных вузах разнообразных программ, форм, методов и средств такой подготовки. Одной из форм такой подготовки являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутри институтских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение программы этих мероприятия прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП.

Так, в Бирском филиале БашГУ на некоторых факультетах введено спортивное ориентирование, стрельба из лука, лёгкая атлетика, гиревой спорт, а все необходимые для них знания и информацию студенты получают на кафедрах естественных, социально-гуманитарных наук, ОБЖ. В некоторых вузах отдельные разделы ППФП осваиваются студентами и на занятиях по физическому воспитанию и на учебных занятиях, проводимых кафедрами военной подготовки, как в стационарных условиях, так и в период военно-лагерных сборов (стрельба, вождение маломерных судов, управление автомобилем и т.д.). Определение роли личности студента особенно важно для подготовки к военной службе в рядах РА [1].

Современная антропология вынуждена учитывать возросшую в наше время, обострившуюся ранее, во второй половине XX в., проблему обеспечения безопасности человека и общества. Эта проблема рассматривалась так или иначе, так как необычайное увеличение производительных сил, опирающихся на новейшие научно-технические открытия и изобретения, и одновременно резкое возрастание опасности, которое сопровождалось их внедрением для природной (естественной) и социальной (искусственной) среды обитания человека, стало неопровержимым фактом бытия. В этих условиях возрастает проблема воспитания личности человека риска. Если поначалу казалось, что проблема экстремального воспитания касается изменения характеристики риска лишь с формальной стороны, учитывающей факт расширения сфер его влияния, то по мере погружения в тему, всё явственнее выступали доказательства, требующие качественных перемен во взглядах на этот фактор. Необычайно быстро накапливались аргументы, подтверждающие мнение о том, что умение и знание поведения, деятельности и существования в условиях риска превращаются для личности в обязательное правило, становятся необходимой и важной составляющей современной культуры.

Поскольку риском пронизаны буквально все стороны существования человека, его сознание, поведение и деятельность, формирование обобщённого образа данного явления представляет собой весьма сложную задачу. Его целостный образ как бы растворялся в массе отличающихся друг от друга конкретных форм. Именно трудности выработки концептуального подхода к проблеме коренились и в том, что в экстремальных, рискованных усилиях человек реализовывает двойственность своей личности. Он думает и действует, побуждаемый силами, заложенными в нём природой, и сформированными социальной историей своей. При этом именно в экстриме единение, концентрация и мобилизация природно-биологических и социально-культурных качеств достигают наивысшего предела.

#### Литература

1. Банников К. Антропология экстремальных групп: Доминантные отношения среди военнослужащих срочной службы Российской армии. – М.: Институт этнологии и антропологии РАН, 2002. – 288 с.
2. Куассар М. Боевые искусства в учебных заведениях: антропологическое предварение обучению этики в школе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной науч.-практ. конф. – Уфа, 2014. – С. 107–111.
3. Масалимов Р.Н. Экстремальная антропология как инновационный подход к изучению социальных проблем // Креативная экономика и социальные инновации. – 2013. – Вып. 3. – № 2 (5). – С. 112–122.
4. Масалимов Р.Н. История развития французского бокса в России / Р.Н. Масалимов, В.Ф. Усманов, Г.И. Мокеев // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Бирск, 2009. – С. 263–267.
5. Словцов С. Способ экстремального выживания // Физкультура и спорт. – 2010. – №№ 1–12.



**Е.И. Митрофанов**  
председатель спортивного клуба

**Д.Т. Шарипова**

студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск

## **СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОМ КЛУБЕ ВУЗА**

Формирование инновационной модели высшего профессионального образования в России сегодня связано с рядом новых приоритетов и технологий развития. Современному специалисту, ориентированному на карьерный успех необходимо владеть набором личностных, межличностных, профессиональных компетенций, позволяющих ему успешно включиться в профессиональную среду, общество в целом, формировать и реализовывать коммуникативные и управленческие практики. Все это обуславливает необходимость системной работы в сфере социализации, в области формирования в вузе благоприятных условий для включённости всех категорий студентов в различные типы командной работы. В этих условиях клубная работа в области спорта и здорового образа жизни приобретает особое значение, поскольку сочетает в себе традиционное ценностное отношение к физической культуре с современными ресурсами, технологиями и инструментами социализации студентов.

Спортивный клуб в большинстве вузов является не только общественной организацией студентов или даже структурным подразделением, но и организацией студенческого управления. Однако, чтобы четко представлять суть деятельности спортивного клуба как общественного объединения студентов, необходимо сопоставить принципы, цель и задачи работы спортивного клуба и основные цели и задачи студенческого самоуправления.

В обобщенном понятии, используемые в уставах, конвенциях, резолюциях, положениях, студенческое самоуправление – это особая форма инициативной, самостоятельной, ответственной общественной деятельности студентов, направленной на решение важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи, развитие её социальной активности [1]. На официальном сайте Федерального агентства по делам молодежи «Росмолодежь» есть определение: «Самоуправление – это не «управление самими собой», не самоорганизация коллектива, не помощь администрации вуза, района, города, области. Самоуправление – это система, позволяющая молодым людям участвовать именно в управлении процессами в той или иной области вопросов – развитие экономики, культуры, образования» [6]. Одним из «важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи» и «областью вопросов» как раз и является студенческий спорт. А точнее, не спорт высших достижений, как область реализации буквально всех жизненных интересов молодой личности, а спорт – как средство разностороннего развития студента, род занятий в массовом проявлении студенческой жизни.

Наряду с выделяемыми принципами студенческого самоуправления: принципами объединения, добровольности, выборности, представительства, корпоративности, партнерства, единства и целостности, в деятельности студенческого спортивного клуба необходимо подчеркнуть значимость еще одного принципа – инициативности. Из вышеперечисленных основ деятельности студенческого самоуправления только этот принцип позволяет в полной мере учесть и реализовать интересы студентов в спорте, развитии спортивных движений, видов спорта в вузе [5].

Основной целью студенческого самоуправления является создание условий, способствующих самореализации студентов в творческой и профессиональной сфере и решению вопросов в различных областях студенческой жизни. У большинства студенческих спортивных клубов вышеназванная цель является одной из приоритетных задач в области студенческого спорта.

Ряд задач, созвучных с задачами студенческого самоуправления, определяется студенческими спортивными клубами, входящими в структуру студенческих советов вузов. В этом случае студенческое самоуправление в спортклубе реализуется непосредственно в структуре вузовского студенческого совета. Однако, спортклуб может организовываться и самостоятельно, но сохраняя структуру выборного актива подобно студенческому совету [4].

В этом аспекте важна роль объединений студенческих спортивных клубов, примером которых явилась созданная в 2013 году Ассоциация студенческих спортивных клубов России. Основной деятельностью АССК является поддержка студенческих спортивных клубов в развитии массового спорта среди студентов. Она выражается в проведении круглых столов, мастер-классов, конфе-

ренций и съездов представителей клубов по решению проблем деятельности студенческих спортклубов, организации конкурсов проектов с грантовой поддержкой в их реализации. Основным форматом спортивных мероприятий при поддержке АССК стало проведение клубных турниров с участием студентов, начиная с внутривузовского уровня, турниров с участием студентов городов, регионов и участие в региональных и всероссийских турнирах.

Развитие массового студенческого спорта посредством организации и проведения клубных турниров АССК несомненно играет наиважнейшую роль в деятельности студенческих спортивных клубов как организаций студенческого самоуправления по реализации инициатив студентов в спорте. На более высоком уровне развития спортивных достижений студентов объединяет Российский студенческий спортивный союз.

Основная цель деятельности РССС – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области [7]. РССС является полномочным представителем России в Международной федерации студенческого спорта (FISU) и Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA). Союз осуществляет общую координационную деятельность по взаимодействию с Оргкомитетами Чемпионатов, командами вузов РФ, студенческими лигами и ассоциациями по видам спорта, всероссийскими спортивными федерациями по вопросам обеспечения эффективного участия команд вузов в Чемпионатах Европы и мира среди студентов.

В настоящее время проблема развития студенческого самоуправления в спорте привлекает огромное внимание руководства вузов, региональных властей в сфере образования из-за постоянной неудовлетворенности интересов студентов в массовом спорте. Большую сложность представляет и формирование потребности студентов в занятиях определенными видами спорта. Решению подобных проблем может способствовать развитие органов студенческого самоуправления в спорте и студенческих спортивных клубов.

#### Литература

1. Письмо Федерального агентства по образованию от 09.02.2007 г. № 231/12-16 «О студенческом самоуправлении».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 13 сентября 2013 г. № 1065 г. Москва «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов».
3. Примерное положение о студенческом совете в образовательном учреждении (филиале) высшего профессионального образования (Письмо Минобрнауки от 10 октября 2006 г. № АФ-234/06).
4. Студенческое самоуправление в России: социологический анализ. – М., 2007. – 132 с.
5. Студенческое самоуправление. Методические рекомендации. – РнД, 2004 – Ч. 1.
6. Официальный сайт федерального агентства по делам молодежи «Росмолодежь» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fadm.gov.ru> (дата обращения 04.02.2015).
7. Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://studsport.ru> (дата обращения 04.02.2015).

**В.В. Митусов**

*тренер-преподаватель СОШ №24 г. Коломна*

## СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ВЫПУСКНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Актуальность. основополагающей задачей современной системы школьного физического воспитания является повышение функциональных возможностей организма учащихся и оптимизация их физического состояния. Решение этой проблемы имеет большое государственное значение для сохранения и укрепления здоровья школьников, подготовки к будущей деятельности. В то же время появляется множество научных данных, говорящих о низком уровне физической подготовленности современных школьников, сопровождающихся сведениями о резком ухудшении состояния здоровья учащихся, снижении числа здоровых детей за период обучения в школе в 4–5 раз.

Для рациональной организации и физиологического обоснования процесса физического воспитания школьников необходимо знание и учет особенностей естественного развития учащихся в

различные периоды, сведений о структуре двигательной подготовленности с целью более активной тренировки слабых сторон и совершенствования сильных.

Цель исследования. Определения структуры двигательной подготовленности современных выпускников начальных классов.

Среди ведущих физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяются скоростные, координационные способности, показатели гибкости, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности. В то же время, показатели физической подготовленности современных школьников начальных классов соответствуют низкому уровню на 47,1%. Сравнительный анализ показателей функциональных возможностей и физического развития детей 9–10-ти летнего возраста с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения, говорит о низком уровне состояния здоровья у 57,8% обследуемых детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Факторная модель двигательной подготовленности школьников выпускных младших классов представлена в основном следующими факторами: первый – общей физической работоспособности и здоровья, который вносит вклад в общую дисперсию выборки 34,48% у девочек и 34,39% у мальчиков. Вторым фактором скоростно-силовые способности у девочек (20,43%) и проявления быстроты у мальчиков (21,9%). На третьем месте фактор выносливости (14,93%) у девочек и фактор силы и силовой выносливости у мальчиков (16,64%); и, наконец, четвертый фактор координационных способностей с вкладом 12,46% у девочек и выносливости у девочек (8,88%); 17,7% и 18,3% остаются неопределенными, приходящими на другие факторы и переменные в показателях девочек и мальчиков соответственно.

Проведенный факторный анализ позволил более точно определить структуру двигательной подготовленности мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

В настоящее время факторный анализ, как метод исследования, находит все более широкое применение в практике физического воспитания. Он позволяет подвергнуть изучению большое число переменных, а также сгруппировать их в родственные комплексы, выделить наиболее значимые характеристики, при рассмотрении отбросить несущественные параметры. Факторный анализ позволяет рассматривать одновременно медико-биологические факторы, педагогические тесты, психолого-социальные характеристики.

Нами факторизовались 20 переменных: бег 30 м со старта, бег 20 м с хода, бег 1000м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег, метание набивного мяча 1 кг «сидя», наклон вперед из и.п. стоя, подтягивание (мальчики – на высокой перекладине из и.п. вис, девочки – на низкой перекладине из и.п. вис лежа), относительный и абсолютный показатель МПК, О2-пульс, станова и кистевая динамометрия, длина тела, масса тела, ЖЕЛ, ЖЕЛ/кг, теппинг-тест.

Для определения взаимосвязи всех видов тестирующих процедур и нахождения факторных весов применялся метод главных компонент, специфика которого заключается в том, что в ходе вычислительных процедур одновременно получают все главные компоненты, где первоначальное число равно числу элементарных признаков; постулируется возможность полного разложения дисперсии элементарных признаков, другими словами, ее полное объяснение через латентные факторы (обобщенные признаки).

Основной задачей, которая решалась нами за счет применения метода главных компонент, являлось сжатие информации, переход от множества значений по  $m$  элементарным признакам с объемом информации  $n \times m$  ( $m=20$ ) к ограниченному множеству элементов матрицы факторного отображения ( $m \times r$ ) или матрицы значений латентных факторов для каждого наблюдаемого объекта размерностью  $n \times r$ , причем обычно  $r < m$ . Наконец, данные факторного анализа дают основания для идентификации объекта, т.е. решения задачи распознавания образа.

На долю рассматриваемых факторов у девочек в 10 лет приходится 82,3% общей дисперсии выборки, а у мальчиков – 81,7%; 17,7% и 18,3% остаются не определенными, приходящимися на другие факторы и переменные в показателях девочек и мальчиков соответственно (таблицы 1 и 2).

Схема загрузок четырех основных факторов представлена в таблице 1, соотношение наполняемости весовыми характеристиками основных полученных факторов, что указывает на их возможную идентификацию при раздельном рассмотрении.

Таблица 1

**Собственные значения 4 основных факторов структуры физического  
и функционального состояния девочек 10 лет**

Фактор	Собственные значения	% полной дисперсии	Σ собственных значений	Σ полной дисперсии
I.	6,896671	34,48336	6,89667	34,48336
II.	4,086282	20,43141	10,98295	54,91476
III.	2,986013	14,93006	13,96897	69,84483
IV.	2,493272	12,46636	16,46224	82,31119

У мальчиков и девочек младших классов были определены основные ведущие стороны физического развития, физической и функциональной подготовленности.

У девочек на первом факторе выделились антропометрические показатели (длины (0,80) и массы тела (0,72)), общей выносливости (1000м – (0,95)) и функционального развития (МПК (0,86), ЖЕЛ(0,90), ЖЕЛ/кг (0,89) (для экономии места и удобства чтения в тексте приводятся весовые значения переменных только с двумя знаками после запятой).

Определенные вклады вносят и такие переменные, как наклон вперед стоя – 0,49, челночный бег 3 x 10 м – 0,68. Безразличный или незначительный вклад в этот фактор переменных, отвечающих за силовые и скоростно-силовые стороны подготовленности (подтягивание – 0,25, становая тяга – 0,15, прыжок в длину с места – 0,20, а также быстроты: бег 30 м со старта – 0,29).

Всё перечисленное выше позволяет охарактеризовать данный фактор как фактор физической работоспособности и здоровья – 34,48%. Он формируется положительными вкладами антропометрических показателей и функциональных характеристик, а также упражнений на выносливость, безразличен или отрицателен к вкладу переменных бег 20 м с ходу – 0,05, метание набивного мяча 1 кг сидя – 0,15, тестинг-теста – 0,15.

Второй фактор – быстрота и скоростно-силовые способности, вносит вклад в общую дисперсию 20,43%. Именно их составляют следующие упражнения, прямо или опосредованно определяющие уровень развития быстроты и скоростно-силовых способностей: бег 30 м со старта – 0,90, бег 20 м с ходу – 0,73, метание набивного мяча 1 кг. сидя – 0,97. Отрицательный вклад в данный фактор вносит бег 1000 м. – 0,94. Второй фактор имеет безразличный вклад со стороны переменных, отвечающих за силовые способности – становая динамометрия – 0,01, подтягивание на низкой перекладине (раз) – 0,65, кистевая сила – 0,44.

Всё вышесказанное и позволило сделать заключение, что рассматриваемый фактор отражают переменные, в той или иной степени ответственные за развитие быстроты и скоростно-силовых качеств девочек 10 лет.

Таблица 2

**Собственные значения 4 основных факторов структуры физического  
и функционального состояния мальчиков младшего школьного возраста**

Фактор	Собственные значения	% полной дисперсии	Σ собственных значений	Σ полной дисперсии
I.	6,878033	34,39017	6,87803	34,39017
II.	4,399168	21,99584	11,27720	56,38600
III.	3,292412	16,46206	14,56961	72,84806
IV.	1,776846	8,88423	16,34646	81,73229

Третий фактор – фактор выносливости, выраженный в показателях 6-ти минутного бега и O<sub>2</sub>-пульса. Слабый вклад в этот фактор вносит такой показатель как вес тела (0,08). Положительный незначительный – вклад вносит ЖЕЛ – 0,20, МПК – 0,05, кистевая динамометрия – 0,27, бег 30 м. со старта – 0,03, бег 20 м. с ходу – 0,01. Отрицательный или безразличный – длина тела – 0,02, скоростно-силовые упражнения – 0,10, показатели силы – 0,02. Общий вклад третьего фактора в обобщенную дисперсию – 14,93%.

Четвертый фактор можно интерпретировать как фактор координационных способностей – 12,46%. Он связан с двумя переменными челночный бег 3 x 10 м (0,97) и прыжки через короткую скакалку за 30 с (0,83). Средний вклад в этот фактор вносят переменные – вес тела – 0,63, длина тела – 0,23, результаты упражнений силовой и скоростно-силовой направленности: прыжок в длину с места – 0,02, подтягивание – 0,09, становая тяга – 0,12, кистевая динамометрия – 0,22, метание набивного мяча 1 кг. сидя – 0,02, бег 30 м. со старта (0,14) и бег 20 м. с ходу (0,06).

У мальчиков факторы выделились в следующем порядке: первый – фактор физической работоспособности и здоровья (34,39%). В нашем случае он состоит из вкладов следующих основных переменных: длина тела (0,96), вес тела (0,88) – размерные показатели тела; бег 1000 м. (0,90),

уровень выносливости; O2-пульс (0,92) – показатель работоспособности; МПК и ЖЕЛ (0,89 и 0,89 соответственно) – функциональные характеристики.

Высокий отрицательный вклад в данный фактор результатов в упражнении челночный бег 3 x 10 м. (0,89), свидетельствует о противоположном характере развития выносливости и координационных способностей.

Многомерный статистический анализ показал, что факторные модели двигательной подготовленности девочек и мальчиков 10-ти летнего возраста достоверно не различаются и представлены в основном следующими факторами в их значимости для подготовленности: общей физической работоспособности – 34,48% у девочек и 34,39% у мальчиков; скоростно-силовые способности во втором факторе у девочек (20,43%) и быстроты у мальчиков (21,9%); на третьем месте фактор выносливости (14,93%) у девочек и фактор силы и силовой выносливости у мальчиков (16,64%); и, наконец, четвертый фактор - координационные способности у девочек – 12,46% и фактор выносливости у мальчиков с вкладом в общую дисперсию выборки 8,88%. Первый, второй и третий факторы по своей значимости близки у мальчиков и у девочек младшего школьного возраста. Это говорит о том, что учащиеся обоих полов развиваются одинаково и нет необходимости в этот возрастной период различать средства и методы, используемые на уроках физической культуры.

Вывод. Выявленная структура двигательной подготовленности школьников 10-ти лет, представлена недостаточно информативными факторами, а значительный процент факторных весов остался вовсе неопределенным. Данное обстоятельство может свидетельствовать о низком уровне физической подготовленности учащихся начальных классов и требует повышения эффективности процесса физического воспитания в начальной школе за счет использования в учебном процессе по физической культуре более адекватных и приемлемых средств и методов.

#### Литература

1. Изаак С.И. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде: теория и практика / С.И. Изаак, В.А. Кабачков // Дополнительное образование. – 2004. – № 8. – С. 44–48.

*Е.Д. Митусова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры философии и социологии  
ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма» г. Москва*

## ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Актуальность. Проведение крупных спортивных соревнований требует соответствующей нормативной и основной законодательной базы. Критерием развития любого социального института является качество подготовки профессиональных кадров. В российском институте спорта создана прекрасная система подготовки профессиональных спортивно-педагогических кадров. В неё входят 14 федеральных вузов, 13 колледжей, более 80 факультетов физической культуры при классических и педагогических университетах. Решать образовательные проблемы призвана спортивная наука. Наметились тенденции её выхода из кризиса, который был обусловлен переходом России на новое социально-экономическое устройство. Многие физкультурные вузы восстанавливают научные лаборатории, приобретают оборудование, создаются новые методики диагностики состояния спортсмена. Спортивная наука на новом уровне внедряется в систему подготовки сборных команд России. За последнее время в ведущих спортивных вузах появилось современное научное, технологическое оборудование. Обретает новый статус научное сопровождение сборных команд России. Одним из актуальных направлений является развитие детско-юношеского спорта, волонтерское движение. Принятие Олимпийского наследия, Закона о волонтерах – первый шаг к этому. Благодаря закону о волонтерах созданы волонтерские центры во многих университетах нашей страны, где на регулярной основе осуществляется профессиональная подготовка волонтеров для участия в крупных мега соревнованиях.

Волонтерство основывается на добровольном труде, не требующем оплаты. Следовательно, его мотивы – не в материальном поощрении, а в удовлетворении социальных и духовных потребностей. Не смотря на то, что волонтеры не получают за свой труд заработной платы, они обеспечиваются жильем, обмундированием, питанием и получают карманные деньги. Это свидетель-

ствует о том, что волонтерство является особой системой трудовых отношений, которая, как и любая другая, строится на определенных механизмах стимулирования. Г.П. Бодренкова считает, что концепция волонтерства базируется на идее о том, что в любом обществе всегда есть люди, нуждающиеся в какой-либо помощи, равно как есть и люди, готовые откликнуться, прийти на помощь, делая это добровольно, не извлекая какую-либо выгоду для себя [1]. Волонтер – это французское слово, которое переводится как желающий, доброволец. А.В. Шестаков в «Энциклопедическом словаре экономике и права» пишет, что доброволец гражданин, осуществляющий благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучия, в том числе в интересах благотворительной организации [2].

Цель исследования - выявить влияние волонтерского движения на развитие физической культуры и спорта в преддверии и после проведения крупномасштабных соревнований.

В ходе исследования применялись методы: анализ научно-методической литературы, опрос экспертов, метод опроса (анкетирование).

На Западе в добровольчество вовлечена значительная часть населения: в США – около 27%, Австралии – 34%, Великобритании – около 38%, Канаде – до 45%, Германии – 29%, Франции – 19%, Японии – 49%. Во многих странах созданы национальные и местные центры по поддержке и координации деятельности добровольцев. В некоторых западных государствах оценка участия в добровольческой деятельности служит основой «социальной характеристики» молодых людей. В США, Японии активным считается доброволец, работающий 150 часов в год, в Великобритании – 100 часов, в Германии, Франции, Италии, Австралии – от 30–60 часов в год (рис. 1).



Рис. 1. Участие населения в добровольческой деятельности

Действующее законодательство использует термины добровольцы и волонтеры. Добровольцы – физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (ст. 5 Федерального закона «О благотворительной деятельности»). Волонтеры – граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и или проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность (п. 3.1. ст.2 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре спорте в Российской Федерации»). Этим термином оперирует также Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитие города Сочи как горноклиматического курорта и внесение изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

На основе этих определений можно сделать вывод, что законодатель рассматривает волонтерство как разновидность добровольчества в строго определенной форме.

Модель современного волонтерского движения формировалась в период с Олимпийских игр в Лейк Плесиде (1980 г.) до Сеульских (1988 г.). На играх в Лейк Плесиде работа волонтеров впервые была официально заявлена в программе Организаторского Комитета. А к играм в Лос-Анжелесе волонтеры стали играть основную роль в подготовке и проведении Олимпиады. На Олимпийских играх в Сараево, Калгари и Сеуле работа волонтеров использовалась во всех службах игр. Так, на Олимпиаде в Сеуле, продолжительность игр 17 дней – было задействовано более 27 тысяч волонтеров. На Олимпийских играх в Пекине – 25тыс. волонтеров, в Казани – 20 тыс. (рис. 2).



Рис. 2. Количество волонтеров участвующих в Олимпийских играх

Развитие волонтерского движения в сфере физической культуры и спорта требует научно-обоснованных технологий подготовки лиц, желающих принять участие в организации и проведении различного рода физкультурно-оздоровительных, физкультурно-рекреационных и спортивных мероприятий. При осуществлении набора волонтеров следует определить мотивационные факторы потенциальных добровольцев, на которые можно будет воздействовать. В основе мотивов, побуждающих людей разного возраста и статуса к добровольной работе в социальной сфере, лежит значительный спектр индивидуальных и социальных потребностей, присущих каждому человеку. (рис. 3)

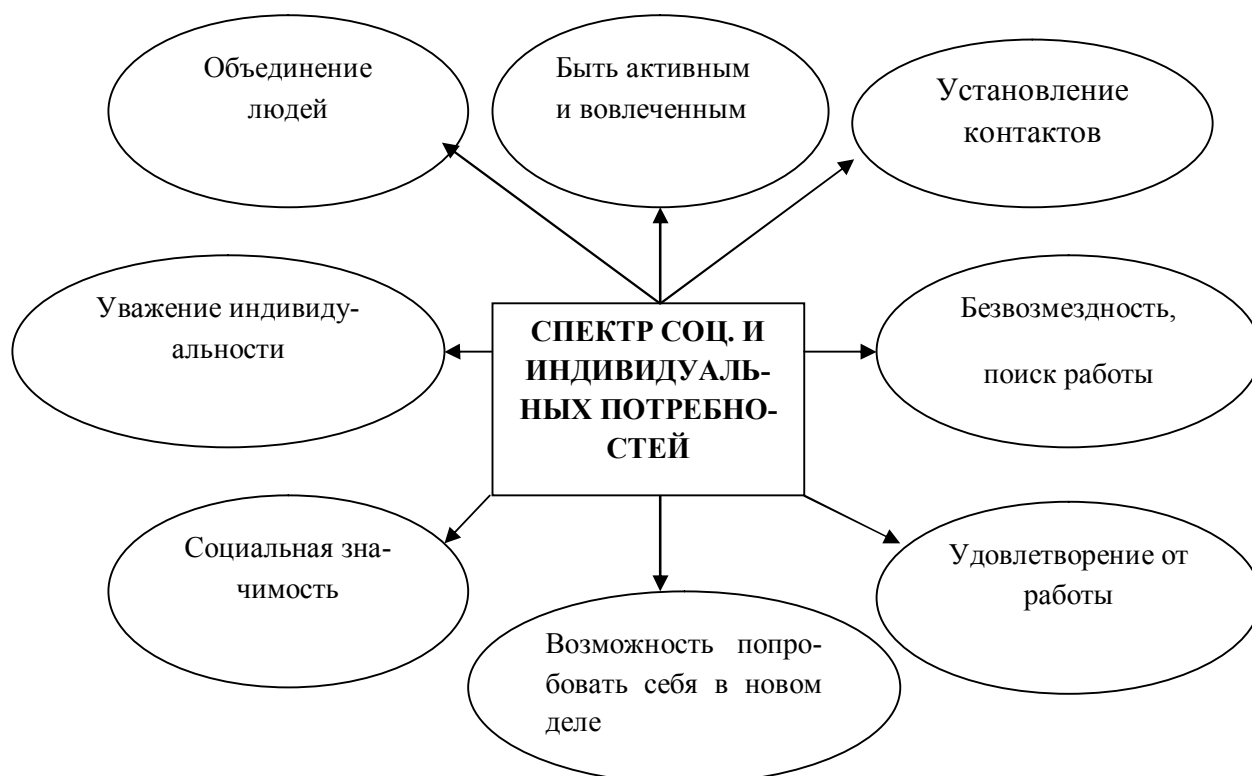


Рис. 3. Спектр индивидуальных и социальных потребностей

В Российском государственном университете физической культуры спорта, туризма и в Московском педагогическом институте был проведен опрос 520 студентов с 4-х по 5-х курсов.

## Качество подготовки волонтерских центров

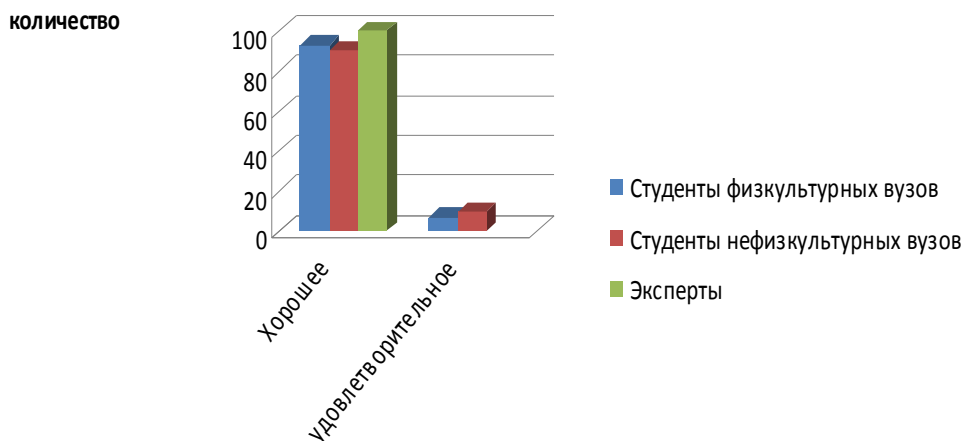


Рис. 4. Количество подготовки волонтерских центров

Мнение экспертов, студентов физкультурных и нефизкультурных вузов сходится в том, что качество подготовки волонтерских центров на сегодняшний день остается не завершенным и не отработанным инструментарием. 7% опрошенных отметили качество подготовки волонтеров как удовлетворительное, 93% – хорошее (рис. 4).

Вывод: на сегодняшний день создана законодательная база и 26 волонтерских центров по всей стране.

### Литература

1. Бодренкова Г.П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике: учеб. метод. пособие. – М., 2012. – 230 с.
2. Шекова Е.В. Добровольческие трудовые отношения // Человек и труд. – 2008. – № 4. – С. 53–60.



## КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕНЕЗИСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Общепризнанным социологическим фактом является стремительное развитие спорта в современном мире. За короткий исторический период спорт выдвинулся в число самых массовых и эмоциональных зрелищ. В орбиту спорта сегодня вовлечены миллионы людей как в качестве участников спортивных соревнований (спортсмены, тренеры, врачи, массажисты, менеджеры и т.д.), так и в качестве зрителей-болельщиков. Спорт становится важным фактором социальной коммуникации и начинает оказывать сильное влияние на систему современных эстетических и этических ценностей.

Это влияние свидетельствует о глубинных трансформациях в современной культуре, поскольку в течение более двух тысячелетий европейской культурной традиции физические упражнения и телесные соперничества находились на глубокой периферии культурного контекста. Этим частично и объясняется недостаток внимания философов, культурологов и социологов к феномену современного спорта.

Европейская философская традиция всегда исходила из интеллектуализма. Телесные практики не входили в поле его исследовательской деятельности. Спорт попадал в поле зрения философов только в широком контексте социальных трансформаций или в рамках масштабного анализа социокультурной деятельности как отдельный фрагмент этой деятельности.

Перемещение спорта от периферии к центру современной культуры можно объяснить процессом фундаментального переосмысления в европейской культурной традиции отношения к телесности человека, к взаимоотношению души и тела в человеке, которое произошло в обозримом историческом пространстве.

В античной философии, которую не без оснований принято считать теоретико-методологической базой европейской культурной традиции, в частности в философии Платона, тело человека трактовалось как препятствие для души в постижении истины. В диалоге «Федон» устами Сократа Платон говорит о том, «что пока мы обладаем телом и душа наша неотделима от этого зла, нам не овладеть полностью предметом наших желаний. Предмет же этот, как мы утверждаем, – истина. В самом деле, тело не только доставляет нам тысячи хлопот – ведь ему необходимо пропитание! – но вдобавок подвержено недугам, любой из которых мешает нам улавливать бытие. Тело наполняет нас желаниями, страстями, страхами и такую массу всевозможных вздорных призраков, что, верьте слову, из-за него нам и в самом деле совсем невозможно о чем бы то ни было поразмыслить» [7. С. 24–25].

В диалоге «Тимей», излагающем платоновскую концепцию творения мира, наиболее отчетливо показано вторичное и подчиненное положение тела человека. Боги при творении человека приняли из рук демиурга «бессмертное начало души и заключили в смертное тело, подарив все это тело душе вместо колесницы» [8. С. 515]. Таким образом, уже при создании человека Платон воспринимает тело как колесницу души, т.е. признает её подчиненную роль по отношению к божественной части души.

Божественная часть души располагается в голове, которая представляет собой шарообразную форму и покрыта для защиты костным панцирем. Помимо божественной части душа имеет смертную часть, которая, в свою очередь, делится на чувственную и вожделительную.

Смертная часть души, чтобы не осквернять божественное начало расположена в туловище человека и отделена от божественной части шеей как неким рубежом. Самая низменная часть души, «которая несет в себе вожделения к еде, питью и ко всему прочему, в чем она нуждается по самой природе тела, они (боги) водворили между грудобрюшной преградой и областью пупа, превратив всю эту область в подобие кормушки для питания тела, там они и посадили эту часть души на цепь, как дикого зверя, которого невозможно укротить, но приходится питать ради его связи с целым, раз уж суждено возникнуть смертному роду. Они устроили так, чтобы этот зверь вечно стоял у своей кормушки и обитал подальше от разумной души, возможно, менее досажая ей своим шумом и ревом, дабы та могла без помехи принимать свои решения на благо всем частям тела вместе и каждой в отдельности» [8. С. 516].

Для Платона голова это акрополь, «который обитает на вершине нашего тела и устремляет нас от земли к родному небу как небесное, а не земное порождение» [8. С. 538]. Близость к небу определяет по Платону степень разумности души. Менее разумные, чем человек животные лишены вертикальной походки, они притянуты к земле, ходят на четырех ногах. Еще более неразумные пресмыкающиеся распластаны по земле, у них нет потребности в ногах. Водный вид существ самый неразумный вынужден «вдыхать мутную воду, забыв о тонком и чистом воздушном дыхании. Отсюда ведет начало порода рыб, устриц и вообще всех водяных животных, глубинные жилища которых являют собою возмездие за глубину их невежества» [8. С. 540–541].

Таким образом, в философии Платона мы впервые в античной философии встречаемся с «умоцентричной» концепцией человека, в которой тело выполняет обслуживающие функции, оно дано богами душе в качестве колесницы.

Это понимание превосходства души над телом сохраняется и закрепляется в философии ученика Платона Аристотеля. Несмотря на то, что Аристотель в определенной мере «приземлил» идеализм Платона, понимание соотношения тела и души в человеке остается платоновским. По Аристотелю душа является «формой», а тело «материей»: «...душа необходимо есть сущность в смысле формы естественного тела, обладающего в возможности жизнью. Сущность же [как форма] есть энтелехия; стало быть, душа есть энтелехия такого тела» [2. С. 304]. В соответствии с философией Платона Аристотель считал деятельность разума высшей формой жизни, ни с чем не сравнимой ценностью, а свободное от материи «чистое» мышление как верховное начало в мире – божество.

Дальнейшее развитие учения о душе и теле в неоплатонизме и у перипатетиков (продолжателей философской традиции Аристотеля) фактически закрепляло понимание превосходства души над телом, а интеллект и мыслительная деятельность стали пониматься как высшая форма проявления человеческой природы. Подражание богам в мудрости составляет главное содержание философского делания в системе ценностей античности.

Любопытно отметить, что, если в платоновском строении тела голова рассматривается вместилищем божественной части души и в дальнейшем в европейской культурной традиции приоритет в структуре человека будет отдаваться интеллекту (разуму), то в древнекитайской медицине среди 12 основных органов (сердце, селезенка, легкие, почки, печень, перикард, желчный пузырь, тонкая кишка, желудок, толстая кишка, мочевой пузырь, три обогревателя) головной мозг как орган специально не выделяется. Для древнекитайской медицины сердце является «источником всей психической деятельности человека, его сознания и мышления» [9. С. 45]. Надо отметить, что в древнекитайской медицине органы тела не имеют строгого морфологического соответствия, а обозначают определенное функциональное единство.

Вместе с тем, при наличии разных методологических подходов к интерпретации понятия органов человека в китайской и европейской медицине и различий в понимании онтологии человеческой телесности представляется весьма симптоматичной эта разница в определении системообразующего элемента человеческой сущности.

Возникновение христианства в Европе привело к глубокому переосмыслению древнегреческой философии Платона и Аристотеля святыми отцами церкви. Во времена патристики идеи Платона о теле и душе были успешно «переработаны» Августином Блаженным, а во времена схоластики идеи Аристотеля – Фомой Аквинским, который стал создателем католической религиозной философии в форме томизма и современного неотомизма.

Обращаясь к текстам Священного Писания можно легко убедиться в близости позиций христианского сознания и философии Платона по вопросам души и тела. Так, во втором Послании Апостола Павла к коринфянам (гл. 5 стих 6–8) написано: «Итак, мы всегда благодушествуем: и как знаем, что, водворяясь в теле, мы устранены от Господа, – ибо мы ходим верою, а не видением, – то мы благодушествуем и желаем лучше выйти из тела и водвориться у Господа» [3]. Здесь Апостол Павел ясно показывает, что наше телесное бытие менее желательно, а смерть рассматривается как соединение со Христом, «потому что это несравненно лучше» (Послание к филиппийцам, гл. 1, стих 23).

Апостол Павел жестко разделяет плоть (тело) и дух. Причем противоречие между духовным и плотским внутри человека рассматривается как драма. В Послании к римлянам (гл. 7, стих 22–23) Павел пишет: «Ибо по внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим: но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником за-

кона греховного, находящегося в членах моих» [3]. Далее Павел призывает людей жить не по плоти, а по духу, ибо «живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу – о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир» (гл. 8, стих 5–6). В этой ситуации, если человек хочет жить, то он должен «духом умерщвлять дела плотские».

При рассмотрении вопроса о формировании европейской культурной традиции в отношении человеческой телесности следует отдавать отчет в том, что внутри общего горизонта соподчиненности тела душе можно найти разные понимания природы телесности. Так, профессор С. С. Аванесов утверждает, что в христианстве, в отличие от неоплатонизма, гностицизма, манихейства и т. д. отношение к телу является позитивным: «Христианская доктрина тела сформировалась как необходимо обусловленная генеральной сотериологической интенцией христианства: созданный Богом человек, «состоящий» из тела и души, весь призван к вечной жизни» [1. С. 234]. В христианстве нет «презрения к телу и ко всему материальному».

Действительно, само по себе тело в христианстве не является злом. Оно только повреждено грехом, и поэтому нужна аскеза, очищение тела, освобождение его от греха. Подтверждение этому мы находим в первом Послании Апостола Павла коринфянам (гл. 6, 19–20), где он пишет: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» [3].

В определенном смысле противопоставление духа и тела в той парадигме, которая сложилась в европейском средневековье сохранялось практически до середины XIX века. Даже в эпоху Возрождения, когда теоцентризм сменился антропоцентризмом и человек стал предметом особого восхваления и поэтического воспевания духовные ценности продолжали быть приоритетными.

В философии Нового времени Р. Декарт развел телесность человека и его духовность на две самостоятельные субстанции: материальную (*res extensa*) и духовную (*res cogitans*). Свойством материальной субстанции является протяженность, а свойством духовной – способность мыслить. Следовательно, тело и душа, согласно Декарту, качественно различны: «то, что мы испытываем в себе таким образом, что сможем допустить это и в телах неодушевленных, должно приписать только нашему телу; наоборот, все то, что, по нашему мнению, никоим образом не может относиться к телу, должно быть приписано нашей душе» [4. С. 563]. Тело рассматривается Декартом по аналогии с механическими часами, к движению которых душа не имеет никакого отношения.

Этот дуализм души и тела в дальнейшем закрепился в практике европейской медицины. Под влиянием научного знания европейская медицина основное внимание стала уделять изучению телесных патологий; вопросы души и особенно связи души и тела остались вне поля зрения научной медицины. Р. Декарт считал, что «душа имеет свое местоположение преимущественно в маленькой железе, расположенной в центре мозга, откуда она излучается во всё остальное тело при помощи «духов», нервов и даже крови, которая, принимая участие в действии «духов», может разнести их по артериям во все члены» [4. С. 574].

Апофеозом идеи превосходства души, ментальности, разума стала философия абсолютного идеализма Гегеля. В ней нашла свое полное воплощение идея приоритета ментальности и духа над материей и телесностью. Дух в гегелевской философии стал началом и концом всей мировой истории. Можно сказать, что в философии Гегеля в классической форме была представлена вся европейская ментальность, для которой тело вторично, а сознание первично.

Всесторонняя критика гегелевской философии обозначила крутой поворот в понимании соотношения тела и духа. Наибольший вклад в это дело внесли: философия жизни, экзистенциализм, марксизм, фрейдизм, прагматизм и т. д.

Ключевым пунктом поворота сознания стала реабилитация телесности. Тело перестает восприниматься как вторичная и менее значимая для человека субстанция. В философии жизни Фридриха Ницше, одного из пионеров-разрушителей классического европейского сознания, телесность вообще выходит на первый план. В работе «Так говорил Заратустра» Ницше писал: «За твоими мыслями и чувствами, брат мой, стоит более могущественный повелитель, неведомый мудрец, – он называется Само. В твоём теле он живет; он и есть твоё тело. Больше разума в твоём теле, чем в твоей высшей мудрости. И кто знает, к чему нужна твоему телу твоя высшая мудрость?» [6. С. 24].

Экзистенциальная философия также выходит за пределы классического рационального европейского сознания. Она не ограничивается ментальными структурами, но стремится ухватить

бытие человека в его целостности, в его «экзистенции». Сократовское сведение бытия к знанию («быть значит знать»), по мнению Мартина Хайдеггера, породило традицию замены онтологической реальности логическим понятием. Именно эта замена в дальнейшем определила приоритет логического, интеллектуального над физическим и привела к господству метафизики в познании. С точки зрения экзистенциализма человек рассматривается в своем психофизиологическом единстве и не разделяется больше на две субстанции: мыслящую и протяженную.

Значительный вклад в реабилитацию человеческой телесности внесен психоаналитической теорией и практикой. В психоанализе Зигмунда Фрейда и его многочисленных последователей телесность человека определяет его поведение, жизнь и судьбу. Практика психоанализа позволила в дальнейшем сформировать определенные методологические подходы к формированию психосоматической медицины.

Марксистская традиция, радикально меняющая задачу философии с объяснения мира на его преобразование, также способствовала расширению горизонта познания и включению в познавательный процесс общественной практики. Это в дальнейшем способствовало изменению отношения к миру повседневности и практической жизни общества.

Большое влияние на формирование современного сознания оказала и философия прагматизма, сводящая вопрос об истинности к успеху. В этой философии также происходит переориентация сознания на широкий контекст практической жизни. Именно в традиции прагматической ментальности родилась популярная американская сентенция «Если ты такой умный, то почему бедный».

На протяжении полутора веков многообразные направления мысли, формирующие неклассическое мышление, постоянно испытывают на себе влияние друг друга и образуют новые течения: неомарксизм, неофрейдизм, структурализм, постструктурализм, постмодернизм и т.д. С конца XIX века в Европу с нарастающей интенсивностью проникают восточные философские школы, в которых разработаны, не только медитативные психотехники (буддизм), но и психосоматические техники целенаправленной работы с телом (индийская система йога и китайские гимнастики – цигун, тайцзи-цюань). Эти школы также способствовали изменению сознания европейской ментальности по отношению к феномену человеческой телесности.

На фоне этого ментального сдвига в европейской культурной традиции в сторону человеческой телесности начинает широко распространяться спортивная практика. Первым идеологом европейского спорта можно считать французского барона Пьера де Кубертена. Будучи инициатором возрождения Олимпийских игр, Пьер де Кубертен понимал идею олимпизма не просто как мировое спортивное движение, а как идею новой гуманистической философии.

В 1912 году в Стокгольме на V олимпийских играх современности на конкурсе искусств по разделу литературы Пьер де Кубертен был удостоен золотой медали за «Оду спорту», в которой выразил свое понимание спорта: «О спорт! ты мир, прогресс, радость, справедливость, вызов, благородство, наслаждение, зодчий, плодотворность». В этой Оде Кубертен выразил веру в мощную образовательную и воспитательную силу спорта, полагая, что духовно-нравственное развитие нового поколения невозможно без гармоничного развития человека, в котором важнейшей составляющей является физическое воспитание. В девизе современных олимпиад *citius, altius, fortius* («быстрее, выше, сильнее») заложен гуманистический принцип эпохи Возрождения, с его восхищением беспредельными возможностями человека.

У приверженцев классической европейской ментальности поворот к телесности естественно вызывает негативную реакцию. Такие известные философы, как О. Шпенглер, Й. Хейзинга, Х. Ортега-и-Гассет, Т. Адорно, Э. Фромм оценивают появление современного спорта в негативном плане. Так, Освальд Шпенглер считал, что спорт является признаком упадка культуры и его появление знаменует собой перерождение культуры в цивилизацию.

В своей знаменитой работе «Закат Европы» он писал: «К области культуры принадлежит гимнастика... к области цивилизации – спорт» [10, 80]. В культурологической концепции Шпенглера цивилизация рассматривается как смерть культуры, переход от высокого искусства, духовности, религии древних греков к хозяйственности, зрелищности и состязательности римлян. В период цивилизации появляются люди «сильные духом, но совершенно неметафизические». Римлян О. Шпенглер характеризует как «бездушных, чуждых философии и искусства, наделенных животными инстинктами, доходящих до полной грубости, ценящих одни материальные успехи...» [10. С. 74].

Противопоставление гимнастики как культуры и спорта как цивилизации в концепции О. Шпенглера означает, что в гимнастике на первом плане стоит культивирование тела, работа по преобразованию себя, своих физических данных, а в спорте физические способности выступают как средство для внешней победы. В спорте главное – не самосовершенствование, а победа над противником.

Многие философы связывают рост популярности спорта с появлением массовой культуры и ее запросами ярких зрелищ. С этой позиции спорт ассоциируется с грубыми проявлениями чувственной природы человека, с упадком уровня культуры в обществе, с проявлением западного язычества, с культом насилия и агрессии и т. д.

В этой связи представляет определенный интерес культурологическая концепция известного социолога и культуролога XX века Питирима Сорокина, согласно которой современная культура характеризуется как чувственная, т.е. в ней объективная реальность понимается не как потусторонняя и религиозная, ориентированная на сверхчувственного Бога, а как доступная нашим чувствам, «соответствующая этому миру». Она проявляется только в конкретном опыте, носит светский и утилитарный характер. Чувственность, как принцип культуры проявляется в современном искусстве, науке, философии, этике, праве, в социальных, экономических и политических организациях, в образе жизни и умонастроениях людей. Не музыка, не поэзия, не религия господствуют сегодня над умами миллионов людей и определяют их повседневные заботы (как это бывает в идеациональном типе культуры), а реально осязаемая практическая жизнь.

По мнению Питирима Сорокина начало формированию такого типа культуры было положено в XVI веке. Доминантный принцип чувственности постепенно проникает во все сферы культуры, придавая ей специфические черты. В этом смысле реабилитация человеческой телесности и появление спортивных практик является логическим продолжением господства чувственной культуры. Вопреки прогнозу П. Сорокина о трансформации чувственной культуры в идеациональную, сегодня мы наблюдаем повышение интереса к человеческой телесности. Все чаще социологи и культурологи говорят о спортизации жизни, о спортивном стиле, о «бодицентризме» или шире – о соматическом (от гр. *soma* – «тело»), телесном векторе развития современной культуры.

С точки зрения отечественного философа А.Г. Егорова современный спорт реализует в социальной плоскости идеологию европейского либерализма. Современный спорт перешел от ценностей и норм античной сакрализованной традиции к ценностям обновления, роста, и прогресса индустриальной техногенной цивилизации. Будучи продуктом техногенной цивилизации олимпизм и олимпийское движение синтезировали ключевые ценности либерализма и гуманизма в рамках инструментально понимаемого спорта, то есть как эффективного инструмента, служащего для их утверждения и социальной реализации [5. С. 101].

Потребность в соревнованиях как культурную парадигму многие связывают с духом состязательности Нового времени и либерализмом западного общества. Именно эта потребность порождает специфический социальный институт, обеспечивающий постоянную состязательность в самых различных формах (видах спорта). Важнейшим атрибутом этой спортивной состязательности является её жестко регламентированный характер. Спортивные соревнования всегда происходят в искусственно созданных условиях (т.е. имеют игровой характер), осуществляются по определенным правилам и под наблюдением независимых судей.

Культурный запрос на спорт как зрелище и как деятельность можно объяснить тем, что в ментальности европейской цивилизации произошел радикальный пересмотр соотношения телесности и духовности, состязательность как форма самоутверждения стала востребованной моделью для проектирования социального поведения, идеалы молодости, силы, успешности, технологичности стали доминировать в системе ценностей современной культуры.

Спортивное зрелище предлагает миллионам болельщиков увидеть такую модель жизни, в которой человек концентрирует усилия для преодоления трудностей, демонстрирует высокую спортивную технику и умение «красиво» обыграть противника, проявляет «спортивный характер» и одерживает победу. И эта модель становится эталоном для подражания в обыденной жизни. Молодые люди стремятся быть «спортивными», не приобретать вредные привычки, следить за своим здоровьем, культивировать в себе прагматический, конструктивный подход к решению жизненных ситуаций.

В условиях глобализации такая универсальная модель состязательности оказалась той нейтральной почвой, на которой могут встречаться представители разных культурных традиций.

Спорт по природе своей демократичен, деидеологизирован, лишен национальной и конфессиональной окраски. Поэтому он, с одной стороны, является продуктом глобализации и, с другой, – катализатором современных социокультурных трансформаций. На спортивных площадках, в открытом соперничестве преодолевается недоверие и враждебность, которые были присущи предыдущим состояниям мирового сообщества.

Победы на спортивных площадках во всех странах мира вызывают прилив патриотических чувств, выполняют функции сплочения нации. В праздновании спортивных побед принимают участие даже те люди, которые совсем не разбираются в правилах спортивных соревнований и не являются в прямом смысле болельщиками национальных команд. Спорт в этом случае компенсирует потребность в солидарности общества, в эмоциональном объединении людей. А такая потребность возрастает в силу усиления процессов урбанизации и технологизации в современном мире, которые, в свою очередь, ведут к «атомизации» общества, к дефициту непосредственного человеческого общения.

Таким образом, в условиях глобализации современного общества мы отчетливо наблюдаем процесс «спортизации» культуры, т. е. повышения общественной значимости ценностей спорта в общем мультикультурном пространстве современной геокультуры. Интересно отметить, что такая страна как Китай с её уникальной восточной традицией еще в 1988 году на олимпийских играх в неофициальном зачете не входила в десятку лучших национальных команд, стала общепризнанным лидером современного спорта на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году.

Социодинамика современного спорта показывает, что формирование геокультуры в мировом сообществе связано с такой социокультурной деятельностью, которая априори примиряет представителей разных культурных традиций. Несмотря на то, что спорт формировался в недрах европейской культурной традиции и несет на себе печать либеральных ценностей новоевропейского общества он обладает притягательной силой для всего мирового сообщества. Африканские страны культивируют футбол, активно участвуют в соревнованиях по легкой атлетике, мусульманские страны успешно выступают в разных видах борьбы. Индия, Китай, Япония и другие страны с самобытной культурой осваивают разные виды спорта, возникшие в Европе и Америке, а европейские страны культивируют восточные единоборства и успешно выступают на международной арене. Спорт внедряется в общее культурное пространство, он формирует собственную эстетику и этику.

Таким образом, культурологический анализ генезиса современного спорта показывает, что повышенную культурную значимость спорт приобретает благодаря глубинным трансформациям в основаниях современной культуры, связанных с пересмотром отношения к человеческой телесности, ориентирующих людей на земные ценности и идеалы. В этом контексте становится востребованным запрос на универсальные модели соперничества, в рамках которого отрабатываются механизмы социализации, как подрастающего поколения, так и других групп населения. Следствием таких трансформаций является мощное развитие в современном мире спорт-индустрии, превращение спорта в элемент шоу-бизнеса, повышение роли спорта в мировой политике.

#### Литература

1. Аванесов С.С. Статус тела в христианском антропологическом дискурсе // Креативность в пространстве традиции и инновации: третий Российский культурологический конгресс с международным участием. – СПб.: ЭЙДОС, 2010. – 556 с.
2. Аристотель. Сочинения в четырех томах. – Т. 1. – М., Мысль, 1976. – 550 с.
3. Библия. – М.: Издание Московской Патриархии, 1976.
4. Декарт Р. Сочинения. – СПб.: Наука, 2006. – 649 с.
5. Егоров А. Три стадии эволюции олимпийского сознания – Всемирные юношеские игры под патронажем МОК. Международный форум «Молодежь-Наука-Олимпизм» под патронажем Всемирного совета физического воспитания и спортивной науки. 14-18 июля 1998 г. – М.: Советский спорт, 1998. – 416 с.
6. Ницше Ф. Сочинения в 2 т.; пер. с нем.; сост., ред. и авт. примеч. К.А. Свасьян. – Т.2 – М.: Мысль, 1990. – 829 с.
7. Платон. Сочинения. В 3 томах. – Т. 2. – М.: Мысль, 1971. – 611 с.
8. Платон. Сочинения. В 3 томах. – Т. 3 (1). – М.: Мысль, 1971. – 685 с.
9. Вэй Синь У. Энциклопедия китайской медицины: целительные силы природы. – СПб.: Издательский Дом Нева; М.: ОЛМА ПРЕСС, 2002. – 704 с.
10. Шпенглер О. Закат Европы. – Ростов на Дону: Изд-во Феникс, 1998. – 640 с.

## **К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ БРОСКАМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ**

Баскетбол является одним из эффективных средств физического воспитания, он также является общедоступным и популярным в городе видом спорта, включенным в общеобразовательные программы. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. В научно-методической литературе не в достаточной мере представлены данные, отражающие уровень обученности школьников броскам. Имея представление о динамике становления техники броска у школьников учителям проще будет подбирать и использовать на уроке упражнения, которые позволят обучать броскам в кольцо на более высоком уровне.

Осознавая актуальность данной проблемы, были внесены изменения в общепринятую методику обучения броскам со средней дистанции. Использование на уроках физической культуры педагогических технологий, адаптированных к процессу обучения и соответствующих теории поэтапного формирования умственных действий позволило улучшить качество техники броска школьников. Последовательность обучения на уроке основывалась на поэтапном формировании умственных действий и складывалась из нескольких этапов.

На первом этапе происходит предварительное знакомство с действием, создание ориентировочной основы действия. Ученик предварительно знакомится с действием, в его сознании выстраивается система условий правильного его выполнения.

На следующем этапе выполняется материальное действие. Обучаемые выполняют материальное действие в соответствии с учебным заданием, сверяя их с ориентировочной основой действия.

На этапе внешней речи, после выполнения нескольких однотипных действий необходимость обращения к инструкции отпадает. В это время функцию ориентировочной основы выполняет внешняя речь. Ученики проговаривают вслух действие, осваиваемое в данный момент. В их сознании происходит обобщение, сокращение учебной информации, а выполнение действия начинает автоматизироваться.

На этапе внутренней речи обучаемые проговаривают выполняемое действие про себя. Проговаривают не все действия, а наиболее сложные, главные элементы.

На этапе автоматизированного действия учащиеся автоматически выполняют отрабатываемое действие, даже мысленно не контролируя себя, правильно ли оно выполняется. Это свидетельствует о том, что действие перешло во внутренний план, и необходимость во внешней опоре отпала.

При обучении техники штрафных бросков учащимся предлагаются такие же подводящие упражнения, что и для обучения броскам с боку к щиту. При этом дополнительно использовали нестандартное оборудование, которое позволяет оптимизировать высоту траектории полета мяча. Приспособление представляет из себя стойку 3-х метровой высоты, устанавливаемой на расстоянии 1 метра от линии штрафного броска. Это позволяет увеличить траекторию полета мяча. В результате чего в 2,5 раза увеличилось количество попаданий с линии штрафных бросков.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

### **Литература**

1. Пашенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физического образования: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2000. – 176 с.
2. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: учебно-методическое пособие. – Нижневартовск, НГГУ, 2013. – 91 с.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ**

Предпосылки для развития скоростных способностей на этапе базовой подготовки складываются у юных спортсменов к 12–14 годам (началу ускоренного прироста мышечной массы). По словам Тимаковой Т.С. для пловцов этой возрастной зоны характерна в целом повышенная неустойчивость психических функций, именно с этим связана и наибольшая интенсивность прироста скоростных показателей. При отсутствии тренировки на развитие быстроты нередко наблюдается, после взросления спортсменов, стабилизация, а иногда даже снижение результатов на коротких отрезках. Это продолжается вплоть до возрастных зон, биологически обусловленных предпосылками для повышения скорости уже за счет роста силовых возможностей пловца. Тренеры же, как показывают результаты многочисленных исследований, зачастую, для развития собственно скоростных способностей отводят лишь 10% от всего тренировочного объема и только непосредственно перед соревнованиями. Поэтому сегодня становится актуальным подбор средств и методов для подготовки юных пловцов, соответствующих их возрасту, уровню спортивной подготовки, психологическому настрою, и способных решить задачи, стоящие перед тренировочным процессом. Грамотный подбор упражнений на развитие быстроты будет способствовать не только решению своей основной задачи, но и разнообразит тренировочный процесс, что в свою очередь снизит риск переутомления юных пловцов и повысит их мотивационный настрой на длительную тренировочную работу.

На базе МАУДО г. Нижневартовска «СДЮСШОР» было проведено тестирование и хронометраж пловцов 12–13 лет. В исследовании приняли участие 20 спортсменов одной группы, имеющие II–III и I юношеский разряды.

По итогам проведенного тестирования, определили опытную и контрольную группы. Целенаправленность работы и задачи для каждой из групп выявлялись по уровню спортивной подготовленности. Экспериментальная группа определилась после анализа результатов тестирования: ею стала группа с наиболее слабо подготовленными учащимися. В состав контрольной группы вошли учащиеся, более подготовленные на момент проведения первого тестирования.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений, соответствующих возрасту и уровню занимающихся и направленных на развитие скоростных способностей юных пловцов позволит не только повысить спортивный результат, в частности на коротких дистанциях плавания брассом, но и даст базовую подготовку для дальнейшего спортивного роста учащихся «СДЮСШОР».

В ходе эксперимента были составлены и апробированы комплексы упражнений, отвечающие уровню подготовки учащихся. В каждом из отобранных упражнений в ходе работы определялось время как однократного, так и многократного (серийного) их выполнения.

С помощью педагогических наблюдений выявлялась степень утомления испытуемых, и по показателям утомления определялась дозировка нагрузки, которая давалась согласно принципам спортивной тренировки: в доступной форме, систематически, с постепенным увеличением объема заданий. Интервал отдыха также определялся по техническому выполнению упражнений, физическому состоянию учащихся и уровню их утомления и обычно составлял продолжительностью между отрезками до восстановления пульса спортсменов до 120 ударов в минуту, а между сериями до полного восстановления.

Так как, составление программы по развитию скоростных способностей пловцов - брассистов основывалось на результатах первичных исследований, которые показали невысокую скоростную подготовку, то направлением экспериментальной работы было внедрение комплексов упражнений на протяжении всего этапа – макроцикла подготовки, соответствующих каждому периоду подготовки юных спортсменов. В отличие от общепринятой системы подготовки юных пловцов, задание на развитие скоростных способностей давались на протяжении всего экспериментального периода. Следует отметить, что внедрения комплексов упражнений проходило на фоне учебно-тренировочного процесса и как правило, комплекс давался за счет доли упражнений силового ха-



рактера и дистанционного плавания. Учитывая то, что развитие быстроты неотъемлемая часть развития силы, в первом периоде подготовки давались упражнения в зале с набивными мячами, пробежками и кувырьками которые, как правило, компенсировали в полной мере упражнения на развитие силы в воде – с лопатками и поясами. Кроме того, данные комплексы упражнений вносили разнообразие и эмоциональность в самый сложный период подготовки, который характеризуется в первую очередь повышенной монотонностью, что приводит к психическому и физическому утомлению быстрее, чем на других этапах макроцикла. Это послужило повышению процента посещаемости тренировок учащихся и соответственно, снижению пропусков, что также положительно сказалось на конечном результате экспериментальной работы. В процессе эксперимента нами было предложено несколько комплексов упражнений отличающихся друг от друга. Чтобы перейти на новый, более высокий уровень быстроты, нужны более сильные средства, которые бы вызвали и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей у спортсмена, в результате чего он мог бы выполнять автоматизированные движения со скоростью, превышающую предельную. Именно поэтому комплексы упражнений, внедряемые в учебно-тренировочный процесс, отличались разнообразием методов. При появлении видимого утомления юных пловцов, на что обычно указывали некоторые нарушения в двигательном действии, тренировочные задания на развитие скоростных способностей прекращались. Происходило переключение работы на плавание с помощью одних ног с доской или на другие способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, вспомогательные упражнения баттерфляем и т.д.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. Обобщая результаты тестирования можно сделать вывод, что положительная динамика в росте скоростных способностей отмечена как у спортсменов экспериментальной группы, так и у юных пловцов контрольной группы.

При сравнении результатов контрольного тестирования каждой группы в отдельности до эксперимента и через 18 недель учебно-тренировочной работы, можно отметить различную степень улучшения спортивной подготовленности юных пловцов. Очевидным стало улучшение скоростной подготовленности пловцов экспериментальной группы.

На дистанции 25 м брасс результаты экспериментальной группы улучшились на 1,5 секунды, а результаты контрольной группы на 0,46 секунды. На дистанции 50 м показатели экспериментальной группы улучшились на 3,8 секунд, а контрольной группы на 0,5 секунды. Улучшения результатов на дистанции 100 м у экспериментальной группы – 6 секунд, контрольной – 0,8 секунды.

Результаты проведенных исследований позволили сделать вывод об эффективности комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей у пловцов 12–13 лет, что особенно важно, так как именно в этом возрастном периоде многолетней подготовки закладывается фундамент, отражающейся на всей последующей тренировочной работе вплоть до этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Обобщая полученные результаты исследования можно утверждать, что результативность учащихся 12–13 лет на спринтерских дистанциях во многом зависит от развития их скоростных способностей, что в дальнейшем будет существенно отражаться на спортивных результатах.

Разработанное направление учебно-тренировочных занятий, основанное на преимущественном использовании заданий на воспитание скоростных способностей существенно изменяет построение программы подготовки юных пловцов, что с одной стороны соответствует этапу подготовки, а с другой – позволяет избежать физического и психологического утомления, что сегодня является наиболее актуальным в подготовке юных пловцов.

Наиболее действенным в подготовке пловцов - брассистов, как показали результаты эксперимента, является целенаправленная работа по развитию скоростных качеств юных спортсменов, проводимая в разумном сочетании занятий на суше и в воде, и соответствующая этапам подготовки.

Предлагаемые комплексы упражнений включают в себя задания, легко воспринимаемые и хорошо освоенные юными спортсменами, что позволяет выполнять упражнения с максимальной скоростью, не задумываясь о технических деталях. Кроме того, продолжительность представленных упражнений обусловлена тем, что к концу упражнения скорость не должна снижаться вследствие утомления.

Следует отметить, что включение в учебно-тренировочный процесс игровых приемов на короткие отрезки (25 или 50 метров) позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон в течение всего занятия, что является важным для спортсменов характерной чертой подготовки которых является повышенная монотония.

Улучшения результатов контрольного тестирования экспериментальной группы по всем параметрам подтверждает целесообразность внедрения упражнений для развития скоростных способностей учащихся в учебно-тренировочный процесс за счет снижения объема силовых упражнений на первом этапе и за счет уменьшения упражнений дистанционного характера на втором этапе макроцикла без ущерба для спортивной подготовки пловцов.

Жесткая дозировка нагрузки и индивидуальный подход к режиму отдыха во время выполнения упражнений на развитие скоростных способностей позволяет придерживаться главных принципов физического воспитания – максимально эффективно использовать экспериментальные комплексы упражнений и обойти границу утомления юных спортсменов.

#### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 248 с.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
3. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 11–12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МГАФК, 1998. – 26 с.
4. Плавание: методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР; под общ. ред. А.В. Козлова. – М.: Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1993. – 114 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Соломатин В.Р. Особенности воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на юных пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 7. – С. 29–32.
7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры; под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – Ч.4 – М.: ФОН, 1996. – 145 с.
8. Топчий В.С. Планирование спортивной тренировки юных пловцов в годичном цикле в скоростно-силовых и циклических видах спорта / В.С. Топчий, П.И. Кабачкова, А.Д. Комарова // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №11. – С. 47–50.
9. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 145 с.
10. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 138 с.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.

*М.А. Оленева*

*тренер МБУ «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» г. Нижневартовск*

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА ПСИХОМОТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ

Взаимосвязь психического и физического развития является одним из важнейших аспектов изучения проблемы всестороннего развития личности человека. Единство физического и психического развития находят свое выражение в целостном развитии двигательных функций организма.

Актуальность психологических проблем физического воспитания определяется недостаточным двигательным развитием школьников на занятиях физической культурой и спортом, падением интереса к ним, высокой утомляемостью учащихся в процессе интеллектуальных занятий.

Кроме того, установлено, что систематические физические нагрузки положительно влияют на функциональное состояние детей. При занятиях физической культурой и спортом активизируются психологические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, повышение умственной работоспособности – увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряются мыслительные и психомоторные процессы.

Целью исследования является выявление особенностей психомоторных процессов детей 7–9 лет.

Объектом исследования является психофизиологические особенности детей 7–9 лет.

Предметом исследования являются психомоторные процессы детей 7–9 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что занятия спортивной акробатикой представляют собой благоприятные возможности для развития познавательных функций, активизации мыслительной деятельности посредством совершенствования выполнения двигательных структур моторных действий.

Практическая значимость исследования состоит в том, что данными исследования могут применить в работе учителя физической культуры и тренеры по спортивной акробатике и аэробике.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Обобщить данные научно-методической литературы по воздействию музыкального сопровождения на психомоторные процессы детей.
2. Выявить показатели концентрации и объема внимания по корректурной методике у детей 7–9 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Метод корректурных проб.
3. Методы математической статистики.

Исследование проходило на базе муниципального бюджетного учреждения «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора», г. Нижневартовск. В исследовании участвовало 15 детей учащихся 7–9 лет.

Анализируя данные научно-методической литературы, можно сделать заключение о том, что музыка призвана направленно стимулировать рабочие функции в процессе занятий на фоне приятной музыки. Обладая мощным потенциалом опосредованного психофизиологического воздействия на человека, музыка в процессе физической и спортивной деятельности так же, как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, воодушевить и вдохновить на регулярные интенсивные тренировки.

В ходе исследования показателей концентрации и объема внимания выявлено, что у занимающихся спортивной акробатикой все показатели, полученные после учебно-тренировочного занятия, являются более высокими по сравнению показателями детей, не занимающихся спортом.

По-видимому, это связано с тем, что спортивная акробатика – сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов выполнять в соответствии с музыкальным сопровождением непрерывный комплекс соединений движений различной трудности.

У спортсменов выявлено больше общего количества просмотренных знаков, количества ошибок, лучше показатели точности (отношение числа правильно просмотренных знаков к числу всех просмотренных знаков) и продуктивности (правильно обработанные знаки).

Эти результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий спортивной акробатикой на продуктивность умственной деятельности детей 7–9 лет по корректурной методике.

#### Литература

1. Коричко Ю.В. Особенности содержания учебного материала по спортивной аэробике в ДЮСШ / Ю.В. Коричко, В.П. Гнатченко, А.Р. Устимова, Л.В. Аксенова, В.С. Дятлова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, – Нижневартовск, 2014. – С. 133–135.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.

**Ю.В. Пармузина**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

**И.Ю. Головинова**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет г. Волгоград*

## АКВААЭРОБИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Аквааэробика – это упражнения в воде, имеющие силовую и аэробную направленности, выполняемые под музыкальное сопровождение. При проведении занятий необходимо знать специфические особенности выполнения физических упражнений в воде [1. С. 189].

На тело занимающегося действуют сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. Занимаясь, аква-аэробикой человек испытывает состояние гидростатической невесомости. Состояние гидростатической невесомости разгружает опорно-двигательный аппарат

от давления на него веса тела и создает условия для восстановления двигательных функций, утраченных, вследствие травм бытового или спортивного характера. Так же создаются благоприятные условия для людей с избыточным весом, которым трудно выполнять физические упражнения в спортивном зале – под действием выталкивающей силы воды. Исходя из этого, множество спортсменов различной квалификации применяют упражнения в воде.

Одним из факторов гидростатического давления является большая нагрузка на грудную клетку при форсированном выдохе в воду и при вдохе. Это стимулирует работу дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывая правильный ритм дыхания.

Физические упражнения в воде, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействуют на нервные центры и тонизируют нервную систему, обеспечивая на весь день ощущение бодрости и улучшая работоспособность.

Охлаждение тела в воде протекает интенсивнее, чем на воздухе, – вследствие большой ее теплопроводности и теплоемкости. В результате теплоотдачи в воде интенсивнее протекает обмен веществ в организме, поэтому при занятиях аква-аэробикой расходуется очень много энергии (в зависимости от температуры воды, темпа выполнения движений и дозировки), чем в наземных видах спорта. Это можно использовать для снижения веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) ткани.

Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24° С) человек теряет около 100 ккал.

Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает устойчивость к простудным заболеваниям.

Одной из особенностей аква-аэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. При выполнении упражнений аква-аэробики работают все крупные мышцы (подключаются также глубокие группы мышц), что способствует гармоничному развитию тела человека. Люди с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы при соответствующей дозировке, также могут заниматься аквааэробикой, так как эти упражнения могут использоваться в качестве средств укрепления этих систем.

Характерной особенностью занятий аквааэробикой в глубоком бассейне является отсутствие твердой опоры: тело человека находится во взвешенном состоянии. Такое положение увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию, например, увеличивается уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей [3].

Занимаясь аквааэробикой, у человека происходят положительные сдвиги в строении и функциях ССС: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы, отмечается уменьшение частоты сердечных сокращений в покое.

Вода очень хорошо очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Систематические занятия аквааэробикой улучшают общее физическое состояние людей, повышают жизненный тонус. Положительный эмоциональный фон способствует постоянному повышению нагрузки, не заметному для занимающихся. В настоящее время разработаны различные программы проведения занятий аква-аэробикой: аква-тай, аква-нудлс, аква-энерджи и т.д.

AQUA-TAI (АКВА-ТАЙ) – это аэробно-силовой урок с использованием элементов восточных единоборств и различного водного оборудования. AQUA-NOODLES (АКВА-НУДЛС) – это урок, направленный на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, на развитие координационных возможностей. При проведении урока используют упражнения силовой и аэробной направленности.

Занятия по аквааэробике можно проводить в воде с различной глубиной. В основном это мелкие и глубокие бассейны. Формат занятий в значительной степени зависит от глубины бассейна [1. С. 200].

Глубокие бассейны – глубина бассейнов на 20 см больше длины тела человека. В глубоких бассейнах практически отсутствует нагрузочный фактор опорных движений на стопу; возрастает гидростатическое давление. Отсутствие опоры требует обязательных навыков передвижения в воде или плавания. Значительных дополнительных усилий требует сохранение правильного положения тела в воде (техника движений). На глубокой воде всегда используется специальное оборудование, применение которого требует специальных умений. Использование оборудования делают

занятия более разнообразными и, соответственно, вносят большую заинтересованность в занятия со студентами.

Имитационные движения бега и ходьбы выполнять намного сложнее в координационном отношении, так как для увеличения нагрузки на ноги необходимо специальное оборудование.

Бассейны с мелкой водой – глубина бассейна, где вода достигает уровня пояса или плеч занимающихся, относится к разряду мелких. Уроки аквааэробики на мелкой воде имеют свои особенности. При уменьшении глубины бассейна, уменьшается гидростатическое давление, в связи с этим происходит увеличение нагрузки на опорно-связочный аппарат и происходит работа глубоких мышц нижних конечностей. В связи с этим можно варьировать нагрузку при выполнении упражнений.

Оборудование для занятий аквааэробикой. Нудлс. Представляют собой гибкие разноцветные палки цилиндрической формы из материала высокой плавучести. Нудлс можно использовать на глубокой и мелкой воде, а также в качестве опоры.

Тренировки с палками эмоциональны и разнообразны. Они способствуют развитию силовых и координационных способностей. В глубоком бассейне гибкие палки используются для развития равновесия. Упражнения с нудлами очень хорошо нагружают мышцы нижней части тела.

При наличии опоры (мелкий бассейн) гибкие палки используют для развития мышц плечевого пояса. Существуют различные исходные положения для выполнения упражнений: палка перед грудью, внизу, за спиной, под коленями и т.д.

В заминке гибкую палку используют в упражнениях на растягивание и расслабление.

Пояса – поддерживающее оборудование. Бывают различной формы и размеров. Одеваются на туловище и плотно фиксируются.

Перчатки и сапожки. Бывают разных размеров: малые и большие. Перчатки и сапожки должны плотно облегать конечность, на смещаясь на ней.

Гантели. Гантели могут быть разной формы (круглые, треугольные) и разных размеров (малые, средние, большие).

Гантели способствуют увеличению сопротивления движения в воде, за счет высокой плавучести. Это повышает нагрузку на мышцы плечевого пояса. Гантели можно использовать как на мелкой, так и на глубокой воде.

Чем больше оборудование используемое в тренировке, тем должен быть выше уровень подготовленности занимающихся.

В настоящее время появился новый вид оборудования для занятий аквааэробикой – степ-платформы и гидротренажеры, изготовленные из современных высокопрочных материалов. Они легко устанавливаются и снимаются.

Физические упражнения – основные средства аквааэробики. Они бывают нескольких видов: подготовительные; упражнения, направленные на совершенствование навыков плавания; упражнения, направленные, на развитие силовых и аэробных способностей организма, упражнения на растягивание.

Содержание урока аквааэробики. Основной формой занятия аквааэробики является урок. Цель урока – повышение двигательной активности занимающихся и улучшение физического состояния.

При проведении урока аква-аэробики решаются следующие основные задачи:

- улучшение показателей функционального и психологического состояния;
- укрепление здоровья занимающихся;
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности;
- получение знаний о правильном питании.

Продолжительность урока аквааэробики обычно составляет 45 минут.

Урок строится по традиционной схеме: подготовительная часть, основная и заключительная. Содержание урока составляется в соответствии с методическими принципами, на основе педагогической и психологической закономерностей, а также закономерностей формирования двигательных действий и навыков.

Содержание включает в себя: физические упражнения, интенсивность выполнения, их объем, направленность нагрузки, интервалы отдыха

Очень важно подбирать правильную дозировку упражнений при проведении занятий, что влияет на эффективность. При подборе упражнений необходимо учитывать: интенсивность, объем,

продолжительность интервалов отдыха между занятиями; характер отдыха (пассивный, активный); координационная сложность упражнений.

В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: аквааэробику в мелком или глубоком бассейне. При составлении плана тренировочных занятий очень важно не только определить объем и интенсивность нагрузки, но и распределить ее по дням недели. Количество тренировочных занятий в неделю, в зависимости от условий, может варьироваться от 2 до 4.

#### Литература

1. Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Издательский центр Академия; 2003. – 341 с.
2. Ким Н. Фитнес для всех типов фигур. – Москва: РИПОЛ КЛАССИК, 2005. – 176 с.
3. Профит Э. Аквааэробика / Э. Профит, П. Лопез. – Р-н/ Д: Феникс, 2007. – 125 с.
4. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в ФИТНЕС – КЛУБ! – М.: Академия, 2008. – 104 с.
4. Семенихин Д.В. Фитнес – это легко. – М.: ОАЗИС-Дизайн, 2007. – 248 с.
5. Яных Е.А. Аквааэробика. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 189 с.

*А.Ю. Пащенко*

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

*Л.А. Волков*

*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин*

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный университет» г. Нижегородск*

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подвижные игры, как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерными из них являются: активность и самостоятельность занимающихся, соревновательный характер, коллективность действий в постоянно изменяющихся условиях.

Игры обычно принято классифицировать по характеру складывающихся в игре взаимоотношений. Этот принцип впервые был применен П.Ф. Лесгафтом.

Ценность игры, как средства познания мира и подготовки подрастающих поколений к жизни была осмыслена достаточно давно и использовалась в воспитательных целях. Через игру дети с первых шагов своей жизни приобретают необходимые жизненные навыки, и качества.

Важнейшая особенность подвижных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой.

Особое место принадлежит играм в семье. Совместные игры детей и родителей обязательны и незаменимы в процессе развития ребенка. От момента рождения и до трех лет весь свой игровой опыт ребенок приобретает в семье, и именно здесь закладываются основы его отношения к физическим упражнениям и физической культуре. С переходом в детские учреждения накопление игрового опыта проходит под влиянием квалифицированных педагогов.

В системе культурных, общечеловеческих ценностей, высокий уровень здоровья и физической подготовленности является основным компонентом в становлении личности.

Детство это время игр, поэтому процесс физического воспитания детей неотделим от игры. Игровой метод в этот период занимает ведущее место и приобретает характер универсального средства физического воспитания. Чем младше возраст, тем сильнее влияние и больше значение игры.

В дошкольном возрасте игровая деятельность это основной вид деятельного состояния ребенка. Важнейшие задачи воспитания детей в этом возрасте решают с помощью широкого круга игр, и в том числе подвижных. В дополнение к ним используют общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег, прыжки, и простейшие метания.

С детского возраста, когда период активной естественной любознательности очень высок, закладывается фундамент к мотивационному мышлению, целенаправленной двигательной активности и ценностей физической культуры. Таким образом, приоритетными направлениями в системе физического воспитания детей, на наш взгляд, считаются:

- создание условий направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья средствами физического воспитания;
- тщательный врачебный контроль, как за состоянием здоровья детей, так и за организацией физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- систематический анализ уровня здоровья и физического развития подрастающего поколения;
- создание материальной базы обновленным учебно-спортивным оборудованием и инвентарем.

Система дошкольного физического воспитания и спортивной подготовки является основным фактором, влияющим на здоровье, на развитие моральных и духовных ценностей, на реализацию максимального потенциала ребенка.

Спортивное воспитание становится неотъемлемой частью общего воспитания и все чаще проникает в образовательный процесс, порой замещая физическое воспитание.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них: спортивные игры, плавание, катание на велосипеде, санках, коньках, лыжах.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется дошкольникам. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях не только возможны, но и целесообразны.

Применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте, облегчат начальный период обучения в школе.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются: чувство мышечных усилий, чувство пространства, чувство времени, функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Возрастные особенности и физические возможности детей определяют специфику работы, методов обучения, форму проведения занятий. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Занятие должно проходить, как занимательная игра.

Очевидно значение спортивных игр для всестороннего развития ребенка, его физической подготовленности. Однако следует выбирать игры, которые позволяют в большей степени добиться высокого уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

#### Литература

1. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
2. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ.культ. – изд. 3-е, перераб., доп.; Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

## **РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

В последние годы в российском обществе наблюдается повышение внимания к вопросам патриотического воспитания подрастающего поколения со стороны государственных и муниципальных органов власти. Развивать гражданственность и патриотизм, как важнейшие духовные, социально значимые ценности личности, приходится на фоне снижения образовательного и культурного потенциала подрастающего поколения, ухудшения состояния их здоровья, что определяет необходимость поиска путей решения задач по оздоровлению и патриотическому воспитанию детей и подростков. Одним из них может стать разработка и реализация программ организации летнего отдыха, что в свою очередь является важным звеном в системе улучшения показателей здоровья детей, нормализации их эмоционального фона, развития мировоззрения и заинтересованности в жизни [4]. В последнее время особую популярность получили лагеря дневного пребывания, реализующиеся на базе школ и учреждений дополнительного образования, функционирующие только в дневное время [6]. Летние оздоровительные лагеря в данном случае рассматриваются как эффективный способ продолжения учебно-воспитательного процесса в каникулярное время в условиях нетрадиционного характера взаимодействия детей, способствуя проявлению их инициативы и личной активности, созданию благоприятной атмосферы для самопознания и самовоспитания [2; 3].

В соответствии с постановлением администрации города Нижневартовска от 28.05.2010 № 670 «Об утверждении Положения о городском конкурсе вариативных программ (проектов) в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей, подростков и молодежи в каникулярный период» творческой группой педагогов детско-юношеской спортивной школы «Феникс» была разработана программа организации летнего физкультурно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Феникс», направленная на привлечение детей и подростков города Нижневартовска к систематическим занятиям спортом и пропаганду здорового образа жизни, физическое оздоровление, получение навыков социализации в условиях временных объединений, формирование у подростков морально-психологических качеств, основанных на здоровом национально-патриотическом духе.

Разработка данной программы обусловлена не только повышением спроса родителей и детей на организованный отдых в условиях города, но и необходимостью формирования у детей и подростков чувства любви к Родине, понимания необходимости для Отечества физически развитого поколения, обладающего творческим потенциалом, модернизируя при этом старые формы работы и внедряя новые, сохраняя преемственность в деятельности пришкольного лагеря предыдущих лет.

Целью программы явилась организация содержательного досуга и создание условий для формирования патриотизма и гражданственности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях городского лагеря с дневным пребыванием детей. Были поставлены следующие задачи: 1) формировать активную нравственную и гражданскую позицию у детей и подростков; 2) формировать нравственные, морально-волевые, эстетические и др. личностные качества через содержательный творческий, двигательный досуг; 3) способствовать социализации детей и подростков, раскрытию их индивидуальных способностей; 4) содействовать укреплению здоровья участников лагеря.

Содержание программы лагеря, будучи комплексной, представлено разноплановыми видами деятельности, объединенными различными направлениями. Гражданско-патриотическое направление предусматривает проведение круглого стола «Символика города, округа, страны», конкурса песни о городе, викторины «Мой город», посещение музея локальных войн, возложение цветов к памятнику воинам ВОВ и др. Спортивно-патриотическое направление представлено изучением спортивных традиций страны, города, ДЮСШ, участием в городских спортивно-массовых мероприятиях, проведении праздников «Спортивная элита», посещением музея городской спортивной славы, знакомством с выдающимися спортсменами города, участием в игре «Зарница», военно-



спортивной эстафете и т.д. Образовательное направление включает участие детей и подростков в мероприятиях интеллектуальной направленности, работе Пресс-центра, работе мастер-классов («Спортивный журналист», «Авторская песня», «Айболит»). Оздоровительная работа предусматривает проведение оздоровительно-гигиенических процедур (УГГ, купание, принятие солнечных и воздушных ванн), организацию рационального суточного распорядка дня. Физкультурно-спортивное направление включает организацию и проведение во время лагерной смены подвижных игр, в том числе национальных, физкультурных праздников, спортивных мероприятий, таких как соревнования по уличному баскетболу, футболу, игре «Снайпер», «Пионербол» и мн. др. Нравственно-эстетическое направлено на приобщение детей и подростков к занятиям различными видами творчества, активное деятельное включение участников программы в творческий процесс через проведение конкурсных программ, организацию концертов. Краеведческое направление включает в себя знакомство с историей развития округа, города, района, культурой проживающих народов, особенностями быта населения.

Программой предусмотрены такие формы работы как диспуты, сюжетные, творческие, интеллектуальные, ролевые игры, выпуск боевого листка, инсценировки, спортивные соревнования, физкультурно-спортивные мероприятия, туристические эстафеты, мастер – классы, экскурсии.

Участниками лагеря стали 70 детей и подростков в возрасте 7–14 лет, занимающиеся в ДЮСШ «Феникс», а также учащиеся образовательных учреждений, проживающие в микрорайонах, расположенных поблизости от спортивной школы. Все они были объединены в 3 разновозрастные отряды. Во время каждой смены педагогами создавались условия для индивидуальной адаптации детей и подростков, вырабатывались единые педагогические требования, осуществлялась психолого-педагогическая диагностика, в соответствии с планом работы организовывались и проводились отрядные и массовые мероприятия, подводились итоги и поощрялись наиболее отличившиеся участники.

Для оценки эффективности реализации программы лагеря «Феникс» в начале и конце смены проводилось анкетирование – изучалось изменение отношения детей и подростков к вопросам патриотического воспитания, детская сплоченность, удовлетворенность родителей и детей содержанием и качеством организованных и проводимых в рамках лагеря мероприятий.

Учитывая, что одним из условий реализации программы летнего отдыха является создание соответствующего оздоровительного пространства, включающего оптимальный режим движения и питания, психологического комфорта, взаимопонимания педагога и подростка в лагере [1; 5; 8], была дана оценка оздоровительной эффективности лагерной смены, оцененная по динамике показателей физической работоспособности воспитанников, которая характеризует степень адаптации организма к физической нагрузке.

С целью изучения изменения таких показателей как понимание и оценка целей и задач спортивно-патриотической деятельности, осознание ценностей приобретаемых умений и навыков, удовлетворенность процессом спортивно-патриотического воспитания в условиях временного объединения детей нами была использована адаптированная методика М. Рокича «Ценностные ориентиры» [7]. В начале и в конце лагерных смен участникам программы было предложено дать оценку таким ценностям как любовь, красота, интерес к занятиям, уверенность в себе, получение удовольствия, интерес к занятиям, свобода поступков, наличие верных и хороших друзей и др. исходя из 10-ти бальной шкалы. Анализ полученных результатов показал отсутствие детей и подростков с низким уровнем мотивации к спортивно-патриотической деятельности. К окончанию лагерной смены наблюдалось уменьшение числа детей, имеющих ситуативное, пассивное отношение к спортивно-патриотической деятельности (с 82,5% до 67,3%) и увеличение количества участников лагеря активно и сознательно относящихся как к спортивной, так и к патриотической деятельности, проявляя стремление приносить пользу школе, городу, стране (с 17,5% до 32,7%). Вместе с этим повысилась внутригрупповая сплоченность детей и подростков в среднем с 30% до 70%.

Количество детей и подростков, полностью удовлетворенных содержанием и качеством проводимых во время лагерной смены мероприятий составило в среднем 79%, частично удовлетворенными остались 18%. Вместе с этим, для 3% не оправдались их ожидания относительно организованного досуга, что потребует от педагогов дополнительного образования дальнейшего анализа, внесения корректив в программу будущего пришкольного лагеря.

Нами был проведен анализ динамики физической работоспособности детей и подростков, посещавших лагерь с помощью теста «Руфье-Диксона». Так как контингент лагерной смены был разнородным, были проанализированы показатели индивидуального изменения адаптации к физической нагрузке по индексу Руфье-Диксона. Проведенное исследование показало, что увеличилось количество участников смены с оценкой физической работоспособности «хорошо» с 40% (в начале лагерной смены) до 52% (в конце лагерной смены), уменьшилось число детей и подростков имеющих «удовлетворительную» оценку работоспособности – с 52% до 38%.

Таким образом, программа лагеря позволила ее участникам повысить уровень патриотической воспитанности, выразившейся в активном участии в спортивно-массовых мероприятиях, умении выделять основные характеристики таких категорий как Родина, патриотизм, мужество, смелость, в повышении ответственности к выполнению поручений. Также, использование имеющейся ресурсной базы детско-юношеской спортивной школы и применение физкультурно-оздоровительных технологий позволили достичь оздоровительного эффекта, выразившегося в повышении уровня физической работоспособности. Вместе с этим, в дальнейшем необходимо продолжить поиск и разработку более эффективных средств и методов формирования патриотизма и осуществлять их внедрение в воспитательный процесс образовательного учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

#### Литература

1. Асташина М.П. Эффективность влияния физкультурно-оздоровительных средств, применяемых в условиях летнего лагеря, на физическое состояние подростков // Физкультурное образование Сибири. – 2014. – № 2. – С. 41–44.
2. Джеус А.В. Детское лагерное движение России // Народное образование. – 2011. – № 3. – С. 32–36.
3. Дорошко М.Н. Организация летних туристических лагерей как средство гармоничного развития личности // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2012. – №1. – С. 203–206.
4. Левитская А.А. Государственная политика в сфере отдыха и оздоровления учащихся // Народное образование. – 2012. – № 3. – С. 11–14.
5. Пащенко Л.Г. Оздоровительная эффективность программ лагерей отдыха детей, реализуемых в условиях северного города // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы IV Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск, 2014. – С. 200–205.
6. Пестрякова В.Ф. Физическое воспитание в детском оздоровительном лагере: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Пестрякова, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – Нижневартовск, 2007. – 390 с.
7. Психологические тесты; под ред. А.А. Карелина. – Т.1. – М., 2000. – С. 25–29.
8. Пащенко Л.Г. Особенности психофизиологического состояния детей, посещающих лагерь дневного пребывания / Л.Г. Пащенко, А.В. Чернявская // Проблема совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Т. II. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 204–210.

*Л.Г. Пащенко*

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ*

*Ю.О. Гончарова*

*студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВПО «Нижневартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО ПОДХОДА К ОСВОЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ В УСЛОВИЯХ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

Спортивная акробатика является одним из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки. Хореография – важное средство эстетического воспитания и развития творческих способностей.

Требуется поиск путей улучшения физического развития детей, занимающихся акробатикой, подготовки их к усложнению программы занятий данным видом спорта.

Эффективным способом продолжения тренировочного процесса в каникулярное время в условиях нетрадиционного характера взаимодействия детей, способствуя проявлению их инициативы и личной активности, созданию благоприятной атмосферы для самопознания и самовоспитания,

являются летние оздоровительные лагеря, реализующиеся на базе учреждений дополнительного образования [3; 4].

Педагогическому коллективу секции спортивной акробатики МБУ «ЦТиПВС «Юность Самолора» города Нижневартовска видится, что решение данной проблемы возможно в условиях реализации программы лагеря дневного пребывания детей спортивно-оздоровительной направленности «Юный акробат» с использованием базовых юношеских разрядов парной работы по спортивной акробатике [1].

Целью программы является не только создание условий для интересного, разнообразного по форме и содержанию активного отдыха, поддержания и роста физической формы, но и освоения классификационной программы по виду спорта юными акробатами.

В лагере создаются условия для обеспечения различных форм общения: когнитивного, кондиционного, мотивационного, деятельностного, материального, что позволит корректировать проблемы психоэмоционального и физического здоровья детей. Программой лагеря предусмотрена реализация трех модулей, реализующихся в каждой из трех недель лагерной смены: 1 неделя – «балансовая работа», 2 – «динамическая работа», 3 – «комбинированная работа». Реализация содержания каждого модуля происходит в игровой форме, требующей от тренера и воспитанников таких качеств, как доброжелательность, общительность, инициативность, умение подчиняться общим требованиям, отказаться от личных желаний ради достижения общих целей, действовать сообща и по правилам [2].

Смена проводится в форме сюжетно-ролевой игры, основанной на совместной творческой деятельности детей и педагогов. Педагогической идеей лагерной смены является следующее. Занимающиеся в секции спортивной акробатики, являющиеся воспитанниками лагеря, попадают в «прославленную школу» для юных акробатов. Особенностью «школы» является ее специализация на парной акробатике, в связи с чем вступить в нее могут только спортсмены, имеющие пару. Тренеры юных акробатов – Мастера спорта России и СССР. В течение всей лагерной смены акробатическим двойкам предстоит многому научиться в школе, чтобы стать настоящим акробатом. «Школа» имеет свою фотостудию. Содержание мероприятий должно помочь детям ежедневно в течение 21 дня лагерной смены осваивать парные элементы спортивной акробатики и зарабатывать по 1 фотографии для своего портфолио. Заработанная фотография каждой парой вкладывается в фотоальбом и оформляется на стенд-афишу. В конце смены, собранное в единое целое портфолио, должно помочь юным спортсменам получить сертификат о том, что они прошли обучение и в дальнейшем смогут передавать свои знания другим обучающимся секции спортивной акробатики. Главным условием получения сертификата является предъявление портфолио «Юный акробат» от фотостудии «школы».

Достижение запланированных результатов лагерной смены основывается:

- во-первых, на желании детей вести альбом с собственными фотографиями;
- во-вторых, на готовности детей к работе в паре, где приходится отвечать не только за себя, но и нести ответственность за своего напарника, в результате чего происходит взаимный обмен опытом;
- в-третьих, на учете психологических особенностей детей в возрасте от 6 до 15 лет, для которых совместная игра является способом познания себя, окружающих людей, определения своего места в этом мире и своей, пусть еще детской, позиции к происходящим событиям в нем;
- в-четвертых, все дети в возрасте от 6 до 15 лет – любознательны, им интересно все новое и захватывающее их воображение.

Оригинальностью разработанной программы является возможность познакомить детей с элементами парно – группой акробатики, элементами индивидуальной работы, изучить и усвоить умения выполнять самостраховку, осуществлять взаимную помощь в страховке, выполнять элементы 2-ого и 1-ого юношеских разрядов в соответствии с классификационной программой.

Ожидаемыми результатами реализации программы лагеря «Юный акробат» является удовлетворение детей и подростков потребности в полноценном отдыхе, формирование у них умения общаться со сверстниками, повышение двигательной активности, воспитание осознания необходимости занятий спортом, раскрытие творческого потенциала, формирование у юных спортсменов способности к самооценке и самоанализу, расширение знаний о своих возможностях и путях их реализации.

## Литература

1. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2013–2016 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/data/documents/Svod-Pravil-2013-2016-g.g.pdf>.
2. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Ниясова. – Омск, 1993. – 19 с.
3. Пащенко Л.Г. Оздоровительная эффективность программ лагерей отдыха детей, реализуемых в условиях северного города // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы IV Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск, 2014. – С. 200–205.
4. Пащенко Л.Г. Особенности психофизиологического состояния детей, посещающих лагерь дневного пребывания / Л.Г. Пащенко, А.В. Чернявская // Проблема совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Т. II. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 204–210.

*Л.Г. Пащенко*

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ*

*А.В. Чернявская*

*студентка 3 курса факультета физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВПО «Нижневартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

## ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Летние оздоровительные лагеря призваны создавать условия для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их внутреннего потенциала на основе включения их в разнообразную, общественно значимую и личностно привлекательную деятельность, содержательное общение в разновозрастном коллективе, развитие творческих способностей детей [1].

Проведенное ранее исследование [2; 3] показало, что не всегда реализация программ летнего отдыха детей в каникулярный период имеет оздоровительный эффект. Использование в режиме дня летнего лагеря большого количества разноплановых, часто меняющихся друг друга мероприятий, так же как и, наоборот, применение однообразных видов деятельности в условиях сниженной двигательной активности, в итоге приводит к нарастанию утомления детей к концу лагерной смены и ухудшению их функциональных показателей.

В связи с тем, что для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в двигательной активности, а девочки проявляют ее в меньшей мере, возникает необходимость разработки и внедрения в программу лагеря таких средств и форм физического воспитания, которые способствовали бы повышению объема движений и позволили бы решать оздоровительные задачи.

Одними из них могут быть занятия детским фитнесом [4]. Проведенный анализ данных научно-методической литературы показал, что занятия детским фитнесом не только удовлетворяют потребность детей в физической активности, но и способствуют улучшению их здоровья.

Нами была разработана система занятий по оздоровительной аэробике и внедрена в программу летнего лагеря «Мастерская детства». Для оценки оздоровительной эффективности реализации программы отдыха использовались антропометрия, общеклинические методы исследования сердечно – сосудистой и дыхательной систем, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период летней оздоровительной кампании 2014 г. на базе «Регионального историко-культурного и экологического центра» г. Мегиона. В нем приняли участие девочки, посещающие лагерь дневного пребывания «Мастерская детства». Всего в исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 10–11 лет. Программой лагеря дневного пребывания «Мастерская детства» предусматривалось проведение в специально оборудованных помещениях занятий и мастер-классов по ткачеству, керамике, работе с тканью и современному декоративно-прикладному искусству. Продолжительность лагерной смены составляла 21 день.

Была разработана подпрограмма «Оздоровительная аэробика», включающая в себя систему занятий, в которую вошли базовые упражнения аэробики. Проведение занятий по разработанной подпрограмме предусматривалось по трем этапам. На первом этапе девочки, воспитанницы лагеря, познакомились с основами оздоровительной аэробики и изучали базовые элементы. На втором этапе «В ритме движений» девочки осваивали танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение. Третий этап включал в себя разучивание танцевальных композиций и

объединение их в танец. Итогом освоения содержания подпрограммы явилось подготовленное девочками выступление, представленное на закрытии лагерной смены.

Для оценки оздоровительной эффективности лагерной смены с использованием фитнес - технологий была изучена динамика показателей функционального состояния, а также психоэмоционального состояния девочек, оцененного при помощи опросника «САН».

Анализ результатов исследования показал, что физическая работоспособность девочек, оцененная при помощи теста Руфье-Диксона, к окончанию лагерной смены улучшилась. Весовой индекс Кетле не изменился, что позволяет сформулировать заключение о том, что питание было достаточное и расходы энергии, вероятно, покрывались энергией потребляемой пищи. Мы наблюдаем увеличение жизненного индекса, что говорит о положительном влиянии проводимых занятий по оздоровительной аэробике на состояние дыхательной мускулатуры. Так же улучшились показатели силовых индексов левой и правой рук, что может констатировать об эффективности проведенных занятий. Показатели самочувствия у девочек существенно повысились. Аналогичная тенденция наблюдается в проявлении активности и настроения. Таким образом, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение создает положительный психологический настрой и эмоционально вдохновляет девочек.

Таким образом, внедрение в программу летнего лагеря «Мастерская детства» занятий по оздоровительной аэробике способствовало повышению функциональных возможностей и улучшению психоэмоционального состояния девочек.

#### **Литература**

1. Пащенко Л.Г. Оздоровительная эффективность программ лагерей отдыха детей, реализуемых в условиях северного города // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 200–205.

2. Чернявская А.В. Изменение показателей физического здоровья школьников, посещающих оздоровительные лагеря дневного пребывания // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: мат-лы Всероссийской студ. науч.-практ. конф. с междуна. участием. – г. Новосибирск, 2013.

3. Пащенко Л.Г. Особенности психофизиологического состояния детей, посещающих лагеря дневного пребывания / Л.Г. Пащенко, А.В. Чернявская // Проблема совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Т. II. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 204–210.

4. Чернявская А.В. Эффективность использования фитнес-технологий в условиях летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – № 1. – С. 179–183.

*Л.Г. Пащенко*

*канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ*

*Д.Т. Шарипова*

*студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КЛУБНОГО ТУРНИРА ПО СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

В последнее время на всех уровнях государственного управления и в самих вузах окрепло осознание необходимости обеспечения массовости студенческого спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. Вместе с этим на местах приходится сталкиваться с проблемами, требующими неотложного решения, а именно: несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры студенческого спорта задачам развития массового спорта, недостаточное привлечение студентов к регулярным занятиям во внеучебное время, а также отсутствие мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Традиционные подходы к организации физического воспитания не всегда отвечают современным требованиям, ввиду чего у студентов теряется интерес к занятиям физической культурой, снижается посещаемость и эффективность занятий, а, следовательно, и физическая подготовленность [2]. И даже организация учебных занятий по физическому воспитанию на основе свободного

выбора различных видов спорта и систем физических упражнений не позволяет решить эту проблему [1; 3].

Только при активном участии будущих бакалавров в учебном процессе по физическому воспитанию можно повысить эффективность этих занятий. Это возможно подбирая и используя значимые для студентов средства и методы физического воспитания, содействуя изменению их отношения к занятиям по физическому воспитанию.

В связи с этим, нами был разработан проект «Клубный турнир ССК «НВГУ» среди команд факультетов, посвященный празднованию юбилея факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета». Основными целевыми группами проекта являются студенты Нижневартковского государственного университета, студенческий актив университета, актив спортивного клуба университета, спортивные волонтеры, студенты, занимающиеся массовыми видами спорта, как имеющие, так и не имеющие массовые спортивные разряды.

Основной целью Клубного турнира, являющегося комплексным спортивным мероприятием, является развитие и популяризация студенческого массового спорта.

Основными задачами турнира являются:

- приобщение студентов к здоровому образу жизни;
- популяризация студенческого спорта в студенческих спортивных клубах, укрепление связей между факультетами в рамках реализации физкультурно-спортивной деятельности Спортивного клуба НВГУ;
- определение лучших команд факультетов и спортсменов НВГУ по видам спорта;
- сдача нормативов «Студзачёта АССК России».

Проектом предусматривается реализация организационного, соревновательного, зачетного и заключительного этапов. На организационном этапе осуществляется подготовка материально-технической базы спортивных сооружений, обучение судей, подготовка документации (турнирных таблиц, протоколов, регламентов соревнований). На соревновательном этапе проводятся спортивные мероприятия по утвержденному ранее регламенту с регистрацией результатов в протоколах и турнирных таблицах. Судейство соревнований осуществляется судейской коллегией под руководством главного судьи турнира. Зачетный этап состоит из последовательной процедуры сдачи нормативов «Студзачёта АССК России» участниками заявленных команд. Заключительный этап предусматривает подведение итогов прошедших соревнований и сдачи нормативов, подведение общекомандного зачета.

Содержанием Клубного турнира предусматривается участие команд факультетов НВГУ в следующих видах программы: соревнования по волейболу, плаванию (смешанная эстафета), настольному теннису, перетягиванию каната, спортивному ориентированию, стрельбе из пневматической винтовки, состязания в лыжной эстафете, сдаче нормативов «Студзачёта АССК России».

По итогам турнира проводится церемония закрытия с вручением победителям и призерам личного и общекомандного зачета кубков, медалей турнира, памятных дипломов и призов. Команде победителю предоставляется право представлять ССК «НВГУ» на Клубном турнире АССК России в Уральском федеральном округе.

Мы предполагаем, что проведение подобного рода спортивных мероприятий в дальнейшем будет способствовать повышению привлекательности занятий физической культурой и спортом среди студенческой молодежи, что будет выражаться в увеличении количества студентов, привлекаемых к регулярным занятиям во внеучебное время, что в свою очередь будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, здоровья, а также работоспособности.

#### Литература

1. Пашенко Л.Г. Влияние выбора физкультурно-спортивной специализации на отношение к занятиям физической культурой и спортом студенток вуза / Л.Г. Пашенко, Д.Т. Шарипова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: мат-лы Всеросс. научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – Т. 1. – С. 181–189.
2. Пашенко Л.Г. Оценка эффективности организации занятий по физическому воспитанию у студенток вуза / Л.Г. Пашенко, Д.Т. Шарипова, Д.С. Дятлов // Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта: мат-лы Международн. науч.-практ. конф. (г.Екатеринбург, 14–15 ноября 2012 г.) – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – С. 140–145.
3. Шарипова Д.Т. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительного мероприятия «Спортивный МИКС» для студенток вуза // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2014. – № 1. – С. 184–189.

## **РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ**

Развитие туризма в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре (далее ХМАО-Югра), по мнению аналитиков должно способствовать экономическому росту и процветанию региона на современном этапе. Международная ситуация способствует дальнейшему развитию именно внутреннего въездного туризма. По последним данным въездной туристский поток за сентябрь-январь 2014 года увеличился на 3,6 %. Конечно, по сравнению с другими регионами Российской Федерации, эти цифры не так велики, тем не менее, туристская отрасль имеет все шансы для более интенсивного развития. Среди самых перспективных видов туризма в регионе называют этнографический, круизный и экстремальный.

В настоящее время насчитывается свыше 300 видов и подвидов туризма. Классификация видов туризма зависит от выставленного критерия, которые охватывают основные сегменты туристского спроса, поэтому зачастую провести четкие границы между отдельными видами туризма очень сложно. Усложнение туристских потребностей обуславливает возникновение не только совершенно новых сегментов в туристском спросе, но и значительное число смешанных форм туризма [2].

Сложившаяся ситуация привела к тому, что единого подхода к определению экстремального вида туризма не существует, так как он включает в себя черты активного спортивного, приключенческого и экологического туризма, что в свою очередь и делает его таким привлекательным для потребителей. Современный турист хочет получить максимум эмоций, впечатлений на отдыхе, а экстремальный туризм во всех его формах и проявлениях нацелен на такой максимум. Специфика экстремального туризма заключается в том, что данные туры связаны с риском, ориентированы на преодоление препятствий, на стремление выяснить пределы собственных физических возможностей. Эта специфическая черта делает экстремальный туризм похожим на спортивный, однако спортивный туризм нацелен на выполнение определенных нормативов, предполагает постоянство и регулярность занятий, нацеленных на достижение конкретных результатов.

Экстремальный туризм небезосновательно причисляют к экологическим видам туризма. Вызвано это тем, что для реализации этого вида туризма необходимы в основном природные ресурсы. В отличие от экотуризма, экстремальный туризм часто связан с разрушением окружающей среды, так как проводится с применением различных технических средств, например, квадроциклов и внедорожников, разрушающих почву и распугивающих всех животных.

Выделять виды туризма можно до бесконечности, поэтому под экстремальным туризмом мы имеем в виду активные способы передвижения с использованием технических средств, как правило, в естественной природной среде, главной целью которых является максимальный выброс адреналина, поиск предела собственных физических возможностей.

Для устойчивого развития туристского бизнеса вообще и экстремальных видов туризма в частности, необходимы как естественные природные условия, так соответствующий уровень туристской индустрии, которые создадут соответствующий базис для производства туристского продукта. На сегодняшний день наш регион обладает всеми необходимыми ресурсами для развития различных видов туризма, в том числе и экстремального.

Анализируя инфраструктуру туризма, необходимо заметить, что ХМАО-Югра располагает большими возможностями по приёму и размещению гостей. В последние годы в округе интенсивно развивается сеть автомобильных дорог, построены современные развлекательные, спортивные и культурные комплексы.

На территории округа функционируют 219 коллективных средств размещения, из них 164 гостиницы – общий номерной фонд которых составляет 4,8 тыс. номеров, 49 баз отдыха – единовременная вместимость 1,8 тыс. мест и 6 санаториев и профилакториев – номерной фонд 599 номеров. По итогам ежегодно проводимого мониторинга, пик спроса в округе приходится на зимний период. Заполняемость отелей в это время составляет в среднем 60%, в остальные месяцы – 20–30% [1].

На территории округа осуществляют свою деятельность 148 туристических фирм. Туристско-рекреационный комплекс округа в области въездного туризма специализируется на спортивном, деловом, экстремальном, круизном, оздоровительном и экологическом туризме. Однако преобладает деловой туризм. По оценке Комитета по туризму автономного округа доля туристов, посещающих Югру с целью досуга, отдыха, лечения и профилактики составляет около 35% от общего количества, а доля путешествующих с деловыми целями – 65%.

Для организации некоторых видов экстремальных туров необходимы обустроенные трассы, особое снаряжение и материальные объекты. Такие объекты есть в разных точках округа. В Ханты-Мансийске функционируют 2 горнолыжных комплекса «Хвойный Урман» и «Кедровый». В нескольких километрах от города Нижневартовска есть лыжная база «Гатра» и горнолыжный комплекс «Трехгорье». Часто такие туристские базы и спортивные комплексы становятся центрами для проведения различных мероприятий в области экстремального туризма. В Ханты-Мансийске проходят соревнования по сноуборду. На базе Центра зимних видов спорта имени А.В. Филипенко проводятся международные соревнования по биатлону. Во время их проведения в округ ежедневно приезжает до 20 тысяч туристов.

Немаловажна для развития экстремального туризма транспортная доступность округа. На территорию округа можно попасть по автомобильным трассам, посредством железнодорожного сообщения, авиатранспортом и водным транспортом – на реке Обь есть несколько речных портов.

Исходя из существующего туристского потенциала автономного округа и имеющейся инфраструктуры туризма, могут быть выделены три основные туристско-рекреационные зоны [1]:

1) восточная: г. Когалым, г. Лангепас, г. Мегион, г. Нефтеюганск, г. Нижневартовск, г. Покачи, г. Пыть-Ях, г. Радужный, г. Сургут, Нефтеюганский, Нижневартовский, Сургутский районы. Данная зона привлекательна как природными характеристиками, интересными туристскими объектами, так и туристской инфраструктурой и индустрией, что дает возможность для развития практически всех видов туризма.

2) западная: г. Нягань, г. Урай, г. Ханты-Мансийск, г. Югорск, Кондинский, Октябрьский (левобережная часть), Советский, Ханты-Мансийский (левобережная часть) районы. Данную зону относят к экологически чистым территориям автономного округа. Здесь функционируют особо охраняемые природные территории, на базе которых разработаны и успешно реализуются ряд турпродуктов. Зона перспективна для развития экстремального, экологического, этнографического, событийного, спортивного и культурно-исторического туризма. Имеются возможности для развития санаторно-курортного и рекреационного туризма;

3) северная: г. Белоярский, Белоярский, Березовский, Октябрьский (правобережная часть) и Ханты-Мансийский (правобережная часть) районы. Данная туристско-рекреационная зона практически не тронута цивилизацией, что в свою очередь одновременно является ее плюсом и минусом. Плюс заключается в том, что природный потенциал бесценен, район обладает и равнинным рельефом, западная часть охватывает Приполярный Урал с самой высокой в автономном округе горой Народная (1894 метра). Кроме того, имеется множество этнографических, культурно-исторических памятников. Однако безусловным минусом для развития туризма является отсутствие развитой сети автомобильных дорог и современных средств размещения, сети предприятий общественного питания. Хотя по потенциалу северная зона весьма перспективна для развития экстремального, экологического, этнографического, спортивного, водного и культурно-исторического и др. видов туризма, так и туристского бизнеса в целом.

Следует отметить, что все три зоны весьма интересны и перспективны для развития экстремального туризма, даже северная зона, не обладающая необходимой инфраструктурой. Для многих экстремалов такая нетронутость цивилизацией может быть дополнительным аргументом в пользу данной территории, так как это факт является уже элементом непредсказуемости и риска, без которого экстремальный туризм немыслим.

На данный момент туристические фирмы Югры предлагают услуги по организации различных туров. При анализе туристических компаний было выявлено, что их общей чертой является стремление к совмещению активного и познавательного отдыха, предоставление полного спектра услуг в области туризма. Предложения по организации экстремальных туров на территории округа представлены в малом количестве. Организаторами подобных туров в основном выступают туристские базы отдыха, ограничивая свое предложение организацией охоты и рыбалки. У некото-



рых турбаз можно найти предложения по организации летних и зимних сафари (на квадроциклах, например).

Однако, несмотря на потенциал, остаются нерешенными проблемы, сдерживающие как развитие туризма в ХМАО-Югре в целом, так и развитие экстремального туризма в частности.

Во-первых, ориентация региональных туристских фирм на выездной туризм. По данным в автономном округе насчитывается 148 туристических компаний, в том числе 16 туроператоров, из них только 14 компаний ориентировались на въездной и внутренний туризм [1].

Во-вторых, недостаток инвестиций, направленных на поддержание и развитие экстремального туризма, его инфраструктуры, на продвижение туристских возможностей.

В-третьих, недостаток информации о туристских возможностях автономного округа в области экстремального туризма у российских и иностранных участников туристского рынка (туроператоров, турагентов, потенциальных инвесторов, туристов), следствием чего является низкие продажи экстремальных туристских продуктов автономного округа на российском и международном рынках.

Таким образом, ХМАО-Югра, с учетом туристских ресурсов, состояния туристской индустрии и инфраструктуры, обладает всеми возможностями для развития всех видов экстремального туризма. Однако развитие данного вида, впрочем, как и всех других, невозможно для решения следующих задач: совершенствование и поддержка государственных структур в развитии туристской инфраструктуры, в том числе сопутствующей (транспорт, общественное питание, индустрия развлечений и др.), создания новых турпродуктов и предложений, рекламно-имиджевого продвижения ХМАО-Югры как региона, благоприятного для туризма.

#### Литература

1. Туризм в Югре [Электронный ресурс] // Официальный сайт администрации ХМАО-Югры. Режим доступа: URL <http://www.tourism.admhmao.ru/> (дата обращения 27.02.2015 года).

2. Чудновский А.Д. Теория и методология социально-экономического исследования в туристской индустрии: учебное пособие / А.Д. Чудновский, М.А. Жукова, А.В. Кормишова. – М.: КНОРУС, 2014. – 480 с.

*Е.И. Перова*

*канд. пед. наук*

*ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта» г. Москва*

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ И АПРОБАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне.

Подтверждением снижения уровня физических кондиций подрастающего поколения являются результаты комплексных обследований состояния физической подготовленности детей и учащихся, проведенные в последние годы. Результаты мониторинга состояния здоровья школьников, проведенного специалистами ФГБУ ФНЦ ВВИИФК в 2010–2013 г.г., позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников школ по состоянию здоровья ограничены в выборе профессии, а уровень физического состояния свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. Среди причин освобождения и отсрочки от призыва преобладают заболевания костно-мышечной системы – 20,7%, психические расстройства – 13,5%, заболевания органов пищеварения – 10,8% и нервной системы – 8,9%. Кроме того, за 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей 15–17 лет увеличилось на 28%, а наркоманией – 22% [1].

«В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% – нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки», – перечислил президент В.В. Путин, ссылаясь на

данные специалистов, по которым «физическое состояние российских детей значительно хуже, чем было несколько десятилетий назад» [4].

Внимание к проблемам массового спорта и физического воспитания населения со стороны Президента и Правительства Российской Федерации можно объяснять многими причинами. Неоспоримо влияние физического воспитания на человеческий фактор в социально-экономическом развитии страны. Основные макроэкономические показатели (валовый национальный продукт, валовый внутренний продукт) зависят от здоровья населения, продолжительности жизни, асоциальных явлений (преступности, наркомании). Огромным социальным значением и потенциалом в этом плане обладает физическая культура и массовый спорт.

Массовое занятие физической культурой и спортом несет в себе важные социальные и идеологические функции и позволяет компенсировать неудовлетворительные для личности достижения в других областях жизни.

Массовый спорт стимулирует социализацию, воспитание здорового, физически крепкого поколения. Он способен стать инструментом решения демографических и социально-экономических проблем в стране.

К сожалению, несмотря на официальную поддержку массового спорта органами государственной власти Российской Федерации, он еще не вошел в качестве неотъемлемой черты в образ жизни населения нашей страны и имеет существенные проблемы в области формирования ценностного отношения и личностного восприятия к нему отдельного человека.

Таким образом, одними из основных государственных задач, стоящих сегодня перед спортивной отраслью, является: повышение вклада физической культуры и массового спорта в социально-экономическое развитие страны, улучшение качества жизни населения, воспитание подрастающего поколения.

Для их решения требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания населения. Ее основным элементом должен стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [1].

13 марта 2013г. в рамках, проводимого совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В.В. Путин выступил с предложением, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм. Эту систему нужно возродить». Кроме того, президент отметил, что ситуация с детским спортом в России пока не улучшилась. «Надо признать, что ситуация с массовым, особенно с детским спортом все еще кардинально не изменилась, в этой сфере мы серьезно отстаем от очень многих других стран, наших соседей», – подчеркнул президент, – «физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому сидячему образу жизни» [5; 6].

Актуальность внедрения комплекса ВФСК ГТО в настоящее время очевидна. Без государственной системы тестирования физической подготовленности невозможно объективно управлять процессом физического воспитания населения. Именно этот факт лег в основу работы по возрождению комплекса ГТО, на который ложится задача развития всей системы физического воспитания в стране, поскольку он является программной и нормативной основой физического воспитания населения [2].

Во исполнении подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 13.03.2013 г. № Пр-756 Минспорт России совместно с Минобрнауки России разработал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс) и направил его в установленном порядке в Правительство Российской Федерации совместно с проектом Указа Президента Российской Федерации. С целью подготовки и внедрения Комплекса было необходимо провести научно-исследовательскую работу по обоснованию нормативных требований в отдельных видах испытаний Комплекса. Регион Республика Саха (Якутия) был включен в список субъектов Российской Федерации для проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Комплекса [3].

Внедрение этой стратегия на наш взгляд будет, имеет ряд сложностей: во-первых, внедрение нормативов советского образа будет крайне затруднительно, так как нормативы были составлены

в середине 80-х годов. Во-вторых, существует необходимость внедрения дифференцированных нормативов физического развития и подготовленности для жителей различных регионов, подобные работы есть в регионах нашей страны, но методы исследования физической подготовленности не унифицированы, что делает сравнительный анализ регионов не возможным. И в третьих самая большая сложность всех подобных программ это трудности разделения исследуемого населения на группы, чрезвычайно сложно определить какой норматив физической подготовленности соответствует биологическому развитию индивида.

В этой связи одной из целей данной работы было посмотреть ретроспективу исследований физического развития и подготовленности населения Республики Саха для того чтоб понять, какие были получены результаты в прошлом и провести анализ своих исследований в этом направлении проводящихся сейчас. Это позволит сделать перспективный проект модели исследования по теме ГТО.

Комплексная оценка уровня физического развития посредством соответствующих методов позволяет выявить физическую дееспособность человека, обнаружить причину возникновения пробелов, подобрать адекватные средства и методы для приведения или приближения в оптимальное физическое состояние, проанализировать результаты практической работы по организации процесса физического воспитания.

Показатель физического развития населения имеет всегда этнический характер и отражает закономерности, определяемые многообразием местных условий: климато-географических, социально-экономических, бытовых, профессионально-производственных и прочих факторов.

В Республике Саха (Якутия) с ее огромной территорией, с разными климато-географическими, хозяйственно-бытовыми условиями, а также особенностями культуры и традиций народов Севера в местах компактного проживания, не представляется возможной разработка унифицированных критериев оценки физического развития.

Естественно, что этнические особенности физического развития формируются на базе общих анатомо-физиологических закономерностей, присущих процессам роста и развития детского организма. Следовательно, анатомо-физиологические особенности в различных конкретных условиях окружающей среды несколько варьируют и видоизменяются в отношении темпов роста и развития организма. Учет местных особенностей организма крайне важен, так как они имеют не только теоретическое, но и практическое значение, поскольку позволяют объективно и комплексно проводить индивидуальную оценку развития каждого ребенка, а также иметь критерии оценки эффективности проводимых лечебно-профилактических мероприятий, необходимо это и для дальнейшего совершенствования физического воспитания.

Первые исследования длины тела коренного населения Якутии датируются 1878 годом [3]. С 1970 по 1990 годы исследования по изучению развития физических качеств детей, студенческой молодежи и взрослого населения Якутии проводились неоднократно. По их данным физическое развитие взрослого населения Якутии в целом стабильно улучшалось. Вместе с тем развитие детей, проживающих в сельской местности, а также представителей малочисленных народов Севера, оказалось ниже уровня физического развития городских детей школьного возраста, достигнутого в конце 80-х годов. Исследователи связывают это с этническими, климато-географическими и социально-экономическими условиями.

По полученным результатам становится очевидным, что тенденция в динамике физического развития взрослого и детского населения Якутии в целом аналогичны с происходящими изменениями в масштабе всей России. Среди этих тенденций следует особо отметить процессы акселерации и астенизации (грацилизации).

При сравнительной оценке основных антропометрических признаков (длина и масса тела, окружность грудной клетки) выясняется, что как взрослые, так и дети, проживающие в Республике Саха (Якутия), несколько отстают в темпах физического развития и по их показателям в соответствующих возрастно-половых группах [3].

Последнее исследование морфофункциональных и морфометрических показателей школьников Якутии в возрасте 7–17 лет было проведено в начале 2000 г. В группы исследования вошли представители двух этнических групп: якуты (Саха) и эвены. В младшем школьном возрасте различий в продольных размерах тела между мальчиками и девочками якутской национальности нет. Ускорение физического развития девочек с 9-летнего возраста приводит к наступлению так назы-

ваемого первого «перекреста», ростовых кривых после которого в течение ряда лет девочки по длине тела опережают мальчиков.

Исследования подтвердили, что показатели длины и массы тела мальчиков-подростков 15 и 17 лет якутской национальности, проживающих в Республике, статистически достоверны и ниже показателей детей Центральной части России, в среднем на 4,6 см и 5,3 кг соответственно.

У юношей и девочек, проживающих в Республике Саха (Якутия), окружность грудной клетки совпадает с показателями их сверстников в целом по России. Однако при анализе других параметров физического развития – физической работоспособности, подготовленности, функционального состояния организма – по итогам исследования детей школьного возраста можно сделать вывод об односторонности полученных нами данных. К примеру, якутские дети показали неплохую работоспособность по тесту PWC<sub>170</sub> и по таким физическим качествам, как ловкость и выносливость. Следовательно, необходимо согласиться с теми учеными, кто рекомендует комплексный подход при оценке физического развития населения тех или иных регионов, поскольку односторонняя оценка только антропометрических данных может привести к необъективным выводам [3].

Если уровень физического развития населения Якутии изучен достаточно в полном объеме в течение большого исторического отрезка времени единым протоколом исследования, и в результате этого были разработаны стандарты физического развития детского и взрослого населения республики, то уровень физической подготовленности жителей Якутии изучен недостаточно. В доступной нам литературе обнаружены две работы, посвященные данной теме.

Первая работа по изучению физической подготовленности коренных жителей Якутии школьного возраста проводилась в 1976 году под руководством И.А. Гусевой. Было использовано два теста: прыжок в длину с места и бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя, ноги врозь. В результате исследования физической подготовленности была установлена закономерность на основании одинаковых показателей для всех исследованных групп улусов. В возрасте от 8 до 12 лет показатели теста снижались. С 14 до 17 лет по вышеуказанным тестам годовой прирост длины прыжка и силы броска увеличивается [3].

Результаты второго исследования физической подготовленности коренных жителей республики изданы в 2003 году. Изучались параметры: мышечная сила кистей рук и жизненная емкость легких. Исследование проводилось среди детей в возрасте 15–17 лет якутской национальности. Результаты исследования показали, что фактические величины жизненной емкости легких и силы сжатия кистей рук отстают от должных величин при данных длине и массе тела. Кроме того, установлено, что в настоящее время изменился характер возрастной динамики спирометрии и динамометрии. Традиционное прямо-пропорциональное увеличение показателей динамометрии в зависимости от возраста сохранилось только у юношей 15–17 лет.

Дополнительный интерес представляет изучение физической подготовленности школьников, проживающих на обширной территории Республики Саха (Якутия) с площадью 3 миллиона км<sup>2</sup>. Изученная научная литература, отражающая результаты исследований, позволяет выдвинуть гипотезу о том, что существует статистически достоверная разница в физической подготовленности коренных жителей во внутривнутрипопуляционном масштабе в связи с проживанием в разных уголках республики.

Одной из важнейших задач, которая стояла перед исследованием, это изучение уровня физической подготовленности учащихся и их готовности к выполнению нормативов ВФСК ГТО I–V ступней в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия). Исследование проводилось на базе общеобразовательных учреждений Республики Саха в течение 2014 года в четыре этапа.

В ходе исследования применялись общепринятые методы, используемые для определения физической подготовленности школьников, рекомендованные в нормативах ГТО 2014 г.

Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению ВСФК ГТО, на организационно-экспериментальном этапе необходимо было апробировать тестовые испытания, в связи этим группа авторов совместно со специалистами ВНИИФК провела исследование по оценке физического состояния учащихся школ Республики Саха (Якутия) в каждой возрастной группе с 7 до 16–17. В исследовании приняли участие 2077 респондентов, из них 1092 мальчиков (юношей) и 985 девочек (девушек). Возрастные группы участников, принявших в исследовании физической подготовленности, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Возрастные группы, количество принявших участие в выполнении нормативов ГТО 2014 г.  
в школах Республики Саха (Якутия), I–V ступени**

Количество, принявших участие в ГТО – 2014 г. (по ступеням)						
Уровни/пол	I ступень 6–8 лет	II ступень 9–10 лет	III ступень 11–13 лет	IV ступень 14–15 лет	V ступень 16–17 лет	Всего
Мальчики (юноши)	188	233	419	105	147	1092
Девочки (девушки)	242	222	235	160	126	985

В целом динамика двигательных способностей учащихся общеобразовательных учреждений Республики Саха (Якутия) соответствует возрастным особенностям развития организма. Однако, оценка физической подготовленности испытуемых, согласно оценочным таблицам, разработанным во ВНИИФК, свидетельствует о том, что уровень физической готовности значительной части юношей и девушек до 50 % и выше находится ниже требуемого гигиенического уровня, что соответствует уровню подготовленности «ниже среднего» и «низкого» [6]. Особенно низкие показатели зарегистрированы во всех возрастных группах в лыжных гонках, а уровень физической готовности большинства испытуемых очень низкий.

Анализ результатов тестирования учащихся общеобразовательных учреждений (табл. 1) показал, что из общего числа обследованных 1107 юношей и 1441 девушек в среднем по Республике Саха (Якутия) выполнить нормативы комплекса ГТО в пяти уровнях на золотой, серебряный и бронзовый значок в состоянии только 58,9 % мальчиков и 39,2 % девочек. Это свидетельствует о том, что больше 50 % треть мальчиков и две трети девочек по своему физическому состоянию находятся в группе «риска», а уровень физической подготовленности оценивается как «ниже среднего» и «низкого».

Определенный интерес представляет оценка физической подготовленности испытуемых в каждой возрастной группе и ступени по показателям результативности выполнения ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты выполнения нормативов комплекса ГТО  
учащимися общеобразовательных учреждений Республики Саха (Якутия) I–V ступени**

Уровни	Мальчики			Девочки		
	Кол-во испытуемых	Кол-во, выполнивших нормативы ГТО		Кол-во испытуемых	Кол-во, выполнивших нормативы ГТО	
		Абс.	%		Абс.	%
I ступень 6–8 лет	188	71	49,05	119	66	55,5
II ступень 9–10 лет	233	135	71,6	215	113	52,5
III ступень 11–13 лет	419	226	70,45	305	147	48,2
IV ступень 14–15 лет	109	63	73,52	542	25,5	59,5
V ступень 16–17 лет	158	81	71,70	260	52,4	20
Итого	1107	947	58,9	1441	566	39,2

На основании анализа физической подготовленности учащихся образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) сделаны следующие выводы:

1. Физическая подготовленность по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. В среднем из числа испытуемых нормативы комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок выполнили нормативы комплекса ГТО 58% и не справились – 41%.

2. Подавляющее большинство мальчиков (юношей) Республики Саха (Якутия) в состоянии выполнить нормативы ГТО 2014 года с результативностью выше среднего. Наиболее высокие результаты показали при выполнении тестов, в которых требовалось проявление силовой выносливости. Девочки (девушки) при выполнении всех тестовых испытаний достигли только средних результатов. На основании проведенных исследований, считаем необходимым с целью большей информативности включение в протоколы приема нормативов ГТО измерение основных параметров физического развития. Это позволит в процессе обработки материала учитывать изменение ростовых показателей в динамике возрастов, также целесообразно провести корреляционное исследование взаимного влияния параметров.

Далее, в видах испытаний на всех трех ступенях указан «Туризм» с разницей в количестве походных дней в зависимости от ступени. Учителя физкультуры, ответившие на вопрос, как проводится данное мероприятие, объяснили, что массовый поход проходит раз в год на один день из-за экстремальных природно-климатических условий (частые наводнения, пожары, резкая смена по-

годы), нехватки финансирования, ужесточившихся требований СанПиН (санитарные правила и нормы), техники безопасности. В некоторых классах походы организуются только под руководством классного руководителя после предварительной устной консультации учителя физической культуры. По истечении похода классный руководитель отчитывается педагогу-предметнику. Данный вид тестового испытания на практике организуется только как активный отдых на свежем воздухе, т.к. не имеются критерии, тесты, которые должны выполняться во время похода.

Много вопросов вызывает вид испытания «Плавание», так как особенно в сельских школах, которые составляют 70% школ республики, отсутствует специальное спортивное сооружение – бассейн.

Согласно единым требованиям на лыжную подготовку выделяется 16 ч., при этом климато-географические условия в самом регионе разные. Так, если, по мнению учителей физкультуры, работающих в центральных районах, проблем с лыжной подготовкой на уроках и со сдачей нормативов по лыжам не возникает, то учителя Южной части Якутии не имеют возможности проводить лыжную подготовку в течение 5 недель из-за раннего снеготаяния, что сказывается на показателях при сдаче нормативов. По признанию учителей физкультуры северных районов Якутии аналогичная проблема возникает по причине суровых климатических условий и резкой смены температуры (сильные ветры, бури, пурга, холодная погода, полярные дни, заледенелый снег).

Результаты испытаний всех школ и городов республики должны вноситься в компьютерную программу с единой базой данных для мониторинга уровня физической подготовленности учащихся Республики Саха (Якутия), корректировки и совершенствования школьной программы по физкультуре, повышения профессиональной компетенции учителей физкультуры, для оперативности и мобильности проводимой работы. Во избежание фальсификации и обеспечения объективности тестовых испытаний необходимо апробировать на ГТО форму проведения ЕГЭ.

Результатами учащихся должны быть не обязательно только повышение, но и сохранение стабильных показателей, свидетельствующих о систематическом занятии физической культурой и спортом, также о достаточном уровне развития основных физических качеств.

С целью изучения отношения специалистов в области физической культуры и спорта к национальным видам спорта, физическим упражнениям и к Комплексу с учетом особенностей физического воспитания в условиях Якутии, для включения в нормативы ГТО в тестовые испытания по выбору, а также в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в программу школ, специалистами ВНИИФК для проведения экспертной оценки проекта ВФСК был проведен социологический опрос. В опросе принимали участие руководители и специалисты органов регионального управления в области физической культуры и спорта, учителя физической культуры общеобразовательных школ; преподаватели физического воспитания вузов, тренеры спортивных школ из разных районов республики и г. Якутска.

Результаты опроса показывают:

1. 100% опрошенных учителей одобряют использование национальных видов спорта на уроках и по возможности используют национальные виды спорта, в частности, широко используются якутские прыжки в вариативной части урока, согласно Республиканскому стандарту образовательной области «Физическая культура».

2. Большинство экспертов поддерживают проект ВФСК и рекомендуют его к утверждению и скорейшему внедрению. В то же время достаточно большое количество экспертов утверждают, что внедрение требует дополнительного материально-технического обеспечения. Организация таких видов испытаний как турпоход, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, бег на лыжах, рывок гири не обеспечены в должной мере спортивным инвентарем. Проведение испытаний по плаванию и стрельбе затруднено ввиду отсутствия достаточного количества и пропускной способности бассейнов и спортивных тиров соответственно.

3. Из числа опрошенных 89% считают, что национальные виды спорта должны быть включены в нормативы ВФСК «ГТО» в тестах по выбору.

4. При оценке кадрового обеспечения мероприятий ВФСК большинство площадок не испытывает потребности в кадрах для судейского обеспечения видов испытаний, определяющих уровень развития основных физических качеств. Однако, проведение мероприятий по прикладным навыкам затруднено отсутствием необходимого числа квалифицированных по данным видам специалистов.

5. 27,5% опрошенных учителей считают, что для включения национальных видов спорта в тестовые испытания нужны дополнительные курсы повышения квалификации для учителей физкультуры.

6. При включении в тестовые испытания ВСФК «ГТО» по выбору национальных упражнений и национальных видов спорта необходимо разработать нормативные требования.

Полученные результаты тестирования и предварительные выводы требуют дальнейшего экспериментального подтверждения, компаративного исследования, позволяющего путем сравнения и сопоставления выявлять общее и особенное (специфическое), объяснить причины сходств и различий в различных регионах страны. Регионам предстоит определиться с тестами по популярным видам спорта, уточнить и разработать по ним нормативы на основании проведенных исследований.

В целях выполнения поставленных задач в Стратегии, ведутся поиски наиболее рациональных, адаптированных к региональным условиям программ физкультурного оздоровления населения, учитывающих их потребности и интересы, так как численность систематически занимающихся физической культурой и спортом, информированность населения о собственном состоянии здоровья человека, современных видах физических занятий за последние годы постепенно повышается.

### Литература

1. Кабачков В.А. Оценка физической подготовленности учащейся молодежи и взрослого населения Российской Федерации по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы международной научно-методической конференции. – М., 2012. – С. 57–59.

2. Концепция ВФСК [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fizga-park/4384/> (дата обращения 30.01.2015).

3. Мониторинг физического состояния школьников: монография / С.П. Левушкин, Р.И. Платонова [и др.]. – М.: Советский спорт, 2012. – 166 с.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Российская газета. – 2007. – 07 декабря.

5. Протокол заседания Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://news.kremlin.ru/news/> (дата обращения 30.01.2015).

6. Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://news.kremlin.ru/news/> (дата обращения 30.01.2015).

**Е.И. Перова**

*канд. пед. наук,*

*ФГБУ ФНЦ «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта» г. Москва*

## ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Кроме того, о необходимости вмешательства государства в вопросы развития спорта, потребности в занятиях физической культурой у широких масс граждан свидетельствует социально-демографическая статистика.

Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. В настоящее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массового спорта. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на возрождении массового спорта, массовой физической культуры.

Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40–50 % населения, тогда как в Российской Федерации – только около 11 %.

«Задача развития массового спорта в стране – это задача долгосрочная и многоплановая. И в ее решении должно участвовать все наше общество. Нельзя забывать, что речь идет о духовном, физическом здоровье российской нации, в первую очередь, конечно, молодых людей, молодежи», – отметил В.В. Путин в своем выступлении на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

Системное понимание глубины проблемы заставило государство отчасти пересмотреть свое отношение к финансированию детско-юношеских спортивных учреждений. Только на содержание бюджетных спортивных школ в 2006 г. было затрачено на 3,9 млрд. рублей больше, чем в 2005 г., т.е. произошло увеличение финансирования системы спортивных школ более чем на 20%.

За последние годы наметилось изменение общей структуры бюджетных затрат на функционирование спортивных школ:

- меньше стало тратиться денег на аренду спортивных сооружений,
- увеличилась доля расходов на заработную плату, показатель средней стоимости содержания одного учащегося спортивной школы по сравнению с 2002 г. увеличился более чем на 50% и составил около 6,5 тыс. рублей.

Развитие физической культуры и спорта Центрального федерального округа определяется Стратегией социально-экономического развития на период до 2020 года. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 сентября 2011 г. № 1540-р г. Москва). Государственная политика в сфере физической культуры и спорта направлена на повышение заинтересованности населения в регулярных занятиях физической культурой и спортом, пропаганду спорта как основы здорового образа жизни. В среднесрочной и долгосрочной перспективе стоит задача по увеличению вовлеченности населения в регулярные занятия спортом. Важный импульс развитию спорта высших достижений даст проведение чемпионата мира по футболу в 2018 году, матчи которого пройдут в том числе в Московском регионе и г. Ярославле. В настоящее время в рамках реализации Долгосрочной целевой программы в Ивановской области разработаны планы на строительство следующих объектов: регионального центра спортивной подготовки олимпийских видов спорта в с. Долматовский, Заволжского района, физкультурно-оздоровительных комплексов с плавательным бассейном и универсальным спортивным залом в Тейкове, Родниковском и Приволжском районах, дворца игровых видов спорта в Иванове. В 2011 году началось строительство плавательного бассейна в городе Шуе. В 2011–2012 года объем федерального финансирования строительства составил 90 млн. рублей. Объем финансирования целевой программы в 2011 году составил 115,07 млн. рублей, в том числе за счет средств федерального бюджета – 58,4 млн. рублей.

С 2012 году в федеральную программу включены: строительство спортивного центра с универсальным спортивным залом и плавательным бассейном в Приволжском районе (объем федерального финансирования составляет 40 млн. рублей), укладка футбольного поля с искусственным покрытием на стадионе «Спартак» в городе Шуя (8,421 млн. рублей).

Кроме того, в рамках социального проекта Министерства спорта России «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов» Ивановской области предусмотрены: зал для футбола на стадионе «Локомотив» (17, 9 млн. рублей), дворец игровых видов спорта (49, 2 млн. рублей) в Иванове, физкультурно-оздоровительный комплекс с универсальным спортивным залом и плавательным бассейном в городе Родники (49, 1 млн. рублей), а также плавательный бассейн в г. Шуе (12,9 млн. рублей).

Макроэкономический эффект программы выражается в развитии человеческого потенциала, в сохранении и укреплении здоровья граждан, воспитании физически здорового подрастающего поколения, что в конечном счете положительно скажется на улучшении качества жизни населения. Здоровый образ жизни населения и повышение его двигательной активности снизит существующие факторы риска возникновения заболеваний, утраты трудоспособности, уровень смертности. Снижение уровня заболеваемости населения, в свою очередь, позволит экономить бюджетные расходы в здравоохранении.

В настоящее время согласно социальным нормативам в сфере физической культуры и спорта, (распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 июля 1996 года № 1063-р), обеспеченность населения области площадью спортивных залов должна составить 32,0%, площадью зеркала воды плавательных бассейнов – 11,6%, плоскостных спортсооружений – 39,6%. Капитального ремонта или реконструкции требуют 24% всех спортивных сооружений области.



Мероприятия, проводимые администрацией Владимирской области в рамках ведомственных спортивных программ, позволили за последние четыре года достичь следующих положительных результатов:

- численность населения Владимирской области, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, увеличилась на 74 660 человек;
- количество спортивных сооружений в области увеличилось на 168 единиц;
- количество детей и подростков, регулярно занимающихся спортом в специализированных спортивных учреждениях, увеличилось на 3 119 человек.
- спортсмены области успешно выступают на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях и турнирах, более 30 спортсменов являются членами сборных команд России по различным видам спорта.

В рамках Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» были построены: воздухоопорный физкультурно-оздоровительный комплекс в городе Владимире, физкультурно-оздоровительный комплекс в селе Павловском Суздальского района, крытый каток с искусственным льдом в посёлке Мелехово Ковровского района, крытый каток с искусственным льдом в городе Муроме, футбольное поле с искусственным покрытием в городе Муроме.

Текущее состояние физической культуры и спорта в городе Москве характеризуется положительными тенденциями, связанными с возрождением лучших спортивных и физкультурных традиций, развитием спорта высших достижений и массового спорта, строительством и модернизацией спортивных сооружений.

В сфере физической культуры и спорта в городе Москве функционируют 127 учреждений, 93 спортивных федерации, физкультурно-спортивные общества, спортивные клубы, 1572 спортивных клуба по месту жительства. Доля занимающихся физической культурой и спортом возросла с 17,4% в 2009 году до 23% в 2012 году. Число ежегодно проводимых физкультурных мероприятий и массовых спортивных мероприятий увеличилось с 22,5 тысяч до 23,1 тысяч. В период реализации долгосрочной целевой Программы планируется осуществить реконструкцию и строительство 51 объекта. В 2010–2011 учебном году организациями Москомспорта осуществлялся учебно-тренировочный процесс на 600 объектах Департамента образования города Москвы. В свою очередь, 648 общеобразовательных учреждений организовывали работу на 73 объектах Москомспорта без возмещения эксплуатационных и коммунальных расходов. Такое взаимодействие создает дополнительные условия для широкого вовлечения детей и молодежи в занятия спортом. С 2007 года построено более 100 физкультурно-оздоровительных комплексов различной типологии (ФОК с залами, катками и бассейнами).

Несмотря на высокий уровень вовлеченности москвичей в занятия физической культурой и спортом (23%), задействован не весь имеющийся в городе Москве потенциал. Планируется увеличение расходов бюджета города Москвы на физическую культуру и спорт в расчете на 1 жителя города Москвы с 2132,8 руб. до 3354,5 руб., увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом с 18,4% в 2010 г. до 30% в 2016г, в том числе удельного веса инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 6,7% до 11% от числа инвалидов, способных по медицинским показаниям заниматься физической культурой и спортом. Доведение уровня обеспеченности на 10 тыс. населения:

- спортивными залами с 0,974 тыс.кв.м до 1,105 тыс.кв.м;
- плоскостными спортивными сооружениями с 3,706 тыс.кв.м. до 3,963 тыс.кв.м;
- плавательными бассейнами с 79,21 кв.м до 163,33 кв.м зеркала воды.

В Северо-Западном федеральном округе развитие физической культуры и спорта определяется Стратегией социально-экономического развития Северо-западного федерального округа на период до 2020 года, (распоряжение правительства РФ от 18 ноября 2011 г. № 2074-р), реализуется федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006г. № 7.

Прогнозируется, что доля жителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Северо-Западного федерального округа возрастет с

16,7% в 2010 году до 25–27% к 2020 году. Важное значение будет иметь внедрение механизмов государственно-частного партнерства с целью привлечения инвестиций.

На начало 2009 года в Республике Карелия число занимающихся физической культурой и спортом в организованных формах составило 102531 человек или 14,9% от числа жителей в республике (на начало реализации программы – 13,8%). В Республике Карелия культивируется 58 видов спорта, созданы и работают республиканские федерации по 45 видам спорта.

Уровень обеспеченности Республики Карелия спортивными сооружениями составляет 61,2% от нормативной потребности, что явно недостаточно, 26,1% населения республики регулярно занимаются физической культурой и спортом. Всего 13,5 % посещающих дошкольные учреждения детей, охвачены в настоящее время дополнительными организованными занятиями физической культурой и спортом.

В Республике Коми удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, от количества населения республики за период с 2008 по 2012 годы возрос с 19,9 процента до 24,4 %. Большинство спортивных сооружений в республике построены в 1970–1980 годы, поэтому имеют большой физический износ и устарели морально. Ожидается завершение строительства 12 спортивных объектов. Экономический эффект от реализации Программы выразится в сокращении расходов государства на оказание медицинской помощи и выплату пособий по временной нетрудоспособности вследствие снижения среднего числа дней временной нетрудоспособности по всем причинам, а также в предотвращении экономического ущерба из-за недопроизводства валового внутреннего продукта, связанного с заболеваемостью, инвалидностью и смертностью населения.

В Ненецком автономном округе функционируют 23 спортивные федерации по различным видам спорта. В структурах физкультурного движения Ямало-Ненецкого автономного округа занято 2076 штатных физкультурных работников, в том числе 1370 (66 %) специалистов с высшим образованием. В сельской местности работают 316 физкультурных работников, впервые приступили к работе в автономном округе 53 специалиста.

В неблагоприятных для жизнедеятельности условиях районах Крайнего Севера физическое и духовное здоровье граждан является важным фактором социально-экономического развития региона, поддержания его конкурентоспособности и инвестиционной привлекательности. Увеличение финансирования в Архангельской области позволило провести традиционные комплексные областные спортивно-массовые мероприятия и обеспечить участие спортсменов сборных команд муниципальных районов Архангельской области в зимних Беломорских играх по 8 видам спорта (около 5 000 участников), летних спортивных играх по 10 видам спорта (более 13 000 участников). В ходе реализации Программы развития спорта, число занимающихся в 2013 году увеличилось до 213576 человек, что составляет 20,5 процента от общего числа населения. Удалось увеличить количество членов сборных команд Российской Федерации от Архангельской области до 30 человек, количество детей школьного возраста, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в учреждениях физкультурно-спортивной направленности – до 15 процентов, повысить спортивное мастерство ведущих спортсменов и физкультурников. Повышение качественных показателей удалось добиться за счет увеличения финансирования, принятия муниципальных программ развития физической культуры и спорта, активизации работы по пропаганде здорового образа жизни, реконструкции и строительства спортивных сооружений.

В Южном Федеральном округе реализация мероприятий по развитию спорта позволит создать устойчивую систему подготовки спортсменов для олимпийских сборных команд России, увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к общей численности населения до 33,2 % к 2013 году и до 42 процентов – к 2020 году, а также увеличить обеспеченность населения спортивными залами до 2,4 тыс. кв.м на 10 тыс. населения к 2013 году и до 3,5 – к 2020 году. В настоящее время спортсмены Республики Адыгея по игровым видам спорта регулярно становятся победителями и призерами соревнований республиканского, регионального, всероссийского и международного уровня, входят в составы сборных команд России.

Организация работы по развитию физической культуры и спорта в Краснодарском крае строится по основным направлениям: развитие массового спорта, детско-юношеского спорта, спорта высших достижений, адаптивной физической культуры. В целях привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом в крае создана система проведения комплексных спортивно-массовых мероприятий, включающих в себя соревнования для всех категорий насе-

ния края. Одним из основных направлений работы является сохранение и развитие сети детско-юношеских спортивных школ в крае, подготовка спортивного резерва. В Краснодарском крае с 2008 года работают 192 учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности, из них:

- детско-юношеские спортивные школы – 95;
- специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва – 57;
- детско-юношеские клубы физической подготовки – 36;
- школы высшего спортивного мастерства – 3;
- Кубанский физкультурно-спортивный клуб инвалидов – 1.

В июле 2012 года Дальний Восток принимал Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава». Местом проведения форума был выбран Якутск, где также в начале июля, в преддверии Лондонской Олимпиады состоялись V Международные спортивные игры «Дети Азии», успевшие за свою 20-летнюю историю расширить географию участников до 28 стран и 6 субъектов РФ. Постоянно растущему интересу к спорту вполне соответствует и немалый объем финансирования, предусмотренный Федеральной целевой программой развития физической культуры и спорта на 2006–2015 годы – порядка 148,3 млрд. рублей. Значительные средства на привлечение населения к спортивному образу жизни и подготовку профессиональных спортсменов готовы вкладывать и сами регионы – собственные целевые программы на сегодняшний день приняты во всех субъектах ДФО.

В Якутии под особым контролем находятся национальные виды спорта, переживающие сегодня новый этап развития. В результате активной пропаганды национальные якутские виды спорта, такие как масрестлинг, борьба хапсагай, прыжки кылыы, ыстанга и куобах, были признаны видами спорта, культивируемыми в РФ, и включены во Всероссийский реестр видов спорта. В 2006 г. в Якутии был образован Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары, что также позволило к концу 2011 года увеличить численность граждан, систематически занимающихся такими видами спорта, до 11,4 тыс. человек. Более того, уже в 2011 году состоялись первые континентальные чемпионаты Европы, Азии и Америки по борьбе хапсагай и масрестлингу с участием представителей 35 стран.

В Северо-Кавказском ФО численность занимающихся физической культурой и спортом: 2008 г. – 996335; 2013 г. – 1844074. Руководство республики Ингушетия планирует строительство физкультурно-оздоровительных комплексов во всех населенных пунктах Ингушетии. Помимо этого планируется открытие дворца спорта и развитие зимних видов спорта. В Республике Дагестан в течение пяти последних лет ведется активное развитие спортивной инфраструктуры. Были сданы в эксплуатацию 119 спортивных объектов. По информации правительства Дагестана, на начало 2010 года в регионе проживало более 205 079 человек, активно занимающихся спортом. Это составляет около 7,6% от всего населения республики. В 2013 году 387482 человек или 14,7%. К 2020 году эта цифра должна увеличиться до 40%. Активное строительство спортивных сооружений ведется и в Чеченской республике.

Каждый субъект Российской Федерации, входящий в Приволжский федеральный округ, исходя из конкретных потребностей определяет свою региональную политику в области развития физической культуры и спорта, определяющую темпы создания спортивной инфраструктуры, модернизации материально-технической базы, развитие кадрового потенциала, организацию работы с населением по месту жительства, развитие детского спорта. Приоритетным объектом развития федеральной инфраструктуры в округе является федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (г. Казань), которое должно обеспечить профессиональными кадрами создаваемую современную спортивную инфраструктуру. Важным вкладом в развитие физической культуры и спорта в округе стало проведение XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани.

В Сибирском федеральном округе за последние годы наметилось улучшение основных показателей. Растет число спортивных сооружений (в 2008 г. – 34949, в 2013 г. – 40560, увеличивается их пропускная способность (в 2008 г. – 928378, в 2013 г. – 1016304). Реконструируются спортивные объекты, вводятся новые физкультурно-оздоровительные комплексы, в том числе на условиях государственно-частного партнерства. За последние годы значительно увеличилась численность

занимающихся физической культурой и спортом (в 2008 г. – 2 939 651 человек, в 2013 г. – 4560981).

Огромное влияние на физическую культуру оказало вхождение народов, проживающих на территории Южной Сибири, в состав разных военно-политических и государственных образований. Наиболее распространенными видами состязаний являлись борьба, конные скачки, стрельба из лука, поднятие тяжестей. Проводились различные развлекательные и подвижные игры. Со времени вхождения Хакасии в состав Российского государства в быт народа стали внедряться новые виды спортивных состязаний и игр, которыми увлекались русские переселенцы (лапта, гири, городки, перетягивание палки и др.). Они обогатили физические игры коренного населения. На новый этап развития физическая культура и спорт вышли в начале 20-х годов. К концу 50-х – началу 60-х годов в области громко заявили о себе борцы вольного и классического стилей. В начале 70-х настольный теннис становится одним из самых популярных видов спорта в г. Абакане. Аскизский район всегда славился своими борцами вольного и классического стилей, Ширинский район – стрелками, а Богградский район – гиревиками. В Усть-Абаканском районе начал развиваться велосипедный спорт.

В Уральском федеральном округе в настоящее время 27,8 % населения систематически занимаются физической культурой и спортом, что выше соответствующего среднероссийского показателя (27,5 %). Необходимыми условиями привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом становятся модернизация и развитие материально-спортивной базы и повышение эффективности использования сети существующих спортивных сооружений. Созданная в регионах Урала сеть спортивных сооружений состоит из 24280 объектов, при этом в ее структуре преобладают спортивные залы 75% от нормы, плоскостные спортивные сооружения (площадки и поля) – 28,5%. Уральский федеральный округ традиционно занимает значимое место на спортивной карте страны, культивируя около 100 видов спорта и принося основные медали на международных соревнованиях по олимпийским зимним видам спорта (биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт), плаванию, легкой и тяжелой атлетике, боксу и другим, а также по паралимпийским и сурдолимпийским видам спорта. Перспективное значение для регионов Урала имеет развитие таких видов спорта, как легкая атлетика, конькобежный спорт, водное поло, дзюдо, мини-футбол, хоккей, волейбол, бокс, греко-римская борьба, каратэ и др. В составе сборных команд России более чем по 40 видам спорта выступают около 500 спортсменов округа. Растет численность спортсменов, получивших спортивные звания, и тренеров высшей квалификации. Ежегодно растет число проводимых в округе спортивных мероприятий различного уровня, в том числе и международного. Так, например, г. Ханты-Мансийск можно по праву назвать биатлонной столицей России из-за традиционно проходящего в нем финального этапа Кубка мира по биатлону. В Тюменской области функционирует биатлонный комплекс «Уват», на базе которого ежегодно проходит финал Кубка России по биатлону на призы губернатора Тюменской области. Ежегодно в районных центрах автономных округов проводятся массовые состязания по национальным видам спорта в рамках праздников «День оленевода», в которых принимает участие население тундры. Главным событием года для оленеводов, занимающихся спортом, является соревнование на Кубок губернатора Ямала в г. Надыме. Проблемами в области физической культуры и спорта являются: недостаточное количество преподавательских и тренерских кадров, низкий уровень профессиональной подготовки учителей, преподавателей физической культуры, тренеров; низкий уровень методического обеспечения и использования современных и эффективных технологий, а также слабый контроль за организацией учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях; недостаточная пропаганда физической культуры и спорта, как составляющей части здорового образа жизни, включая заботу о здоровье будущего поколения; использование имеющихся спортивных сооружений с неполной нагрузкой; недостаточность условий для занятий физической культурой и спортом людей с ограниченными физическими возможностями, в частности детей; низкий уровень медико-биологического сопровождения.

Осуществляя модернизацию экономики, Правительство Российской Федерации распоряжением от 29 октября 2002 г. № 1507-р включило развитие массовой физической культуры и спорта в число стратегических целей социальной политики государства, что нашло свое отражение в количественном росте государственных расходов. Такой подход предусматривает целенаправленное осуществление государственной политики через реализацию государственных программ на федеральном, территориальном и местном уровнях. Анализ статистических данных за период с 2008 по

2013 гг. свидетельствует об общей тенденции роста основных социально-экономических показателей и развития физической культуры и спорта в стране.

#### Литература

1. Единая межведомственная информационно-статистическая система Москва, 2014 [Электронный ресурс] – URL: <http://www.fedstat.ru/indicators/> (Дата обращения: 12.05.2014).
2. Информационная система мониторинга и анализа показателей развития физической культуры и спорта [веб-сайт], Москва, 2014. [Электронный ресурс] – URL: <http://sport.ifinmon.ru>. (Дата обращения: 12.04.2014).
3. О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»: Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. N 1433-р // Справочная правовая система Гарант №. – 04.04.2010.

**И.М. Петрунин**

*заместитель директора ФОР МАУДОД «ДЮСШ «Феникс» г. Нижневартовск*

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Актуальность статьи определяется:

- поставленными задачами правительства РФ и Президента России в области физической культуры и спорта;
- популяризацией физической культуры и спорта среди населения округа, города, пропаганда здорового образа жизни;
- условиями Крайнего севера, где дети в связи с особенностью климатических условий ведут малоподвижный образ жизни, имеют, по данным Минздрава, ослабленное здоровье в связи с рядом климатических факторов, влияющих отрицательно.

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем: первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что значительно ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта.

Для рассмотрения темы проясним для себя, что же есть медико-биологические основы здоровья, цитируя литературу.

Живой организм – это сложная физико-химическая система, в которой специфическим образом реализуются все известные законы природы. Однако, человек, как неотъемлемая часть биологического мира, существо социальное, обладающее сознанием, речью, способное производить и использовать орудия труда, приспособив мир к своим потребностям. Отсюда и составляющих здоровья у нас две – биологическая и социальная. В своей основе здоровье и болезнь отдельного человека – биологические составляющие, но они опосредуются социальными условиями его жизни. Поэтому в документах международных медицинских организаций говорится о первостепенности воздействий на здоровье социальных условий и факторов.

Таким образом, «Медико-биологическими и социальными основами здоровья» является общественное здоровье (здоровье для всех), в значительной степени зависимое от внешней среды, в которую входят не только природные и искусственно созданные факторы, но и разнообразные общественные условия.

И так изучая эту тему и рассматривая реальные факты из жизни мирового сообщества и России, негативные воздействия на здоровье людей, здоровье и развитие детей, выясним медико-биологические проблемы отрицательно влияющие на физкультурно-спортивную деятельность.

Из научной литературы мы усвоили, что сущность человека двойка: с одной стороны, он неотъемлемая часть биологического мира (вид *Homo sapiens*, подтип позвоночных, отряд приматов, факторами занимается социальная медицина, класс млекопитающих), с другой стороны социальное существо, обладающее сознанием, речью, способное производить и использовать орудия труда, приспособлявая мир к своим потребностям. Поэтому и составляющих здоровья у него 2 – биологическая и социальная. Социальные условия – это форма производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономический строй и политическая структура общества. Социальные факторы – условия жизни конкретного человека (труда, отдыха, жилье, питание, образование и др.). Социальными условиями и Швеции говорят: «нет понятия «человек-инвалид», есть понятие «общество-инвалид», у которого ступени слишком круты и двери слишком узки, чтобы пройти могли все». У нас в социальной медицине большие проблемы. Основной предпосылкой «Медико-биологических и социальных основ здоровья» является здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Задачи: формирование у людей с детства установки на здоровый образ жизни и на правильное поведение в экстремальных ситуациях, на способность анализировать возможные опасные последствия и корректировать свое поведение, чтобы снизить риск для собственного здоровья и жизни и других людей. ЗОЖ должен формироваться по двум направлениям – усиление и создание всего положительного (мотиваций) в образе жизни и преодоление и уменьшение факторов риска. Выделяют основные формы деятельности – трудовую, познавательную, бытовую и медицинскую активность.

Анализ причин роста преждевременной смертности в европейских странах показал, что основными факторами риска являются болезни сердца и сосудов (57%), рак (16%) и несчастные случаи (14%). Оставшиеся 13% – это смертельные случаи от инфекционных заболеваний, отравления, а также болезни, с которыми медицина еще не научилась бороться. Причем наметилась тенденция омоложения многих из этих болезней. Главные причины: нездоровый образ жизни, плохая экология, наследственность неудовлетворительная работа органов здравоохранения. Удивительно, что первые две причины, которые составляют 75% всех заболеваний, зависят от нас самих. И только наше желание быть здоровыми, работоспособными и красивыми может побудить нашу волю специально уделять время и силы для устранения этих причин. Понимание медико-биологической составляющей здоровья связано с его определением.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, но и наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Чтобы понять, что такое болезнь, важно определить, что такое норма.

Норма – это система показателей состояния организма человека: его строения, структуры, функций, которые находятся в заданных пределах и отражают самочувствие человека как хорошее.

Отсюда болезнь – это жизнь, нарушенная повреждением структуры и функции под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторных механизмов. Она снижает приспособленность человека к среде и ограничивает свободу жизнедеятельности человека. Одним из важнейших направлений в медицине является профилактика заболеваний – т.е. предупреждение заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека.

Однако, чтобы предупреждать, надо знать причины. Их более 200, назовем 4 основные – гиподинамия, неправильное питание, вредные привычки и плохая экология – т.е почти все они зависят от нас. По словам Артура Шопенгауэра, 9/10 нашего счастья основано на здоровье. Для здорового человека все становится источником наслаждения, тогда как без него никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Здоровье было и остается главной ценностью человека, это основной источник физического, душевного и социального благополучия. Но здоровье – это так вершина, на которую каждый должен подняться сам и стать умным, сильным, красивым и здоровым.

В результате научно-технического прогресса и его издержек человечество оказалось частью искусственно созданной биологической экосистемы, которая при нарастающем количестве людей

оказывает негативное влияние на здоровье человека. Стремительность социальноэкономических перестроек значительно больше темпов эволюции человека, поэтому в его организме не успевают вырабатываться механизмы сопротивляемости различным формам экологической агрессии. Эти обстоятельства отразились на характере и качестве воспроизводства населения.

В связи с чем возникли очередные проблемы, связанные со следующими факторами, такими как – генотип населения, образ жизни, состояние окружающей среды.

Роль различных факторов в развитии заболеваний зависит от пола и возраста: – наибольшему риску развития хронических заболеваний подвержены дети с отягощенной наследственностью; – факторы внешней среды почти сравнялись с биологическими: алкоголизм родителей, неполная семья, неблагоприятная обстановка в семье и школе, а иногда и их сочетание. В неполных семьях заболеваемость детей выше; загрязненные районы проживания, профессиональные вредности у родителей за 2 года до рождения ребенка, курение беременных их болезни и осложненные роды, курение дома после рождения на глазах ребенка; уровень образованности и социально-экономический статус родителей – в бедных семьях выше риск от несчастных случаев и травм, чем ниже образование матери, тем их риск выше (низкий доход, плохое питание); здоровье внебрачных детей хуже, они часто рождаются недоношенными, позже начинают ходить и говорить, чаще болеют (небрежное отношение к детям); дети в семьях негармоничных (плохие отношения между родителями) болеют чаще и дольше.

Наиболее благоприятными являются: – состояние окружающей среды, соответствующее гигиеническим нормативам – сбалансированное питание – рациональный суточный режим – здоровый образ жизни. Факторы риска – недостаточная или избыточная двигательная активность – нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса – недостатки в организации питания – отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни – неблагоприятный психологический климат в семье и показатель рождаемости в России является одним из самых низких среди европейских государств. Ослабление здоровья у большей части населения за последние годы обусловила возникновение депопуляции, феномена «русского креста», отражающего соотношение показателей рождаемости и смертности (перекрещивающиеся кривые, отражающие тенденции этих демографических процессов).

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепления здоровья в детском и подростковом возрасте. Здоровое питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих заболеваний, что особенно актуально в наше время, когда нарушается структура питания, пищевой рацион, состав предлагаемых пищевых продуктов.

И так в результате нашего изучения выяснили, ряд следующих проблем медико-биологического совершенствования физкультурно-спортивной деятельности:

- социальные условия и социальные факторы достаточного большого количества граждан не удовлетворительны, не все желающие могут заниматься спортом, а дети получить качественное дополнительное образование.

- омоложения многих болезней в результате нездорового образа жизни, плохой экологии, наследственности неудовлетворительной работы органов здравоохранения

- отсутствие качественного, полноценного сбалансированного питания детей, подростков и граждан содержащего все необходимые компоненты в оптимальном количестве.

Таким образом, задача каждого специалиста и просто ответственного гражданина осознать, что жизнь человека и его здоровье – самая большая ценность на Земле, которую необходимо отстаивать, создавая здоровый образ жизни, снижая различные формы экологической агрессии, обеспечивая образование, медицину, активизируя научные исследования и совершенствуя социально-экономическую организацию общества.

#### Литература

1. Учебно-методический комплекс по междисциплинарному курсу «Медико-биологические и социальные основы здоровья» – Ногинск, 2013.

**С.В. Петрунина**  
канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания  
**Е.В. Дворянинова**  
кан. пед. наук, доцент циклических видов спорта  
**И.А. Кирюхина**  
доцент кафедры физического воспитания  
**С.В. Чистякова**  
кан. пед. наук, доцент циклических видов спорта  
**В.С. Куракин**  
профессор, канд. пед. наук, доцент, МГУТУ  
**А.А. Евстратов**  
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Пензенский государственный университет, МГУТУ г. Пенза

## **О РОЛИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СИРОТ И ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ**

Дети-сироты – проблемная группа и не только в психологическом плане; лишенные эмпатийного общения в семье, с близкими людьми, перенесшие жестокое обращение – это то, что можно считать частью начального капитала, сопровождающего стартовые позиции. В обычных условиях, как правило, начальный адаптационный потенциал дает семья: социальный статус, воспитание, здоровье, образование и многое другое, что не всегда можно измерить, описать, а иногда даже уловить, например, психологические характеристики. Существующая система работы с детьми в государственных учреждениях зависит от множества факторов социально-психологического, объективного и субъективного характера и не всегда способствует успешной адаптации личности (на всех возрастных этапах).

Специалисты считают, что организация среды детского дома должна быть направлена на выделение отдельных зон существования ребенка, от коллективных до сугубо индивидуальных, обогащение предметной среды, создание развивающих предметно-игровых зон. Нами предлагается технология социальной реабилитации детей-сирот средствами адаптивных технологий.

Было проведено исследование в Комплексном центре социальной помощи семье и детям Первомайского района г. Пензы, в стационарном отделении для детей дошкольного возраста из социально-опасных семей.

Стационарное отделение для детей в возрасте от 3 до 7 лет предназначается для оказания разнообразной социальной помощи несовершеннолетним с целью преодоления социальной дезадаптации, возникшей в результате отклонений в психосоциальном развитии и неблагоприятных социальных условий.

Анализ социальных паспортов детей из неблагополучных семей позволил выявить ряд причин, порождающих это явление. Это не только тяжелые материальные и бытовые условия, но и неадекватное поведение родителей, которое нередко становится причиной отказа от ребенка или помещения его в социальное учреждение.

В ходе исследования выявлено, что атмосфера во всех семьях, чьи дети находятся в этом отделении неблагополучная. В 90% случаях семьи – неполные. Специалистами центра проводится организационная работа с семьями, работа с детьми. Ожидаемыми результатами работы стационарного отделения: являются восстановление воспитательной функции семьи, улучшение микроклимата в семье и лечение родителей от алкогольной зависимости. Для достижения оптимального результата специалисты взаимодействуют со специалистами других организаций, в частности со специалистами из РОВД. Для решения проблем проводятся беседы, лекции, тренинги, правовые консультации. Специалистами проводится патронаж, в 75% случаев – с целью контроля обстановки в семье, в 15% – выяснить местонахождение ребенка, в 10% – выяснить причину нарушения режима посещения ребенком стационарного отделения.

Также, нами были изучены социальные карты детей. В них содержатся сведения о ребенке, причины и обстоятельства поступления детей в стационарное отделение. В 55% случаев по причине – безнадзорность детей, в остальных случаях – ненадлежащее исполнение родительских обязанностей. Семьи, дети которых находятся в стационарном отделении являются неполными, социально-опасными, опекунами.



При оформлении ребенка в стационарное отделение на каждого ребенка заводится дело, где отмечаются данные о ребенке, заявление директору, вносятся данные об акте обследования материально-бытовых условий, состав семьи, доход семьи.

Был проведен анкетный опрос специалистов стационарного отделения КЦСПСид Первомайского района, где все вопросы были открытыми. На вопросы анкеты ответили следующие специалисты: инструктор по физической культуре, специалист по социальной работе, педагог-психолог и воспитатели

#### Литература

1. Петрунина С.В. Использование адаптивных технологий социальной реабилитации детей дошкольного возраста из неблагополучных семей в учреждениях социальной защиты / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова // Современные тенденции в образовании и науке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 ноября 2014 г.: в 14 частях. – Часть 9. – Тамбов: ООО Консалтинговая компания Юком, 2014. – С. 107–108.

2. Петрунина С.В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С.В. Петрунина, И.А. Кирюхина, С.М. Хабарова, А.А. Рогов, Е.В. Дворянинова // Университетское образование (МКУО-2014): сбор. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.); под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352–354.

3. Петрунина С.В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Международный Научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 5 (12). – Часть 3. – С. 37–39.

**С.В. Петрунина**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

**С.М. Хабарова**

*канд. пед. наук, доцент*

**Е.С. Новак**

*доцент*

**О.А. Логутова**

*Пензенский государственный университет г. Пенза*

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье раскрыты особенности приспособления организма у людей с ограниченными возможностями к различной двигательной деятельности.

Ключевые слова Адаптация организма, двигательная активность, люди с ограниченными возможностями, различные патологии

Любая патология, которая привела человека к инвалидности, независимо от вызвавшей ее причины и нозологической формы, непременно отражается на двигательной функции. Малоподвижный образ жизни инвалида приводит к гиподинамии и гипокинезии, которые влекут за собой целый ряд негативных последствий, таких как снижение функциональных возможностей и работоспособности, нарушение социальных связей и условий самореализации, потере экономической и бытовой независимости, что вызывает стойкий эмоциональный стресс.

Кроме того, у данной категории людей отмечаются дискоординация регуляторных механизмов, ухудшение показателей кардио-респираторной системы, нарушение ритма деятельности внутренних органов. Такие аномалии, как нарушение интеллекта, слуха – последствия детского церебрального паралича, сопровождаются расстройством не только моторики и координации движений, но и речевой функции, что, в итоге, ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность инвалидов.

Существует закономерная цепь реакций организма на влияние некоторых устойчивых отклонений в состоянии здоровья инвалидов, которое изменяет структурно-функциональное состояние отдельных систем и органов, а, следовательно, и всего организма, как целостной социально-биологической системы. Наиболее общей формой реактивности организма является биологическая, которая определяется наследственными факторами и выражает способность организма реагировать на различные воздействия окружающей среды изменением жизнедеятельности защитно-приспособительного характера. Самая высокая реактивность отмечается в зрелом возрасте, постепенно снижаясь к старости, когда происходят инволюционные изменения, ослабляющие иммун-

ные реакции, снижающие барьерные функции и компенсаторные возможности. На основании изложенного, физические упражнения для инвалидов рассматриваются как стимулятор ответных реакций организма. Но величина этих реакций многообразна и, соответственно, у разных людей имеет большое количество вариаций. Это обусловлено рядом причин:

- специфичностью нозологических форм патологии, состоянием остаточного здоровья и сохраненных функций организма индивида;
- сложностью его взаимоотношений с природной средой, но при этом среда сама может быть источником многих патогенных воздействий;
- особенностями социальной жизни, состоянием психики и личностных качеств, нарушенных болезнью.

Все эти причины носят объективный, закономерный характер и отражают особенности индивидуальной реактивности организма инвалида. Педагогический смысл знаний о реактивности организма состоит в том, чтобы понять и осознать необходимость индивидуального подбора адекватных средств двигательной активности для инвалидов разных категорий с учетом их потенциальных возможностей, возраста, пола, состояния здоровья, внешних условий. Результатом взаимодействия среды с организмом является следствие, которое всегда находится внутри организма, способного реагировать на внешние воздействия, воспринимать, хранить и преобразовывать информацию. Процесс приспособления к окружающей среде начинается с момента рождения и осуществляется ежеминутно, ежесекундно. Организм приспособляется к колебаниям температуры, атмосферного давления, влиянию микроорганизмов, факторов питания, бесконечному разнообразию психологических, социальных и других воздействий. Суть этого приспособления заключается в том, что организм так меняет интенсивность, ритм и характер протекающих в нем процессов, что основные показатели внутренней среды, несмотря на действие внешних факторов, стойко поддерживаются в рамках физиологических параметров. Приспособление организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме, и есть адаптация. Адаптация организма – это также результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма к тем условиям деятельности, которые создает для него среда [2–4].

Требует научного освещения следующий вопрос: за счет разрешения каких механизмов и какой цепочки явлений неадаптированный организм становится адаптированным. Этот вопрос наиболее полно освещен в исследованиях Ф.З. Меерсона и представителей его школы. Ключевым звеном механизма, обеспечивающего этот процесс, является существующая в клетках взаимосвязь функций и генетического аппарата. Через эту взаимосвязь функциональная нагрузка, вызванная действием среды, приводит к увеличению синтеза нуклеиновых кислот и белков и, как следствие, к формированию так называемого структурного следа в системах, ответственных за адаптацию организма к конкретному фактору среды. Структурный след представляет собой комплекс структурных изменений, обеспечивающий расширение звена, лимитирующего функцию его клеток и тем самым, увеличивающего физиологическую мощность соответствующих систем организма. Необходимым условием образования структурного следа является наличие стресс-реакции, возникающей при любом существенном изменении среды. Эта реакция – важное звено в целостном механизме адаптации, так как структурный след, с одной стороны, инициирует образование нового структурного следа путем мобилизации резервов организма, повышает устойчивость систем, ответственных за адаптацию, с другой – способствует стиранию старых следов, утративших биологическое значение, т.е. участвует в перепрограммировании адаптационных возможностей организма на решение новых задач, выдвигаемых средой [1]. В результате адаптационных реакций организм приобретает новое качество в форме устойчивости к гипоксии, холоду, физической нагрузке, новому двигательному навыку и т.д. Эта способность проявляется в том, что организм не может быть поврежден теми факторами, к которым он адаптировался. Такие реакции составляют основу закаливания, укрепления здоровья и профилактики заболеваний в процессе оздоровительных занятий физическими упражнениями. Но, поскольку устойчивость организма повышается к действию не только одного фактора, а нескольких, в данном случае речь всегда идет о комбинированной адаптации.

В спортивной деятельности, например, в процессе тренировки и соревнований происходит одновременная адаптация к физической нагрузке, требующей выносливости, к холоду, гипоксии, стрессорным ситуациям. В основе адаптации к физической работе лежат приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды. В качестве

адаптогена выступает физическая нагрузка, а ее структурной единицей является физическое упражнение.

Первоначально механизм воздействия физических упражнений состоит в возбуждении соответствующих афферентных центров, мобилизации скелетных мышц, кровообращения и дыхания, которые в совокупности образуют единую функциональную систему, ответственную за реализацию данной двигательной реакции.

Для того чтобы сложилась устойчивая адаптация, необходимы подкрепления, тренировка, многократно повторяющиеся внешние воздействия. В результате увеличения физиологических возможностей формируется кумулятивная адаптация. Это сложный и длительный процесс постепенной функциональной перестройки организма.

Долговременная адаптация выражается в увеличении мощности механизмов саморегуляции, а также в повышении реактивности этих систем к управляющим сигналам.

Отмечается, что общие знания о закономерностях адаптационных процессов организма имеют стратегическое значение для понимания биологической сущности теории и методики адаптивной физической культуры, но на сегодняшний день остаются пока еще не решенными теоретические и прикладные проблемы, такие, как управление долговременной адаптацией организма инвалидов разных нозологических групп в процессе физического воспитания, спортивных занятий; тактика адаптации к действию нескольких факторов среды, обеспечение сложных форм социальной адаптации через движение, количественная и качественная оценка процессов адаптации.

Такой механизм компенсации является общим для любых групп инвалидов и может быть использован в адаптивной физической культуре для реабилитации инвалидов на разных стадиях восстановления: при составлении тренировочных программ, обучении двигательным действиям в процессе физического воспитания. По словам Ф.З. Меерсона, поддержание структурно-функционального состояния путем сравнительно невысоких, но систематических физических нагрузок на органы и системы, обеспечивающих компенсацию, – это самый экономный вариант этого процесса.

Таким образом, концепция привлечения знаний общебиологических закономерностей функционирования организма раскрывает один из теоретических подходов к методологии адаптивной физической культуры. Все это является методологической основой при разработке частных методик физического воспитания, оздоровительного спорта, двигательной рекреации и физической реабилитации для инвалидов, т.е. целостной системы их физической активности [2–4].

#### Литература

1. Меерсон Ф.З. Адаптационные реакции поврежденного организма: физиология адаптационных процессов. – М., 1986.
2. Петрунина С.В. Биомеханические методы повышения и восстановления двигательных возможностей с использованием средств легкой атлетики: монография / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, А.А. Логинов. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012 – 96 с.
3. Петрунина С.В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Международный Научно-исследовательский журнал – *Research Journal of International Studies*. – 2013. – № 5–3 (12). – С. 37–39.
4. Петрунина С.В. Использование адаптивных технологий социальной реабилитации детей дошкольного возраста из неблагополучных семей в учреждениях социальной защиты / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова // Современные тенденции в образовании и науке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 ноября 2014 г.: в 14 частях. – Ч. 9. – Тамбов: ООО Консалтинговая компания Юком, 2014. – С. 107–108.
5. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people // 2<sup>nd</sup> International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Vol. 2. Papers of 1<sup>st</sup> International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120–121.

**О.В. Петуни**  
д-р. пед. наук, профессор кафедры ТимФКиСД  
**Л.Н. Бакланов**  
канд. пед. наук, доцент кафедры ТимФКиСД  
**М.С. Веселкин**  
канд. пед. наук, доцент кафедры ТимФКиСД

*Московский государственный областной социально-гуманитарный институт г. Коломна*

## **К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ**

Увлеченные спортсмены нередко выбирают профессию своих наставников – тренеров и учителей физической культуры. Но следование олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее», по психофизиологическому закону одновременной индукции, блокирует успехи учащихся в других видах деятельности (учебной, педагогической и т.д.). Так появляются слабые студенты, а затем и педагоги-урокодатели на пути «развития» массовости физкультурного движения, спортивных «достижений», подготовки абитуриентов – «достойных» продолжателей формирования здорового образа жизни населения страны: порочный круг замыкается и, таким образом, многократно повторяется. Где и как возможно предупреждение, прерывание такой неблагоприятной последовательности?

Более чем полувековой опыт научно-методической деятельности в сфере подготовки физкультурно-педагогических кадров позволяет нам искать ответ на поставленные вопросы в системном подходе к их разрешению. Опытную систему, в данном случае, возможно, представить в виде:

- 1) профильного физкультурно-педагогического обучения старшеклассников;
- 2) профессионального образования студентов; и
- 3) профессионально-социальной адаптации выпускников вуза.

При определении ведущего звена этой системы мы исходим из положения Аристотеля: «Начало есть более чем половина целого». Не случайно профильные классы внедряются повсеместно в средних общеобразовательных школах страны, где, по-хорошему, и начинается профессиональное самоопределение будущих специалистов.

Однако профильные физкультурно-педагогические классы при этом – большая редкость. И те со временем превращаются, не без помощи наших выпускников физкультурных вузов и факультетов (учителей и тренеров) в спортивные классы, где средства физической культуры и спорта выступают в качестве цели учащихся, свыше перечисленными негативными последствиями для качественной подготовки педагогов физкультурного профиля.

Не трудно догадаться, с какой «профессиональной» направленностью сознания и деятельности приходят в физкультурные вузы и на факультеты физической культуры выпускники средних общеобразовательных школ; как реализуется эта направленность в процессе обучения студентов; и каких педагогов получаем по окончании вуза. Это ли не свидетельство того факта, что мы, физкультурно-педагогические работники, в данном случае явно «не с того конца жжем лучину»?

С целью усиления педагогической направленности сознания и деятельности потенциальных учителей и тренеров мы разрабатываем и внедряем:

- 1) регулярную работу профконсультпункта при факультете ФКиС для старшеклассников-спортсменов и их наставников – родителей, учителей, тренеров;
- 2) профильный вступительный экзамен абитуриентов по основам физкультурных знаний и базовых видов спорта;
- 3) ДВС первого курса «Введение в физкультурно-педагогическую деятельность» как специфическое продолжение общепедагогического «Введения ...»;
- 4) физкультурно-педагогическую ориентацию старшеклассников-спортсменов силами студентов-практикантов в СОШ региона;
- 5) ДВС выпускного курса «Профессиональное самоопределение учащихся физкультурно-педагогического профиля»; и т.п.

Казалось бы, уже от одного этого перечня дух захватывает. А на поверку «гора рождает мышь». О еженедельной работе профконсультпункта при факультете ФКиС извещаются ежегодно и неоднократно более десятка базовых для педпрактики студентов СОШ региона. Однако жаждущих посетить этот (бесплатный) пункт почти нет. В то же время профильный вступительный экзамен большинство абитуриентов сдает на уровне 1/3 от максимума [2]. Не проявляют и деятель-

ного старания многие уже студенты первого курса на «Введении в ФПД» [3]. Как и студенты старших курсов больше имитируют физкультурно-педагогическую ориентацию школьников выпускных классов на педпрактике в школе, ограничивая ее в лучшем случае первичным анкетированием возможных абитуриентов и т.п. [4]. Не говоря уже о «сбитых летчиках» – студентах выпускного курса, которые вынуждены имитировать на педпрактике профориентационную работу со школьниками в связи с последующим зачетом по КВС «Профсамоопределение учащихся ...» [5]. В чем дело?

Думается, что в первую очередь, в нас самих, «учителях подготовки учителей», к которым в полной мере можно отнести изложение первого абзаца данной статьи. Мы тоже в прошлом, скорее спортсмены, нежели учащиеся, с живучим заблуждением, что «если сам умеешь, то и других научишь». А посему двигательная деятельность большинства будущих учителей и тренеров явно доминирует над педагогической: на практических занятиях по спортивным дисциплинам студенты многократно повторяют физические упражнения и лишь один-два раза за семестр, а то и в учебном году выполняют задание по учебной практике (для зачета).

Естественно возникновение при этом традиционных вопросов: «Кто виноват, и что делать?». Руководствуясь принципом «Не хочешь быть крайним, бери вину на себя», попытаемся высказать ряд соображений по вопросу «Что делать?» с точки зрения «учителей».

Во-первых, в научно-методической деятельности кафедры исходить из направления профессиональной подготовки – «Педагогическое образование» и профиля «Физическая культура», т.е. физкультурно-педагогического образования, за что, собственно, мы и получаем зарплату.

Во-вторых, определяться с кафедральной темой научно-методической работы, соответствующей нашему направлению профессиональной подготовки и профилю (примерная тематика прилагается) [1].

Наконец, руководству кафедры и факультета выступать организаторами реализации подобной инициативы, начиная с ее планирования и до качественного учета выполнения этого плана, в том числе, регулярной работы научно-методического семинара преподавателей кафедры, аспирантов и соискателей.

Прилагаем примерную тематику научно-методической работы к творческой реализации намеченного:

- 1) педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) студентов в организации взаимообучения старшеклассников-спортсменов;
- 2) непрерывная педагогическая практика (НПП) студентов в физкультурно-педагогическом самоопределении учащихся-спортсменов;
- 3) физкультурно-спортивные дисциплины студентов в педагогическом самоопределении старшеклассников; и т.п.

#### Литература

1. Петунин О.В. Взаимообучение в физкультурном образовании учащихся: уч.-мет. пос. / О.В. Петунин, Ю.А. Барышников. – Коломна: МГОСГИ, 2010. – 34 с.
2. Петунин О.В. Профессиональное самоопределение учащихся физкультурно-педагогического профиля / О.В. Петунин, Ю.А. Барышников. – Коломна: МГОСГИ, 2008. – 97 с.
3. Петунин, О.В. Введение в физкультурно-педагогическую деятельность: уч. пос. / О.В. Петунин, М.С. Веселкин. – Коломна: МГОСГИ, 2011. – 160 с.
4. Самсоненко Л.С. Психологическое сопровождение выбора жизненных стратегий личности: уч.-мет. пос. – М., 2007. – 78 с.
5. Селевко Г.К. Найди свой путь: уч. пос.– М., 2007.– 175 с.

## **НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ АДАПТОСПОСОБНОСТЬ И ЕЁ ОСОБЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ**

Необходимость контроля за изменениями, биологических ритмов физиологических показателей организма спортсменов не вызывает сомнений, поскольку они в полной мере отражают состояние адаптационных возможностей организма, уровень которых крайне важен и для обеспечения спортивного результата и для его роста [1. С. 83; 8. С. 83;]. Именно поэтому механизм адаптации к физическим нагрузкам изучен и описан очень подробно и в количественном и в качественном плане. Состояние же адаптационных возможностей все в большей мере рассматривается сегодня как один из основных критериев здоровья человека. Так что, вопрос становится актуальным не только для повышения профессионального мастерства спортсмена, но и для сохранения его здоровья. В этой связи, снижение адаптационных возможностей это, в определенной степени, новый показатель риска, требующий поиска адекватных критериев, и его оценки, а для тренера и поиска новых подходов к организации тренировочного процесса, с учётом новых факторов влияющих на адаптационные возможности. Среди этих факторов в настоящее время приобретает всё большее значение эколого-географические условия проведения тренировок [3. С. 87; 7. С. 86;]. Адаптируясь к физическим нагрузкам, организм спортсмена находится, в определённых экологических условиях региона в котором проживает, и испытывает на себе весь спектр их влияния, а значит, для тренера важно понимать, как учитывать это влияние при организации тренировки, особенно если географические условия проживания официально считаются неблагоприятными и, сами по себе, не лучшим образом сказываются на адаптационных возможностях организма, снижая его резервный запас [6. С. 83].

В представленной работе, мы попробовали оценить влияние непосредственно экологических факторов на состояние неспецифической адаптоспособности спортсменов, проживающих и тренирующихся в принципиально разных климато-географических регионах, и испытывающих влияние совершенно разных экологических факторов. Измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одного пола, одной возрастной группы, одной национальности, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта, но постоянно проживающих в различных регионах. Спортсмены одной из команд – в г. Сургуте, Тюменской области, территории приравненной к условиям Крайнего Севера, вторая – из южного города Алма-Ата, Республики Казахстан. Обе команды в одно и тоже время, летели к одному и тому же месту спортивных сборов, смещаясь в западном направлении на четыре часовых пояса, и находились на сборах 21 день. Непосредственно измерения проводились накануне вылета, в течение всего времени пребывания на тренировочных и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма. На основании полученных результатов были рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности: критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ) [5. С. 1000].

Подробный анализ состояния неспецифической адаптоспособности спортсменов Сургута, уже был представлен нами ранее, поэтому напомним только, что, несмотря на снижение показателей характеризующих структуру ритма и позволяющих говорить о наличии, как минимум, острого десинхроноза, общая картина состояния адаптационных возможностей выглядела у них вполне удовлетворительно [2. С. 83]. Более того, особенности реакции на сдвиг поясного времени позво-

ляли говорить не столько о снижении этих возможностей, сколько о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, что является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов.

Анализируя состояние неспецифической адаптоспособности Алма-Атинской команды, отметим, что на первый взгляд, и в этом случае, спортсменам не удаётся избежать острого десинхроноза. Хотя и медленно, но происходит снижение КП, отражающего постоянство кривой суточного ритма, и к третьей неделе пребывания, неудовлетворительными оказываются коэффициенты практически всех показателей гемодинамики, что говорит о практически полном разобщении ритма. И, как и в первом случае, положительным моментом можно считать то, что после возвращения домой, наблюдается тенденция к быстрому восстановлению его исходного состояния. Однако, настораживает тот факт, что снижение КП происходит именно постепенно, а не резко, сразу после перелёта, что мы наблюдали в Сургутской группе. А значит, дело возможно, не в «остром» десинхронозе, который должен проявляться в первые несколько дней после перелёта и к которому команда, кстати, судя по результатам, вполне устойчива.

Ранее, оценивая особенности изменения ритма в этой группе, мы отмечали, что возможны два варианта объяснения реакции на перелёт: либо несущественность нагрузки для функционального запаса организма спортсменов, либо имеющиеся исходно проблемы в структуре ритма, не позволяют организму реализовывать такой запас в полной мере [10. С. 88]. Анализ изменения коэффициентов адаптоспособности позволяет прояснить ситуацию. Так, ещё до перелёта, мы видели крайне низкие величины критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), а значит отсутствие выраженного ритма. И даже, несмотря на рост показателей сразу после перелёта, а значит, попытках активации адаптационного запаса, уровень их, в целом, на протяжении всего времени пребывания остаётся невысоким. Следовательно, тезис о том, что смещение поясного времени для данной группы не является существенной нагрузкой оказывается несостоятельным, и подтверждает это, в том числе, отмеченное нами выше, постепенное снижение величин КП, свидетельствующее о том, что несмотря на устойчивость к острой фазе десинхроноза, адаптационные возможности спортсменов в течение всего времени пребывания, к сожалению снижаются. Более того, судя по состоянию этого критерия, такая ситуация носит постоянный характер, а возможно и является хронической. То есть, имеет место стабильный, но при этом плохо выраженный ритм. Физиологическая цена за спортивный успех в такой ситуации, может оказаться слишком высокой, тем более, что быстрого восстановления КО после возвращения домой, не наблюдается.

Изменения критерия вариабельности, такую картину только подтверждает. Как и при анализе ритма, мы видим рост показателей для МОК и ЧСС, за счёт которого, в этом случае, вероятно и обеспечивается МОК, что для спортсменов высокого уровня не характерно. Рост величины КВ для пульсового давления, говорит о том, что реакции такой видимо достаточно, вот только, мы полагаем, что не для обеспечения высокого спортивного результата и тем более не для его роста.

Тем не менее, мы не берёмся утверждать, что адаптационные возможности спортсменов этой группы исчерпаны полностью. Срочная реакция на перелёт, есть и реализуется она в этой группе за счёт активизации, конечно, адаптационных возможностей. Более того, устойчивость ритма, отражаемая КО, говорит об отсутствии внутреннего десинхроноза. Поэтому, связан, полученный нами результат, вероятнее всего с интенсивностью тренировочных и соревновательных физических нагрузок команды [3. С. 87], а функционально проявляется в развитии утомления. Естественно, мы не можем однозначно утверждать, что причина этого – результат влияния климато-географических факторов, однако, тренеру, при оценке состояния адаптационных возможностей спортсмена самым тщательным образом, следует учитывать влияние факторов региона его проживания, поскольку результат этого влияния, судя по нашим данным, может оказаться весьма существенным [9. С. 92], и даже при благоприятных факторах адаптационные возможности могут оказаться существенно сниженными при неправильном распределении физических нагрузок, например.

#### Литература

1. Апокин В.В. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 83–86.

2. Апокин В.В. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов различных климатогеографических регионов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 87–90.
3. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 18–24.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – № 6. – С. 1000–1005.
5. Повзун, А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 83–85.
6. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 86–88.
7. Повзун А.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 83–87.
8. Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 83–87.
9. Повзун А.А. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 92–94.
10. Повзун А.А. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, А.С. Снигирёв // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 88–93.

*А.А. Повзун*

*канд. биол. доцент кафедры физиологии*

*В.В. Апокин*

*канд. пед. наук, директор института гуманитарного образования и спорта  
ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет» г. Сургут*

## **ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ**

Снижение адаптационных возможностей организма спортсмена это, в определенной степени, новый для физиологов и клиницистов показатель риска, требующий поиска адекватных критериев его оценки, а для тренера поиска новых подходов к организации тренировочного процесса, с учётом новых факторов. Реагируя, несомненно, на физические нагрузки, и адаптируясь к ним, организм спортсмена находится, тем не менее, в определённых экологических условиях региона в котором проживает, и испытывает на себе весь спектр их влияния, и для спортсменов живущих и тренирующихся в условиях северных широт, этот вопрос становится не просто актуальным, он требует, прежде всего понимания последствий [1. С. 83; 5. С. 83]. Основываясь на результатах анализа сезонных изменений биологического ритма, мы пытались оценить состояние адаптационных возможностей организма спортсменов в том числе и очень высокой квалификации, проживающих в условиях Среднего Приобья [3. С. 83; 4. С. 86; 8. С. 91], и выяснили, что, несмотря на высокий уровень функциональных показателей, и спортивного мастерства, эти адаптационные возможности остаются на уровне, который, к сожалению нельзя назвать высоким. В представленной работе, мы попробовали оценить влияние непосредственно экологических факторов на состояние адаптационных возможностей спортсменов, проживающих и тренирующихся в принципиально разных климато-географических регионах, и испытывающих влияние совершенно разных экологических факторов.

Измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одного пола, одной возрастной группы, одной национальности, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта, но постоянно проживающих в различных регионах. Спортсмены одной из команд – в г. Сургуте, Тюменской области, территории приравненной к условиям Крайнего Севера, вторая – из южного города Алма-Ата, Республики Казахстан. Обе команды в одно и тоже время, летели к одному и тому же месту спортивных сборов, смещаясь в западном направлении на четыре часовых



пояса, и находились на сборах 21 день. Непосредственно измерения проводились накануне вылета, в течение всего времени пребывания на тренировочных и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма.

Подробный анализ результатов югорских спортсменов уже был представлен нами ранее [6. С. 90], поэтому отметим только, что существенных нарушений структуры ритма и снижения показателей его, характеризующих у спортсменов северного региона, нами выявлено не было, а особенности реакции на нагрузку позволяли говорить не столько о снижении этих возможностей, сколько о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, что является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов.

Что касается казахстанской группы, то, и в этом случае, существенных нарушений структуры ритма и снижения показателей его характеризующих, нет, однако состояние спортсменов проживающих в южном регионе и реакция на нагрузку несколько отличается [2. С. 87; 7. С. 88]. Так, неожиданно, оказалось, что, несмотря на проживание в условиях с крайне не постоянной продолжительностью светового дня, доплётная согласованность ритмов, то есть положение акрофаз в их структуре, у первой группы выглядит несколько предпочтительнее. Так, например, настораживает практически полное совпадение временных максимумов минутного объёма крови, отражающего в конечном итоге эффективность кровообращения и ЧСС, за счёт которого, в этом случае, вероятно и обеспечивается МОК, что для спортсменов высокого уровня не характерно. Такой результат, позволяет предположить наличие уже внутреннего десинхроноза, который, несмотря на более благоприятные климато-географические условия, во второй группе вероятнее всего имеется. Связано это, может быть с интенсивностью тренировочных и соревновательных физических нагрузок, а функционально проявляться в развитии утомления.

Тем не менее, реакция на перелёт спортсменов этой группы вполне адекватная и отражает наличие запаса как функциональных, так и адаптационных возможностей. Наличие первого подтверждается, прежде всего, практически полной неизменностью мезоров всех исследуемых показателей гемодинамики, ни для одного из которых, среднесуточная величина достоверно не растёт и не опускается ниже исходной в течение всего времени пребывания, что может говорить только о том, что необходимости в активизации функциональных резервов организма у спортсменов попросту нет.

Однако, срочная реакция на нагрузку, есть и реализуется она в этой группе за счёт активизации, прежде всего адаптационных возможностей, что отражает существенный скачок амплитуд и размахов, особенно сразу после перелёта. Адекватная реакция организма на непредсказуемые воздействия обеспечивается именно за счёт амплитуды колебаний, и чем больше их размах, тем большим «выбором» обладает организм и соответственно тем более адекватна его, а значит выше адаптационная способность. Правда, запаса этого, в нашем случае, хватает только на срочную реакцию, и уже на второй день после перелёта появляется тенденция к заметному снижению и амплитуд и размахов. Это не означает, что адаптационные возможности организма снижаются, величины, во всяком случае, амплитуд, за всё время пребывания, ниже исходных практически не опускаются, и такое постоянство показателей ритма, может говорить о двух возможных ситуациях. Либо функциональный запас организма столь велик, что четырёхчасовое смещение поясного времени действительно не является существенной нагрузкой для спортсменов этой группы, и тогда острая фаза внешнего десинхроноза является единственным нарушением их ритма, сопровождающим этот перелёт. Либо имеющиеся исходно проблемы в структуре ритма, не позволяют организму реализовывать такой запас в полной мере. Рост величин размахов для ЧСС и МОК, при стабильной величине СО, а также заметное увеличение показателей систолического давления при неизменных, напомним, величинах мезоров, говорит о том, что вероятность именно такого варианта развития событий тоже есть. Нагрузка, по обеспечению кровообращения в этом случае, хоть и незначительно, но смещается в сторону сердца.

Напомним, что в группе спортсменов северного региона картина несколько иная и выражается она смещении гемодинамики нагрузки в сторону сосудистого русла. Разную направленность активации системы кровообращения и мобилизации центральных звеньев её управления отражает, в том числе и изменение индекса Кердо, величина которого в первой группе существенно снижается в сторону парасимпатикотонии, а во второй, прямо противоположно, хотя и менее выражено. Такая картина позволяет сделать вывод о том, что реакция организма спортсменов разных регионов на одни и те же постперелётные нагрузки, в нашем случае, разнонаправленная, и достижение результата спортсменами северного региона обеспечивается за счет экономизации адаптационных ресурсов, а южного региона – хоть и не ярко выраженной, но активизации этих ресурсов. Для однозначной оценки эффективности такого результата следует учитывать задачи, которые ставили перед спортсменами тренеры и приказанный ими спортивный результат, хотя с точки зрения оценки эффективности непосредственно тренировочного эффекта, реакция продемонстрированная спортсменами первой группы, кажется более предпочтительной.

Полученный результат говорит, прежде всего, о том, что тренеру, при оценке состояния адаптационных возможностей спортсмена самым тщательным образом, следует учитывать влияние факторов региона его проживания, поскольку результат этого влияния, судя по нашим данным, может оказаться весьма существенным.

#### Литература

1. Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 12. – С. 83–87.
2. Апокин В.В. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов различных климатогеографических регионов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 87–90.
3. Повзун А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 83–85.
4. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 86–88.
5. Повзун А.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 83–87.
6. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 90–92.
7. Повзун А.А. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, А.С. Снигирёв // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 88–93.
8. Повзун А.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин, О.А. Фынтына // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 91–96.

**В.Д. Повзун**

*д-р. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики*

**Н.П. Плеханова**

*канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития*

*ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет» г. Сургут*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РИТМ И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ

Процесс приобретения студентами необходимых знаний, и прежде всего, фундаментальных дисциплин, составляющих ядро университетского образования, является сложной задачей и для них самих и для преподавателей, и решение этой задачи заключается, прежде всего, в развитии творческих способностей студентов на всех этапах обучения, повышении их интеллектуального потенциала, активности и самостоятельности [3. С. 94; 5. С. 85]. И хотя, традиционно, процесс обучения связывают с различными способами передачи знаний, в конечном итоге, лишь самостоятельная работа студентов и контроль за ее выполнением, при соответствующей организации, спо-

способствуют формированию у них самостоятельности мышления и творческого подхода к решению и образовательных и жизненных проблем [1. С. 92; 2 С. 87].

Контроль уровня получаемых студентом знаний может быть достаточно традиционным, однако, следует отметить, что качество учебной работы заметно повышается при введении рейтинговой системы контроля, поскольку это позволяет систематически и дифференцированно оценивать все виды деятельности студентов, а им самим рационально распределять свою учебную нагрузку и по времени и по видам деятельности для получения наилучшего результата, то есть реализовать на практике принцип свободы выбора.

Такой подход, по нашему мнению, особенно значим для спортивных факультетов, где организация учебного процесса в таком виде особенно целесообразна, поскольку у студентов спортсменов чрезвычайно развиты соревновательные качества – азарт, стремление к достижению высоких результатов, упорство, трудолюбие, умение концентрироваться в ответственные моменты, которые позволяют значительно повышать эффективность образовательного процесса, повышать качество обучения [7. С. 90].

Кроме того, рейтинговая система контроля знаний имеет ряд существенных преимуществ, когда речь идёт о факторах сохранения здоровья, и повышении, при этом, качества образования. Не секрет, что, большую часть учебного времени спортсмены проводят на соревнованиях, сборах и иных спортивных мероприятиях, а значит, не могут посещать учебные занятия регулярно, поэтому организация самостоятельной работы в условиях рейтинговой системы ее контроля имеет для них особое значение. Прежде всего, потому, что она не только даёт возможность студенту выбрать наиболее удобные и интересные для него виды работ, но, что особенно важно, позволяет самостоятельно определять сроки их выполнения. Таким образом, у студентов не только развиваются навыки самостоятельной работы с различными источниками информации, снимаются психологические проблемы, вызванные необходимостью жестко следовать требованиям учебной программы, но они учатся выбирать и самостоятельно организовывать собственный образовательный процесс. И правильная организация этого процесса, выбор оптимальных сроков и для подготовки и для выполнения, как семестровых, так и текущих заданий, оцениваемых с помощью различных форм контроля, может оказать существенное влияние, в том числе и на повышение академической успеваемости студентов.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку любых форм учебной деятельности, а особенно её контроля, к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график не менее жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям, такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречают никакого энтузиазма со стороны администрации, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, образовательного режима практически отсутствуют.

Мы уже показывали, что учет индивидуальных ритмов человека, то есть циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности студентов, может существенно, и при этом организационно, практически безболезненно, повлиять на повышение качества образовательного процесса [4. С. 86]. Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что, несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию не только семестровых экзаменов, но и любых других форм учебной деятельности, и не только для спортсменов, но и для студентов других специальностей. Более того, мы с полной уверенностью можем утверждать, что такой ритмологический подход, позволит, не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом [6. С. 89]. Тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется, прежде всего, качеством условий в которой она протекает, а, следовательно, игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Учитывая наши возможности и условия, мы полагаем, что для факультета физической культуры, студенты которого большую часть учебного времени проводят на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, то есть вне классического, календарно-тематического, учебного процесса, специальная организация самостоятельной работы и рейтинговая система ее контроля имеет важнейшее значение.

Прежде всего, ввиду частого отъезда студентов на различные, спортивные мероприятия в систему контроля не могут быть включены лекционные занятия, зато лабораторные занятия, являющиеся основой изучения физиологии, являются отличным материалом для этого. Выполнение всех видов самостоятельной работы осуществляется согласно специально составленному практикуму, включающему не только описание методики выполняемых лабораторных работ, но и достаточно обширный теоретический материал по предмету, необходимый для понимания студентами сути выполняемой работы. Этот же теоретический материал, совместно с материалом учебника, является основой для проведения вводного контроля, который позволяет быстро и качественно оценить уровень подготовки студента к выполнению лабораторной работы. Одним из наиболее эффективных способов контроля является предварительный тестовый опрос, позволяющий в короткое время опросить всю группу студентов.

Вводный контроль, хорошо вписывается в рейтинговую систему оценки знаний студентов - каждое задание теста оценивается определенным числом баллов. Успешным прохождением вводного контроля считается в том случае, если студент набрал не менее 60% от максимальной суммы баллов за все задание. Получившие более низкий балл к лабораторной работе или не допускаются или допускаются с условием выполнения задания этого контроля во внеучебное время. Для этого контроля разработаны другие варианты заданий, а выполнение задания оценивается более низким баллом.

Важной формой самостоятельной работы студентов является выполнение домашних заданий по изучаемым на аудиторных занятиях темам. Для этого к каждому лабораторному занятию формулируется ряд вопросов, для обсуждения которых выделяется специальное время в ходе еженедельных консультаций для студентов. Теоретическое обсуждение этих вопросов не является обязательным, однако, наиболее подготовленные студенты могут, таким образом, существенно повысить свой рейтинг по дисциплине. Эта же форма контроля используется в обязательном порядке для студентов, которые не смогли набрать необходимого количества баллов при выполнении обязательных заданий или по тем или иным причинам отсутствовали на лабораторном и лекционном занятии.

Учитывая специфику факультета, следует отметить, что студентов пропускающих занятия достаточно много. Для студентов, уезжающих на длительные тренировочные сборы или соревнования и в силу этого пропускающих целые разделы, разработана специальная система индивидуальных заданий по всем изучаемым разделам физиологии. Такое задание включает по возможности простую лабораторную работу, выполнение которой не требует специального оборудования и условий, практическое задание, связанное с анализом физиологического закона или зависимости, и несколько задач. Студент получает такое задание перед отъездом на соревнования и по возвращении сдает его. Выполнение заданий по всем пропущенным темам засчитывается согласно рейтингу и не требует отработок.

Еще одной формой самостоятельной работы являются семестровые задания, выполняемые студентами на протяжении всего семестра и сдаваемые по мере их выполнения. Такие задания могут быть обязательными, как, например, контрольные работы, с помощью которых проверяется теоретическая подготовка студентов по разделам которые по тем или иным причинам не могут войти в лабораторный практикум. Контрольные работы позволяют оценить не просто сумму теоретических знаний, но и умение излагать их письменно, находить дополнительную литературу по теме и использовать ее, умение выделять главное. Написание контрольной работы является обязательным заданием для каждого студента.

Выполнение всех видов самостоятельной работы, в комплексе или частично, позволяет студентам более глубоко и полно изучить дисциплину, получить первоначальные навыки профессиональной подготовки и, кроме того, дает возможность существенно повысить свой образовательный рейтинг, а преподавателю – использовать различные формы поощрения при аттестации студента. По нашему мнению, именно использование рейтинговой системы оценки знаний студентов

может быть эффективным средством повышения мотивации обучения, качества знаний и уровня образовательной компетенции будущих специалистов.

#### Литература

1. Апокин В.В. Гуманитарная среда ВУЗа как условие ценностного самоопределения студентов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 92.
2. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение личности в университетском образовании: дис. ... д-ра пед. наук / В.Д. Повзун. – Сургут, 2005. – 387 с.
3. Повзун В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 94–95.
4. Повзун В.Д. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 86–88.
5. Повзун В.Д. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 85–88.
6. Повзун В.Д. Организация рейтинговой системы контроля знаний студентов спортивных факультетов с учётом их индивидуальных ритмов / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, О.В. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 89–93.
7. Сальков А.В. Использование ситуации достижения в практике обучающихся по направлению «Физическая культура» / А.В. Сальков, В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 90–93.

*И.А. Погонышева*

*канд. биол. наук, доцент кафедры экологии*

*Д.А. Погонышев*

*канд. биол. наук, доцент кафедры экологии*

*ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ФЕНОТИПОВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

В настоящее время учеными отмечена связь функциональной асимметрии мозга и адаптационных возможностей человека. В экстремальных регионах планеты преимущество получают синистральные лица – левши и амбидекстры, которые вследствие этого сосредотачиваются в регионах с гипокомфортным климатом. Физиологические механизмы этого явления заключаются в иной, более надежной регуляции транспорта кислорода у синистральных лиц, что особенно важно в тех случаях, когда организм испытывает гипоксические состояния. Способность к адаптации зависит от межполушарных взаимоотношений, так как тип межполушарного взаимодействия является фактором, обуславливающим особенности протекания физиологических и психофизиологических процессов [3; 5; 8–10].

Правое полушарие, контролируя гомеостатические процессы в организме человека и перестраивая их в соответствии с изменениями во внешней среде, обеспечивает регуляцию биологических механизмов адаптации, левое полушарие в большей степени отвечает за социальную адаптацию [1]. Социальные стрессоры лучше переносят люди с правым профилем, а природные – с левым. Поскольку разные условия проживания человека включают разные виды стрессоров, то и число людей с «чистыми» вариантами распределения сенсорных и моторных признаков невелико, большинство составляют лица со смешанной сенсомоторной асимметрией [3].

Одним из актуальных направлений является исследование связи функциональной асимметрии мозга (ФАМ) с двигательными способностями. Изучение влияния функциональной асимметрии на протекание процессов срочной и долговременной адаптации к экстремальным спортивным нагрузкам актуально для прогнозирования успешности спортивной деятельности и планирования тренировочного процесса [8].

Данные о соотношении асимметрий-симметрий у юных и квалифицированных спортсменов, психофизиологических и двигательных особенностях леворуких и амбидекстров не многочисленны. Они позволяют предположить, что проявления различных типов моторных асимметрий зависят от индивидуально-типологических особенностей человека: возраста, пола, занятий определенным видом спорта, спортивной квалификации и стажа. Определение ведущей конечности призна-

но важным для спортивной практики, так как может служить маркером результативности действий во многих видах спорта [6].

В экстремальных условиях, остроконфликтных ситуациях соревновательной деятельности на спортсмена действуют «сбивающие» факторы, в том числе альтернативный выбор движений. Амбидекстры и левши имеют тактическое преимущество перед правшами, которое связано с непривычностью последних к сопротивлению левшам и неумением выполнять двигательные действия в обе стороны [12].

Согласно материалам Е.В. Фоминой латеральные фенотипы высококвалифицированных спортсменов отличаются от фенотипов сверстников, не занимающихся спортом профессионально, большей долей фенотипов с признаками синистральности, что характерно, как для юношей, так и для девушек и указывает на необходимость повышенной активности правого полушария, для эффективного обеспечения механизмов протекания адаптации к экстремальным спортивным нагрузкам [8].

В работах Е.Б. Сологуба, В.А. Таймазова отмечено, что игровые виды спорта отдают предпочтение амбидекстрам, а такие виды спорта как бокс и фехтование, нацелены на врожденных и перученных левшей. В ситуационных видах спорта происходит увеличение этих представителей, что объясняется, с одной стороны, особенностью выполнения технико-тактических действий левшей в таких видах спорта, как бокс, фехтование и теннис, проработкой движений в две стороны в единоборствах, с другой стороны, это проявление можно объяснить активизацией правого полушария, которое отвечает за переработку пространственно-зрительной информации. Спортивная востребованность левшей связана не только с особенностями их двигательного развития, но и со спецификой восприятия информации, стратегии мышления и стиля действий [6].

Для борцов, в том числе занимающихся самбо, боксеров и других спортсменов ситуационных видов спорта предпочтительным типом является амбидекстрия, когда симметрия рук сочетается с различными вариантами сенсорных признаков [2]. Левый профиль асимметрии у борцов, боксеров, теннисистов, фехтовальщиков делает их неудобными соперниками для «чистых правшей» [6].

Среди занимающихся теннисом высок процент праворуких с разными сочетаниями сенсорных признаков, особенно зрительных. Не исключено, что это связано с необходимостью билатерального восприятия пространства, обеспечивающего слежение за быстро перемещающимся мячом [4].

Большинство художественных гимнасток относится к смешанным типам индивидуального профиля асимметрии (ИПА). В своих работах Е.Д. Хомская отмечает, что для гимнастов характерен правосторонний тип сенсомоторной асимметрии [11].

По данным Е.М. Бердичевской [1], при обследовании 400 спортсменов – студентов академии физической культуры – был выявлен 31 вариант (из 80 теоретически возможных), в том числе 70% – с парциальным фенотипом, среди них 40 % «скрытых» левшей – с ведущей правой рукой, но левой ногой, глазом или ухом. При сравнении ИПА у спортсменов различных специализаций обнаружено преобладание праволатерального типа у футболистов, гребцов, велосипедистов и кикбоксеров. Леволатеральный тип характерен для представителей игровых видов спорта и легкоатлетов-барьеристов. Таким образом, изучение типа ИПА как фактора, обуславливающего различные аспекты спортивной деятельности, перспективно в контексте спортивной психологии и физиологии и имеет большое значение для выявления предпосылок, определяющих особенности двигательного развития, психического и физического состояния спортсменов [1].

С учетом вышеизложенных материалов исследований изучение ИПА и распределения латеральных фенотипов в популяции спортсменов представляется достаточно актуальным.

Были обследованы на добровольной основе с использованием информированного согласия практически здоровые студенты 1, 2, 3 курсов факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) (1 группа) и студенты естественно-географического факультета, не занимающиеся спортом (ЕГФ) (2 группа) (табл. 1).

Таблица 1

**Контингент испытуемых**

курс	кол-во человек		девушки		юноши	
	ФФКиС	ЕГФ	ФФКиС	ЕГФ	ФФКиС	ЕГФ
1	27	19	10	9	17	10
2	27	22	10	13	17	9
3	32	28	9	12	23	16
1–3	86	69	29	34	57	35

Цель исследования: провести анализ распределения латеральных фенотипов у студентов, занимающихся спортом и их сверстников, дополнительно не получающих физическую нагрузку, с учетом половой принадлежности.

Исследование профиля ФАМ проводилось с использованием комплекса методик, рекомендованных Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой (1988 г.). Определение функциональных асимметрий проводилось на основе 20 проб для диагностики ведущей руки, ноги, глаза, уха и предпочитаемого направления вращения. Статистическая обработка проводилась с использованием пакетов программ Microsoft EXCEL.



Рис. 1. Распределение латеральных фенотипов среди юношей ФФКиС

В ходе исследования у студентов были определены следующие типы асимметрии: сильное (полное) левшество, выраженное левшество, амбидекстр, сильное (полное) правшество, выраженное правшество.

Сравнение распределения латеральных фенотипов в выборках спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом, показало, что юноши с абсолютно леволатеральным фенотипом (полное левшество) среди спортсменов составили 5,3%, среди студентов НВГУ – 2,9 % (рис. 1, 2).

Выраженное левшество было отмечено в 7% случаев у молодых людей, занимающихся спортом и у 5,7% юношей второй группы.

Доля юношей с выраженным правым фенотипом среди спортсменов оказалась значительно меньше – 24,7%, по сравнению со студентами, не занимающимися спортом – 68,6%. Полное правшество отмечалось у 42% юношей первой группы и 14,3% второй группы (рис. 1, 2).



Рис. 2. Распределение латеральных фенотипов среди юношей ЕГФ.

Отмечена также большая доля амбидекстров в выборке спортсменов (21%) по сравнению с их нетренированными сверстниками (8,5%) (рис. 1, 2).

Процент девушек с выраженным левым фенотипом был больше в первой группе (6,9%) по сравнению с таковыми из второй группы. Полное левшество было отмечено в 6,9% случаев среди девушек, занимающихся спортом и у 2,9% их сверстниц, не получающих дополнительную физическую нагрузку (рис. 3, 4).

Выраженных правшей было больше в выборке студенток, не занимающихся спортом по сравнению с выборкой спортсменок (рис 3, 4). Полное правшество отмечалось у 24,1% девушек первой группы и 53% второй группы.

Доля амбидекстров в выборке спортсменок отмечалась в 27,6% случаев, что значительно больше, чем у их нетренированных сверстниц (5,9%) (рис. 3, 4).



Рис. 3. Распределение латеральных фенотипов среди девушек ФФКиС

В результате проведенного исследования, было выявлено, что чаще всего у студентов ЕГФ встречалось доминирование правого полушария: выраженное правшество у юношей и полное правшество у девушек. Его доля в структуре межполушарных различий составила 68,6% и 53% соответственно.

Анализ распределения латеральных фенотипов среди обследуемых второй группы показал, что количество, как девушек, так и юношей с абсолютно леволатеральным фенотипом составило всего 2,9%.

Среди спортсменов обоего пола в большей степени встречались признаки синистральности. Увеличение синистральных признаков рассматривается как фактор, способствующий успешному преодолению гипоксических состояний, возникающих при спортивных нагрузках.

Увеличение левосторонних фенотипов, отмеченное нами у спортсменов, согласуется с данными о накоплении синистральных лиц в регионах, где высока вероятность возникновения гипоксических состояний, например гипоксической гипоксии в горах или холодовой гипоксии на Севере [3, 7, 9, 10].



Рис. 4. Распределение латеральных фенотипов среди девушек ЕГФ

У студентов НВГУ выявлено преобладание активности левого полушария головного мозга, что является дополнительным фактором риска развития дизадаптивных расстройств, так как по данным В.И. Хаснулина [10] наибольшими резервами адаптации к гипоксическим климатогеофизическим условиям Севера обладают люди с высокой функциональной активностью правого полушария и не сниженной функциональной активностью левого полушария.



## Литература

1. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ... докт. мед. наук. – Краснодар, 1999. – 50 с.
2. Ефимова И.В. Функциональная асимметрия и ее значение в спортивной практике / И.В. Ефимова, В.А. Куприянов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 2. – С. 23–24.
3. Леутин В.П. Асимметрия мозга и адаптация человека / В.П. Леутин, Е.И. Николаева, Е.В. Фомина // Асимметрия. – 2007. – № 1. – Т. 1. – С. 71–73.
4. Матова М.А. Функциональная асимметрия и симметрия пространственного восприятия у спортсменов разных специальностей / М.А. Матова, Е.Л. Бережковская // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 11. – С. 6–9.
5. Соловьев В.С. Экология человека: монография / В.С. Соловьев, И.А. Погоньшева, Е.С. Овечкина, Д.А. Погоньшев. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2008. – 110 с.
6. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
7. Тыналиева, Б.К. Межполушарная асимметрия головного мозга жителей горных районов Кыргызстана // Актуальные вопросы функциональной межполушарной асимметрии. – М.: НИИ мозга РАМН, 2005. – С. 310–315.
8. Фомина Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация человека к экстремальным спортивным нагрузкам: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2006. – 40 с.
9. Фомина Е.В. Латеральный фенотип высококвалифицированных спортсменов и элементарные формы проявления быстроты / Е.В. Фомина, В.П. Леутин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 43–45.
10. Хаснулин В.И. Медико-экологические основы формирования, лечения и профилактики заболеваний у коренного населения ХМАО. Методическое пособие для врачей / В.И. Хаснулин, В.Д. Вильгельм, М.И. Воевода, Б.Н. Зырянов, В.Г. Селятицкая [и др.]. – Новосибирск: СО РАМН, 2004. – 316 с.
11. Хомская Е.Д. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, В.А. Куприянов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 8–12.
12. Чермит К.Д. Симметрия – асимметрия в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 255 с.

**И.Е. Прокофьев**

*аспирант, старший преподаватель кафедры физического воспитания директор  
МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», с. Тербуны Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина г. Елец*

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА В 1960-е гг.

Введение. Спад отечественной школы футбола, наметившийся в последние несколько десятилетий, призывает спортивную науку обратиться к изучению, анализу и переосмыслению всех периодов и этапов истории развития российского футбола, определению и поиску эффективных средств для выхода из сложившейся ситуации, где большая роль должна отводиться изучению региональной истории данного вида спорта. Елец на протяжении всей своей футбольной истории по уровню развития игры, по количеству соревновательных побед и т.д. считался одним из сильнейших в Центральном Черноземье и в Центральной России. Однако отсутствие фундаментальных трудов по истории елецкого футбола не позволяет до конца определить весь вклад древнего города в процесс становления отечественной школы футбола.

Методология исследования. В процессе исследования использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, Москвы, а также сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы. Большая роль отводилась опросам очевидцев.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ истории развития елецкого футбола в 1960-е гг. позволяет утверждать следующее. Богатые футбольные традиции предыдущих этапов становления способствовали тому, что к концу 1950-х – началу 1960-х гг. елецкий футбол достиг высокого уровня развития, о чём свидетельствуют спортивные результаты и достижения местных взрослых и юношеских команд, а также массовость и популярность данного вида спорта среди местного населения.

Елец в этот период по уровню развития и организации футбольной жизни и досуга горожан являлся одним из лидеров Центрального Черноземья, и по праву может гордиться своими футбольными показателями и вкладом в общую копилку достижений советского футбола, чему в целом способствовало образование в 1954 г. Липецкой области.

С одной стороны, образование новой территориальной единицы в Центральном Черноземье с центром в г. Липецк на некоторое время лишило Елец права выступления на всероссийской арене. С другой стороны, это право ельчане вынуждены были отвоёвывать в условиях жёсткой борьбы и конкуренции, что всячески способствовало росту их спортивного мастерства. На протяжении ис-

следуемого периода ельчане на равных соперничали с сильнейшими липецкими коллективами на соревнованиях различного уровня.

В первой половине 1960-х гг. провинциальный Елец становится одним из ведущих футбольных центров Черноземья, захватывая лидерство на региональном уровне, а также успешно конкурируя с сильнейшими школами всероссийского масштаба. Победный почин «Локомотива» (1959 г.) поддержали в первой половине 1960-х гг. другие елецкие коллективы, побеждавшие четырежды в региональных чемпионатах периода 1961–1965 гг. («Торпедо» – 1961 и 1963 гг., «Единство» – 1962 г., «Авангард» – 1965 г.). Не менее успешно елецкие коллективы выступали и в розыгрыше главного областного кубка, где трижды становились его обладателями («Торпедо» – 1961 г., «Авангард» – 1963 и 1965 гг.).

В первой половине 1960-х гг. в елецком футболе на лидирующие позиции выходят команды «Торпедо», «Авангард», «Единство», первенствовавшие как в городских, так и в областных турнирах. Утрачивают своё былое превосходство футболисты спортивного общества «Энергия», большая часть представителей которого пополнила составы вышеперечисленных коллективов.

Успешный почин взрослых футболистов поддержали и юношеские елецкие коллективы. Так, например, в сезоне 1960 г. сразу две елецкие команды оказались в числе призёров юношеских областных соревнований. Игроки «Авангарда» стали победителями того первенства, а «Локомотив» сумел завоевать бронзовые медали.

1961 г. стал триумфальным для футболистов елецкого «Торпедо», первенствовавшего во всех главных областных соревнованиях. Команда «Торпедо», в составе которой в том сезоне выступали В. Ермаков, С. Звягин, В. Коростылёв, О. Моторин, И. Атаманов, А. Осадчий, В. Воробьёв, А. Лунёв, М. Луканов, Б. Дёмин, М. Вобликов, В. Ерёмин, Ю. Алёхин, В. Дякин во главе с тренером Аркадием Фёдоровичем Ивановым, стала победителем чемпионата и Кубка Липецкой области, а также обладателем регионального Кубка ДСО «Труд».

В этом же сезоне другая елецкая команда «Авангард», в составе которой выступали В. Болховитин (вратарь), А. Радин, Ю. Фёдоров, А. Коннов, Л. Михайлов, Б. Фетисов, М. Степанов, В. Родионов, Ю. Тарасов, В. Юнин, А. Иванов завоевала бронзовые медали регионального чемпионата. Тренировал команду Юрий Копаев.

Помимо побед на региональном уровне елецкие торпедовцы добились ряда значимых успехов и на всероссийской арене. В 1961 г. «Торпедо» приняло участие в зональном розыгрыше (зона «Юг») Кубка РСФСР, в котором представители Ельца дошли до полуфинальной стадии. Кроме этого, торпедовцы приняли участие в Кубке РСФСР ЦС ДСО «Труд», где стали победителями сначала зонального, а затем и полуфинального турниров и в итоге завоевали бронзовые медали. Отметим также, что ельчанин Виктор Коростылёв был признан лучшим нападающим турнира.

В 1963 г. елецкое «Торпедо», в составе которого выступали А. Гамов, Ю. Алёхин, В. Чурляев, М. Вобликов, В. Воробьёв, Б. Дёмин, Н. Зуев, О. Моторин, И. Крякин, М. Луканов, А. Лунёв, М. Шевердяев, С. Звягин (играющий тренер), в очередной раз стало победителем регионального чемпионата и обладателем Кубка облсовета ДСО «Труд».

В 1965 г. команды из Ельца выиграли все главные региональные турниры. Успешнее других в том сезоне в региональных и всероссийских соревнованиях выступили футболисты «Авангарда», первенствовавшие в чемпионате и Кубке области. Серебряные медали чемпионата области завоевала ещё одна елецкая команда – «Единство». Другая команда из Ельца («Строитель») стала обладателем регионального Кубка ДСО «Труд».

В 1965 г. «Авангард» второй раз в истории клуба принимал участие во Всероссийском Кубке РСФСР, став победителем Кубка «Южной» зоны. Обладателями Кубка Юга России в составе «Авангарда» стали следующие игроки: вратарь Владимир Ермаков; защитники Александр Коннов, Вячеслав Степанов, Николай Тюнин; полузащитники Михаил Горбунов, Лев Михайлов; нападающие Александр Данилин, Виктор Емельянов, Виктор Копаев, Юрий Тарасов, Иван Тутарев, Борис Фетисов. Тренером команды являлся Серафим Звягин.

Значительного успеха в первой половине 1960-х гг. добились и отдельные представители Елецкой школы футбола. К примеру, Олег Копаев, выступавший в составе команды высшей лиги ростовского «СКА», в 1963 г. стал лучшим бомбардиром чемпионата СССР. В 1964 г. О. Копаев дебютировал в составе Олимпийской сборной страны, а в следующем сезоне и в составе главной сборной СССР. В 1965 г. ельчанин был признан лучшим футболистом Советского Союза, а в 1966 г. стал в составе «СКА» серебряным призёром чемпионата СССР. Первыми тренерами

О. Копаева были елецкие преподаватели физической культуры и тренеры-общественники И.У. Ефанов и Ю.Н. Полухин.

Не менее успешно выступали и другие представители елецкого футбола К. Фатеев, В. Поваляев, В. Коростылев, В. Еремин, которые были задействованы в составе липецкой команды мастеров «Торпедо» (позже «Металлург») в чемпионате СССР класса «Б».

Вторая половина 1960-х гг. для елецкого футбола была менее плодотворной на победы и достижения. Ельчане на некоторое время утратили былое превосходство в региональных соревнованиях. После победы «Авангарда» в 1965 г. в чемпионате области представители Ельца не могли повторить этого достижения на протяжении шести сезонов. Наивысшим результатом выступления елецких коллективов в региональных турнирах стали серебряные медали «Строителя» (1966 г.) и «Авангарда» (1967 г.) в областном чемпионате, а также победы последнего в Кубке ДСО «Труд» (1966 г.) и в Кубке Липецкой области (1968 г.).

Единственным значимым достижением Елецкой школы футбола на всероссийской арене во второй половине 1960-х гг. стала победа «Авангарда» (1968 г.) в Кубке «Южной» зоны РСФСР. Обладателями Кубка Юга в составе команды стали следующие игроки: В. Разинков, В. Пчёлкин, В. Меркулов, А. Бородин, Ю. Новиков, Н. Амелькин, В. Емельянов, В. Карташов, М. Меркулов, А. Швердяев, Ю. Тарасов, В. Чурляев, В. Харламов, Б. Фетисов (капитан), А. Коннов, Ю. Петров, И. Колодко, Н. Попов, В. Соломенцев. Тренировал команду Владимир Васильевич Ермаков.

Несмотря на некоторый спад в графе спортивных достижений елецкого футбола во второй половине 1960-х гг., в этот период случилось одно из самых знаменательных событий за всю историю культивирования здесь данного вида спорта. В 1968 г. впервые команда из Ельца дебютировала в союзном чемпионате класса «Б», где она достаточно успешно выступала на протяжении двух сезонов, и дала тем самым старт для елецких коллективов в соревнованиях команд мастеров. По окончании сезона 1969 г. «Эльта» потеряла статус команды мастеров, но не по спортивному принципу, а из-за финансово-административных проблем.

Выводы. Подводя итоги истории развития елецкого футбола в 1960-е гг. можно констатировать. 1960-е гг. стали одними из наиболее плодотворных в плане развития, числу и значимости соревновательных побед, достижений отдельных футболистов и команд Елецкой школы футбола. Апогеем качественного, поступательного развития елецкого футбола стало лидерство местных коллективов на региональном уровне, а также целый ряд достижений на всероссийской арене.

**И.Е. Прокофьев**

*аспирант, старший преподаватель кафедры физического воспитания директор МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», с. Тербуны Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина г. Елец*

**С.А. Дудаева**

*студентка, тренер-преподаватель*

**В.И. Лавриненко**

*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, г. Елец МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», с. Тербуны*

## **ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОГО ФУТБОЛА В 1950–1960 ГОДА**

**Введение.** Липецкий регион в настоящее время является одним из наименее изученных в центральной России в плане изучения, анализа, обобщения и переосмысления его футбольной истории. В то же время, ряд причин, связанных в первую очередь с существенным спадом, как липецкого, так и отечественного футбола в целом, в значительной степени актуализирует необходимость проведения исследовательских работ по вопросам изучения футбольной истории отдельных регионов и городов нашей страны, внёсших существенный вклад в общую копилку исторически значимых событий и систему становления отечественного футбола.

**Методология исследования.** В процессе исследования использовались сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, Москвы, а также сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы. Большая роль отводилась опросам очевидцев.

**Результаты исследования и их обсуждения.** К началу 1950-х гг. в значительной степени были ликвидированы последствия ВОВ, а также были созданы благоприятные условия для дальнейшего прогрессивного развития футбола, как по всей стране в целом, так и в Липецке в частности. Футбол к этому времени стал неотъемлемой частью послевоенной жизни общества. К этому времени

липецкий футбол достиг уже высокого уровня развития, о чём красноречиво говорят результаты выступления ведущих клубных команд Липецка в одном из сильнейших региональных чемпионатов Центрального Черноземья (чемпионат Воронежской области).

В начале 1950-х гг. основными центрами культивирования футбола в Липецке, впрочем, как и в большинстве регионов страны оставались добровольные спортивные общества (далее – ДСО). К этому времени на ведущие позиции в липецком футболе вышли представители ДСО «Торпедо», первенствовавшие в большинстве городских турниров, а также успешно представляющие липецкий футбол на региональных соревнованиях.

Липецкие торпедовцы в начале 1950-х гг. дважды становились призёрами (1951 г. – 2 место, 1953 г. – 3 место) и раз победителями (1952 г.) главного регионального футбольного чемпионата.

1954 г. стал во многом определяющим в истории липецкого футбола. Территориально-административная реформа 1954 г. привела к образованию в Центральном Черноземье нового региона – Липецкой области. С точки зрения развития футбола это обстоятельство сыграло ведущую роль в плане дальнейшего прогресса местного футбола. Новый регион объединил ряд разноликих футбольных школ, чье становление до этого времени проходило обособленно друг от друга.

Тот же год дал старт началу проведения официальных чемпионатов и кубков Липецкой области. Первыми победителями региональных соревнований стали соответственно липецкие коллективы «Сокол» («Металлург») и «Искра».

Основными конкурентами липецких футболистов в главных региональных соревнованиях оставались елецкие коллективы. Впрочем, это было предсказуемо, так как елецкая школа футбола, начиная с 1910 гг. являлась одной из сильнейших в Центральной части России. Лишь елецкие коллективы смогли в исследуемый период времени составить серьёзную конкуренцию липецким командам.

В 1950-х гг. липецкие коллективы первенствовали в большинстве главных региональных турниров. Они выиграли 5 из 7 региональных чемпионатов (1954, 1956–58, 1960 гг.) и 6 из 7 – Кубков области (1954–55, 1957–1960 гг.). Наилучшие результаты продемонстрировали представители ДСО «Торпедо», «Металлург-НЛМЗ», «Металлург-Сокол», «Спартак».

Традиции 1950 гг. липецкие футболисты продолжили и в 1960-е гг., когда они 6 раз из 10 проведённых чемпионатов (1964, 1966–70 гг.) и столько же раз в главных региональных кубковых турнирах (1962, 1964, 1966–67, 1969–70 гг.) первенствовали над елецкими клубными коллективами.

1954 г. был знаменателен для липецкого футбола участием впервые в истории местной команды в республиканских соревнованиях Первенства РСФСР. Коллективом, взявшим старт в данном турнире, стало липецкое «Торпедо». В 1950-е гг. липецкий футбол в Первенстве РСФСР представляли следующие команды: «Торпедо» (1954–55, 1959 гг.), «Трудовые резервы» и «Строитель» (1957 гг.), «Труд» (1958 г.). Наилучшие результаты во всероссийском первенстве коллективов КФК показали липецкие команды «Торпедо» (1959 г.), ставшие победителями зонального первенства (зона «Центр»), «Трудовые резервы» и «Строитель», занявшие соответственно 2 и 3 места в 1957 г.

В 1960-е гг. липецкие непрофессиональные коллективы становятся ведущими клубными футбольными командами Кубка КФК (Первенство КФК в эти годы не проводилось), где они на равных соперничали с сильнейшими коллективами ЦФО и ЮФО.

В этот период липецкие клубы являлись бессменными участниками главного зонального турнира Кубка КФК (зона «Юг»), а в сезонах 1967 и 69 гг. липецкие коллективы «Металлург – Св. Сокол» и «Спартак» становились победителями Кубка Юга РСФСР. Помимо этого, в 1969 г. липецкие металлурги, представляющие завод «Свободный Сокол» стали и победителями финального этапа Кубка КФК.

Но не только непрофессиональным футболом «жил» Липецк в исследуемый период времени. В 1958 г. «Трудовые резервы» дебютировали во 2 лиге чемпионата СССР класса «Б», где провели и 2 последующих сезона.

В 1961 гг. «Трудовые резервы» на профессиональной спортивной арене сменил не менее амбициозный липецкий футбольный клуб «Торпедо», выступавший в союзном первенстве 2 лиги класса «Б» на протяжении 5 последующих сезонов.

В 1966 г. эстафету выступления липецких коллективов во 2 лиге класса «Б» принял «Металлург». Именно этому коллективу удалось за 2 сезона, в 1967 г. перейти в класс «А».

Выводы. Подводя итоги всему выше сказанному можно констатировать. 1950–1960-е гг. стали одними из наиболее плодотворных, в плане развития липецкого футбола. В этот период липецкий футбол поступательно поднялся сначала до всероссийских, а позднее и до всесоюзных высот, и перешёл в статус нелюбительского. Именно в этот период был заложен фундамент для наивысшего подъёма в футбольной истории Липецка.

*Р.Р. Прокудина, Н.А. Безменова  
ТюмГАСУ г. Тюмень*

## **О КРИЗИСЕ РОССИЙСКОГО РЫНКА ТУРУСЛУГ И ВНУТРЕННЕМ ТУРИЗМЕ**

В настоящее время отечественный рынок туристских услуг переживает кризис, показавший глубокие противоречия в организации туриндустрии. Банкротство в 2012 г. крупнейшего российского туроператора «Ланта тур» подтвердило наличие кризиса в турбизнесе, Союз туриндустрии предложил туроператорам пройти добровольный аудит, что дало бы возможность увидеть болезни отрасли. В 2012 г. туроператоры ответили молчаливым несогласием с этим предложением, что не позволило проследить причины кризиса, в полной мере о себе заявившем в 2014 г. Обрушение туроператоров в 2014 г., анализ ситуации в отрасли показали причины кризиса, названного «системным»: сокрытие теневых доходов, принцип «финансовой пирамиды»; к этому прибавились ряд причин, в том числе и санкции против России. Выяснилось, что при формировании турпакетов туроператор вносит небольшую предоплату, распространенным же являлось игнорирование финансовых обязательств, всё строилось на доверительных отношениях с авиаперевозчиками, с гостиницами и иными участниками турсервиса, согласными работать «в долг», без предоплаты. По наблюдениям экспертов, часть туристов на свои деньги приобретает «виртуальные» авиабилеты, их селят в неоплаченные гостиницы, и они могут остаться – по законам этой «пирамиды» – без билетов, их могут выселить из номера: пребывание оплачивает не туроператор, а новая партия туристов, которой может и не быть по разным обстоятельствам.

Опрос Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) показал, что россияне-туристы сейчас или не желают рисковать отпуском, или организуют его самостоятельно, они трезво оценивают ситуацию в экономике и туриндустрии (нестабильность экономики, кризисные процессы в туриндустрии, падение курса рубля и прочее) [11]. Туроператоры уже не получают дешевые зарубежные кредиты, позволявшие закрывать долги. Е. Лодвигова, председатель Комитета внешних связей и туризма исполкома Казани, отметила, что в результате санкций исчезла у турфирм возможность получения «легких денег» за границей (под небольшие проценты). Согласно с нею В. Тагирова, гендиректор турагентства «Grand Вояж». Туроператоры экономят на страховании. Компания «Идеал-тур» задолжала «Оренбургским авиалиниям» около 1,5 млрд. руб. за перевозки, а ответственность турфирмы была застрахована всего на 30 млн. руб. [10]. Здесь кроются причины кризиса, названного «системным», – кризиса в правовом и экономическом отношении не отрегулированной системы организации рынка туруслуг – с тенденцией к повторяемости.

ВЦИОМ обнаружил данные опроса (проведен 13–14 сентября 2014 г. среди 1600 чел. в 130 населенных пунктах) о восприятии россиянами банкротства крупных туроператоров [11]. 62% опрошенных банкротство считает результатом системных проблем в туриндустрии, при этом 79 % россиян решили организовывать свой отпуск самостоятельно – в связи с потерей доверия к туриндустрии. В сентябре 2014 г. журнал «БИЗНЕС Online» исследовал тему: «Причины кризиса туристической отрасли» [10]. Опрос участников туррынка, бизнесменов и чиновников выявлял, кто виноват, где сокрыты причины кризиса отрасли? Н. Козиоров, указывая на системный характер кризиса российской туриндустрии, называет еще одну серьезную причину: бессовестную и безответственную политику ведения «пирамидального бизнеса», когда работа турфирм начинает напоминать теневой бизнес [10]. В начале августа 2014 г. Следственный комитет возбудил несколько уголовных дел по фактам незаконных финансовых операций, которыми занимались заявившие за последнее время о прекращении деятельности компании, в том числе «Нева» [1]. Выходит, что налицо еще и обрушение репутации российских турфирм. По опросу ВЦИОМ 51% россиян считают большинство турагентств мошенниками, которым опасно довериться. Те, кто организовывал свой летний отдых самостоятельно, тем более разделяют эту точку зрения, чем те, кто обращался к туроператорам (48% против 36%) [11].

Решение проблем туристической индустрии видится экспертам в устранении самой возможности построения финансовой пирамиды. Туроператоры должны ежегодно подвергаться аудиторской проверке для пресечения нарушений в финансово-экономической, правовой деятельности туркомпаний. Например, ответственность «Невы» была застрахована в СК «Восхождение» на 454 млн. руб., расходы же на выплату компенсаций превысили 550 млн. руб. Своевременная аудиторская проверка позволила бы сделать вывод, что финансовых гарантий не хватит для выплаты компенсаций всем туристам, и приостановила бы деятельность данной фирмы. Правительство РФ разрабатывает меры по изменению системы госрегулирования туристической отрасли: по новому закону планируется, что ежегодные взносы туроператоров составят от 100 тыс. до 500 тыс. руб. [12]. 22 сентября 2014 г. министр культуры РФ В. Мединский высказался за ужесточение мер в части продаж туров: запрет практики турфирм выдавать клиентам авиабилеты в аэропорту в день вылета, билеты и прочие документы турфирмы обязаны выдавать за сутки до отправления [9]. Ростуризм будет наделен контролирующими полномочиями за состоянием рынка туруслуг, деятельностью операторов, будут усложнены условия входа на рынок туристических услуг, требования к раскрытию информации о собственниках компаний, разработаны новые правила страховки туроператорских рисков, введено лицензирование турфирм [9]. Выявлено немало причин кризиса туротрасли: устаревшая нормативно-правовая база (132 ФЗ устарел, в нем не прописана ответственность туроператоров); падение курса рубля; нестабильность экономики; жесткая конкуренция на рынке туруслуг; санкции ЕС; турфирмы страхуются на меньшую сумму, чем собирают с туристов; недоверие россиян турфирмам. По мнению Н. Кофырина, для преодоления кризиса в туротрасли следует: внести поправки в ФЗ № 132; ввести обязательный аудит туроператоров; исключить из реестра туроператоров без надежного финансового покрытия; поставить туристическую индустрию под контроль государства; рекомендации МИД РФ, госструктур должны иметь обязательный характер для туркомпаний; в типовом договоре об оказании туруслуг будет прописана ответственность в случае форс-мажора [7].

Экономическая и политическая ситуация кардинально изменилась. В 2014 г., в начале 2015 г. россияне поехали на горнолыжные курорты Кавказа, в Сочи. Появился – на правах внутреннего – туристический Крым. Возросла – в выборе россиян – доля внутреннего туризма, поездки за границу для них находятся в зоне риска, и турфирмам надо планомерно работать по первому направлению. Ситуация требует развивать перспективные направления внутреннего и въездного туризма – лечебный, экологический, этнический и другие направления.

В Тюменской области турресурсы далеко не исчерпаны, особенно в плане въездного и внутреннего туризма. В области больше внимания уделяется Тобольску (исторической жемчужине Сибири), курортно-санаторному туризму. Ведущие позиции в туристической инфраструктуре региона удерживают туризм досуга и отдыха, туризм историко-культурный (21,1% от всех прибывших – по данным на 2012 г., по статсборнику 2013 года «Туризм в Тюменской области»), культурно-познавательный, до 90% экскурсионных маршрутов сосредоточено в направлении Тюмень-Тобольск. Встает задача развития целого ряда туристических сфер, вопрос в том, где источники финансирования, инициативность предпринимателей, внимание чиновников к этим сферам. Нужно развивать агротуризм (давняя зарубежная практика), тем более в сельскохозяйственной зоне Тюменской области.

В Тюменской области не развит архитектурно-градостроительный туризм – в регионе, где есть стартовые условия. В области насчитывается 1746 объектов культурного наследия, из них – 517 объектов и ансамблей градостроительной деятельности. Созданный по заказу Комитета по охране и использованию объектов историко-культурного наследия Тюменской области каталог «Архитектурное наследие Тюменской области» (2004–2006) содержит характеристику около 700 региональных зданий-памятников, обладающих архитектурно-исторической ценностью!

Еще одно направление для въездного и внутреннего туризма – этнотуризм. В области проживает свыше 150 народов и народностей. В рамках этнотуризма можно бы строить этнодеревни (а не только этнопарки в городах), где бы демонстрировались продукты традиционных промыслов юга и севера нашего региона. Технология отдельных промыслов юга региона изучена и может стать отправной точкой для создания артефактов [8]. Надо уделять внимание культуре татарского, казахского народов [см. об этом: 3], белорусам, украинцам – и не только на уровне фестивалей и празднеств. Необходимо внимание культуре русского старожильческого населения, для которого, как и для пришедших сюда когда-то представителей других народов, Тюменский край стал родиной – регионом «вторичной локализации культуры» [6. С. 6]. Шире, чем сейчас, в рамках этноде-

ревни следует воссоздавать традиционное жилище русского старожильческого населения Тюменского региона [4]. Культуру русских старожилков можно представлять в разных аспектах, они рассмотрены, описаны во многих исследованиях, в том числе в обобщающих работах: поселения, традиционная пища, традиционная одежда [5], праздники и обряды [2], фольклор. Потенциал в регионе для развития туризма есть, но будет ли воля этот потенциал использовать во благо и туриндустрии, и ее клиентов – туристов.

#### Литература

1. Банкротство страховщиков увеличит размер компенсаций туристам «Невы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://top.rbc.ru/spb\\_sz/10/10/2014/952843.shtml](http://top.rbc.ru/spb_sz/10/10/2014/952843.shtml) (дата обращения 07.02.2015).
2. Евсеев В.Н. Праздники и обряды русского населения Тюменской области / В.Н. Евсеев, С.Ж. Макашева // Фольклор, литература и искусство в школьном изучении: сб. статей; под ред. З.Я. Селицкой. – Вып. 3. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2008. – С. 106–113.
3. Евсеев В.Н. Региональные электронные СМИ и печатные издания о казахах Тюменской области / В.Н. Евсеев, С.Ж. Макашева // Языковая политика и социально-правовые аспекты адаптации мигрантов: проблемы, реализация, перспективы: материалы III междунар. научно-практ. конференции (Тюмень, 7–8 июня 2010 г.): в 2 ч.; под ред. И.С. Кабулатовой. – Ч. 2. – Тюмень: Изд-во Вектор Бук, 2010. – С. 185–189.
4. Евсеев В.Н. Традиционное жилище русского старожильческого населения Обь-Иртышского Севера / В.Н. Евсеев, С.Ж. Макашева // История Западной Сибири: проблемы и перспективы исследования: сб. научн. статей; отв. ред. Г.Р. Кельберер. – Вып. 3. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2011. – С. 7–21.
5. Евсеев В.Н. Традиционные поселения, жилище и одежда русского населения Тюменского края (конец XVI – начало XX вв.) / В.Н. Евсеев // История Западной Сибири: проблемы и перспективы развития: сб. научн. статей; сост. Г.Р. Кельберер. – Вып. 1. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2009. – С. 53–61.
6. Евсеев В.Н. Тюменский край как регион вторичной локализации традиции: освоение территории, язык, культура и фольклор // Живое слово. Фольклор юга Тюменской области в школе; под ред. В. Н. Евсеева. – Тюмень: ООО Печатник, 2008. – С. 6–29.
7. Кофырин Н. Причины краха российской туриндустрии [Электронный ресурс] // Subscribe.ru. – Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/chem-horosha-zhizn-za-granitsejvse-za-i-protiv/7176306/> (дата обращения 07.02.2015).
8. Макашева С.Ж. Гончарный промысел юга Тюменской области // Теория и практика государственного и муниципального управления: сб. научн. трудов; гл. ред. Т.Г. Линник. – Вып. 2. – Тюмень: Изд-во ТГАСУ, 2009. – С. 73–77.
9. Мединский пообещал ужесточить регулирование туристической отрасли [Электронный ресурс] // Прайм: Агентство экономической информации. – Режим доступа: <http://www.1prime.ru/tourism/20140805/789534587.html> (дата обращения 07.02.2015).
10. Платонов О. Опрос недели: Кто виноват в кризисе туристической отрасли? [Электронный ресурс] / О. Платонов, Э. Самигулина, А. Андреев и др. // Бизнес-газета («БИЗНЕС Online»). – Режим доступа: <http://www.business-gazeta.ru/article/111030/> (дата обращения 07.02.2015).
11. Туристы и турфирмы: вместе или порознь? [Электронный ресурс] // ВЦИОМ – Еженедельный опрос «Омнибус ВЦИОМ», пресс-выпуск № 2677. – Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114984> (дата обращения 07.02.2015).
12. «Турпомощь» истратила более 90 процентов своего фонда [Электронный ресурс] // Lenta.ru; б.и.–Режим доступа: <http://lenta.ru/news/2014/09/22/turpomosh/> (дата обращения 07.02.2015).

**Л.В. Пронина**

*канд. биол. наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта  
Дагестанский государственный педагогический университет г. Махачкала*

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОЛОДЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Систематические физические нагрузки оказывают определенное влияние на характер морфофункциональных изменений в организме спортсменов. Хотя специфическое влияние двигательной активности наиболее отчетливо определяется у высококвалифицированных спортсменов, но первые признаки этого влияния проявляются уже в юношеском возрасте.

Для выявления морфофункциональных особенностей спортсменов нами было проведено комплексное исследование соматометрических, физиометрических и стоматоскопических показателей у юношей 16–17 лет, занимающихся волейболом со стажем занятий данным видом спорта не менее 3-х лет, обучающихся на факультете физической культуры и БЖ.

Показатели соматометрического исследования выявлялись в результате определения тотальных и парциальных размеров тела спортсменов. В качестве тотальных размеров тела нами определялись основные показатели физического развития – масса тела, рост и окружность грудной клетки. Парциальные размеры тела, характеризующие величину отдельных частей тела, включают продольные, поперечные, линейные и обхватные размеры [1. С. 19].

Так, например, показатели роста волейболистов составили в среднем  $168 \pm 1,3$  см, показатели окружности грудной клетки –  $100 \pm 1,8$  см.

Согласно полученным данным парциальных размеров ( $p < 0,05$ ) у волейболистов, преобладает, как правило, узкая уплощенная форма грудной клетки.

Показатели таких парциальных размеров тела волейболистов как высота акромиальных точек над полом, длина корпуса, длина туловища и длина конечностей, превалируют над соответствующими среднестатистическими показателями юношей того же возраста (не занимающихся спортом). Обхватные размеры свидетельствуют о том, что у волейболистов экскурсия грудной клетки при вдохе больше, чем при выдохе. Вычисление экскурсии плеча показало наличие незначительной односторонней гипертрофии мускулатуры ведущей руки ( $p < 0,05$ ).

О неравномерном развитии мускулатуры плеча у волейболистов говорят и физиометрические показатели. Показатели кистевой динамометрии волейболистов свидетельствуют о большей мышечной силе ведущей руки спортсменов, как правило, правой ( $p < 0,05$ ).

В ходе нашего стоматоскопического исследования мы не выявили наличия плоскостопия ни у одного из испытуемых. Зато у 12% испытуемых мы обнаружили нарушения осанки – незначительные признаки одностороннего сколиоза.

Таким образом, систематические занятия спортом в целом и определенным видом спорта в частности оказывают влияние на морфофункциональные показатели физического развития молодых спортсменов.

#### Литература

1. Ланда, Х.Д. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

*Л.В. Пронина*

*канд. биол. наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры и спорта  
Дагестанский государственный педагогический университет г. Махачкала*

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

Физическое развитие – один из главных критериев состояния здоровья подрастающего поколения. Организм ребенка находится в процессе непрерывного роста и развития, и нарушение его нормального хода должно расцениваться как показатель неблагополучия в состоянии здоровья. Именно поэтому необходимо получение своевременной информации о физическом развитии.

Среди факторов, влияющих на низкий уровень физического развития школьников, следует отметить дефицит двигательной активности, что обуславливает низкий уровень физической подготовленности и работоспособности, которые, в свою очередь, являются важными показателями здоровья молодого поколения в целом.

Самым мощным фактором, призванным улучшить физическое развитие школьников и способствовать формированию у них таких качеств, как сила, ловкость, выносливость является спортивная деятельность. Поэтому активное привлечение молодежи к занятию различными видами спорта в спортивных секциях – это актуальная задача на сегодняшний день [2. С. 16].

Наши исследования посвящены сравнительному изучению физического развития и физической подготовленности школьников 15–16 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

Свои исследования мы проводили на базе МОУ СОШ №12 г. Махачкала с учащимися (юноши) 10–11 классов. Все юноши (в количестве 52 человек), участвующие в эксперименте, были условно разделены на две группы. Первую группу составили юноши, которые помимо посещения уроков по физической культуре в школе занимаются в секции спортивной борьбы города. Вторая группа была составлена из ребят, которые спортом не занимаются.

Результаты проведенных тестов обрабатывались методами математической статистики (степень достоверности результатов  $p < 0,05$ ).

Основными показателями физического развития являются масса и тотальные размеры тела – рост (длина тела) и окружность (обхват) грудной клетки. Помимо этого нами определялись парциальные размеры – обхват плеча, ширина плеч, длина стопы, высота подъема стопы.



Статистическая обработка полученных данных дала следующие результаты: масса тела борцов в среднем составила  $76,3 \pm 3,21$  кг, а у не занимающихся спортом  $68,4 \pm 1,2$  кг; длина тела составила  $170,1 \pm 3,1$  см в обеих группах. Систематические занятия борьбой сказались на развитии грудной клетки. Обхват груди (в состоянии покоя) у борцов составил в среднем  $96,3 \pm 3,2$  см, тогда как у не занимающихся ребят  $87,3 \pm 5,43$  см. Ширина плеч (акромиальный диаметр) у борцов –  $40,01 \pm 2,1$  см, а у не занимающихся –  $39,1 \pm 1,3$  см; обхват плеча максимальный –  $34,1 \pm 1,2$  – правая рука и  $32,2 \pm 1,5$  см – левая, у не занимающихся –  $30,21 \pm 1,1$  см и  $29,03 \pm 1,12$  см соответственно; длина стопы –  $25,03 \pm 1,4$  см и высота подъема стопы –  $6,9 \pm 0,1$  см в среднем в обеих группах.

Одним из важнейших показателей физического развития человека служит сила мышц-сгибателей кисти и мышц-разгибателей позвоночного столба, которые являются суммарными показателями силы мышц, участвующих в осуществлении движений различного типа [1,21].

В результате измерений мы установили, что у борцов среднее значение становой силы  $140,01 \pm 11,38$  кг, а у ребят, не занимающихся спортом  $117,12 \pm 8,41$  кг. Сила мышц сгибателей кисти обеих рук также больше у юношей занимающихся борьбой в среднем на 13 кг.

Тестирование двигательных способностей дало следующие результаты. У борцов среднее значение подтягиваний на перекладине составило  $20,1 \pm 1,34$ , а у не занимающихся –  $15,1 \pm 0,2$ . Средний показатель количества отжиманий у борцов составил  $64,2 \pm 9,01$ , а у не занимающихся спортом –  $39,18 \pm 3,2$ . В тесте на координационные движения ребята, занимающиеся борьбой, также преуспели своих сверстников –  $14,38 \pm 1,2$  сек и  $16,02 \pm 1,21$  сек соответственно. А вот в забеге на 100 м показатели в обеих группах мало отличались друг от друга и в среднем составили  $14,16 \pm 0,12$  сек.

При анализе результатов по каждому виду испытаний можно сделать вывод, что в целом полученные антропометрические данные соответствуют среднестатистическим показателям физического развития юношей для обеих групп в нашем исследовании, тогда как физиометрические показатели и двигательные способности юношей, занимающихся спортом, находятся на достаточно высоком уровне. Это свидетельствует не только о хорошей физической подготовленности, но и о хороших функциональных возможностях внутренних органов и систем организма испытуемых, активно занимающихся спортом.

#### Литература

1. Ланда Х.Д. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
2. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: сб. мат-лов (выпуск VI); под ред. акад. РАН и РАМН А.А. Баранова, член-корр. РАМН В.Р. Кучмы. – М.: Издательство ПедиатрЪ, 2013. – 192 с.

*Г.А. Раузетдинова*

*старший преподаватель кафедры ФКиС*

*А.В. Макейчев*

*доцент кафедры ФКиС*

*Л.М. Ахметгалеев*

*преподаватель кафедры ФКиС*

*ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева» г. Казань*

### **МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНОЛОГИЯМИ БОКСА В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО**

Обучающиеся технологиями бокса в Казанском национальном исследовательском техническом университете, занимаются в зале бокса культурно-спортивного комплекса «КАИ ОЛИМП». Регулярные и организованные на высоком качественном уровне занятия ведут квалифицированные преподаватели. Для обучающихся созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, повышения стремления к двигательной активности.

Преподаватели регулярно проводят мониторинг оценки уровня физического развития и физического состояния. А недавним внедрением всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость оценить физическую подготовленность обучающихся единой системой тестирования на примере сдачи норм данного комплекса.

Были проведены тесты для оценки физической подготовленности. Например: Прыжки через скакалку за 1 минуту. Боксеры в среднем за 1 минуту прыгают 140 раз. Отжимаются от пола

(среднее значение) – 51 раз, подтягивание – 17 раз. В таблице 1 приведены сведения физической подготовленности по курсам.

Таблица 1

Тесты	Среднее значение		
	1 курс	2 курс	3 курс
Прыжки через скакалку, раз за 1 мин.	130	122	168
Отжимание, раз	44	48	65
Подтягивание, раз	16	17	18

В декабре 2014 года были проведены апробация нормативной базы физкультурно-спортивного комплекса.

Механизм реализации апробации нормативов комплекса ГТО состоял в следующем: осуществлялось тестирование физической подготовленности обучающихся группы бокс в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Оценка физической подготовленности проводилась по результатам выполнения некоторых нормативных требований комплекса ГТО VI ступени (три вида испытаний: подтягивание, прыжок с места, наклон вперед).

Общее количество обучающихся технологиями бокса, принявших участие в тестировании составляет 115 человек (юноши).

Тестирование норматива по подтягиванию показывает, что 80,9% обучающихся выполнили нормативное требование, в том числе на «золото» – 49,6%, на «серебро» – 27,8%, «бронза» – 3,5%. Среднее значение подтягивания на «серебро» – 11 раз, на «золото» – 16 раз. Показатели результативности выполнения норматива по подтягиванию комплекса ГТО приведены в табл. 2.

Таблица 2

Курсы	Золото (13 и более раз)		Серебро (10–12 раз)		Бронза (9 раз)		От 0 до 8 раз	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1 курс	30	40,5	22	29,7	3	4,1	19	25,7
2 курс	16	66,7	6	22,2	1	3,7	2	7,4
3 курс	9	64,3	4	28,6	–	–	1	7,1
Итого	57	49,6	32	27,8	4	3,5	22	19,1

Тестирование норматива прыжка с места показывает, что 79,1% обучающихся выполнили нормативное требование, в том числе 29,6% – «золото», 16,5% – «серебро», 33% – «бронза». Минимальное значение прыжка с места – 136 см, максимальное – 268 см. Показатели результативности выполнения норматива по прыжкам с места комплекса ГТО приведены в табл. 3.

Таблица 3

Курсы	Золото (240 см и более)		Серебро (230–239 см)		Бронза (215–229 см)		До 214 см	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1 курс	18	24,3	9	12,2	26	35,1	21	28,4
2 курс	8	29,6	8	29,6	10	37,0	1	3,7
3 курс	8	57,1	2	14,3	2	14,3	2	14,3
Итого	34	29,6	19	16,5	38	33,0	24	20,9

Результаты тестирования норматива наклона вперед показывают следующие данные: 79,1% обучающихся выполнили нормативные требования. Количество обучающихся боксеров выполнивших нормативное требование на «золото» – 40%, «серебро» – 35,6%, «бронза» – 3,5%. Минимальное значение наклона вперед зафиксировано «-15см», максимальное значение – «+24см». Показатели результативности выполнения норматива по наклону вперед комплекса ГТО приведены в табл. 4.

Таблица 4

Курсы	Золото (13 см и более)		Серебро (7–12,9 см)		Бронза (6–6,9 см)		До 6 см	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1 курс	24	32,4	31	41,9	2	2,7	17	23,0
2 курс	17	63,0	5	18,5	–	–	5	18,5
3 курс	5	35,7	5	35,7	2	14,3	2	14,3
Итого	46	40,0	41	35,6	4	3,5	24	20,9

Анализ результатов тестирования физической подготовленности по трем видам испытаний показал, что 54,8% обучающихся готовы выполнить нормативы комплекса ГТО, в том числе на «золото» – 8,7%, «серебро» – 21,7%, «бронза» – 24,3%.

Анализ результатов тестирования показал, что не вошли в число обучающихся боксеров, готовых выполнить нормативы комплекса ГТО, из-за плохих результатов прыжка с места – 8,7%, из-за плохих результатов по подтягиванию – 7,8 % и из-за плохих результатов по нормативу наклона вперед – 13,9%. Не выполнили нормативы комплекса ГТО по двум видам испытаний – 13,0% обучающихся. Обучающихся технологиями бокса, которые одновременно все три вида испытания не смогли выполнить отсутствуют.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса у обучающихся средствами бокса не вызывает особых затруднений.
2. Средние значения показателей физической подготовленности обучающихся технологиями бокса показывают улучшение результатов к старшим курсам.
3. На занятиях физической культуры больше обратить внимание на развитие гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности, как скорость, сила, выносливость, координация.
4. Продолжить тестирование обучающихся по остальным видам нормативов комплекса ГТО.
5. Мотивировать занятия физической культуры для гармоничного развития физических качеств, самосовершенствования обучающихся.

**Н.В. Румянцева**

*канд. пед. наук, доцент*

**Е.Л. Белова**

*канд. биол. наук, доцент Вологодский государственный университет г. Вологда*

## **ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ДЛИННЫХ ЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ ПЯТОГО КЛАССА В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ**

Существующие подходы к пониманию сущности и структуры соревновательной деятельности позволяют определить ее в спортивном туризме как специфически организованную форму проявления двигательных способностей и функциональных возможностей систем организма, сформированных в процессе тренировки навыков и мотивированного поведения. Выбор и регистрация системы факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на соревновательный результат, позволяет оптимизировать данный процесс. В данном аспекте соревновательная деятельность является интегральным показателем, отражающим уровень подготовленности спортсменов.

Значение оптимального построения тренировки в спортивном туризме в группе дисциплин дистанция-пешеходная возрастает с ростом популярности спортивного туризма и его широким воспитательным и оздоровительным потенциалом. Основной проблемой является несоответствие тренировочных нагрузок соревновательным. Оно выражается в значительном удельном объеме специализированной нагрузки направленной на отработку технико-тактических действий на локальных препятствиях, и несущественном объеме циклической работы на протяженных препятствиях. Сложившаяся ситуация не позволяет создать необходимую фундаментальную энергетическую базу для роста спортивных результатов во взаимосвязи с укреплением здоровья, а не в ущерб ему. В работах Н.В. Румянцевой и Е.Л. Беловой отмечается формирование устойчивого дыхательного стереотипа с ограниченным вдохом и недостаточности парасимпатической активности в состоянии относительного функционального покоя у юных туристов, а так же сниженная реактивность регуляторных процессов на ортотест у высококвалифицированных спортсменов [1].

Известно, что одно и то же физическое упражнение может оказывать различное физиологическое воздействие на организм занимающихся. Под нагрузкой в спортивной тренировке принято понимать как определенную величину воздействия физических упражнений, так и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Величина воздействия физических упражнений, на организм занимающихся относится к «внешней» стороне нагрузки.

Основными параметрами внешней стороны физической нагрузки является ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятий в целом, в микроцикле.

В спортивном туристском многоборье для характеристики внешней стороны нагрузки используются такие показатели как: длительность выполнения соревновательного упражнения, длина дистанции и ее отдельных элементов (этапов, перебежек между этапами), скорость преодоления дистанции и ее отдельных этапов, крутизна препятствий, количество и характер препятствий, количество подходов в серии, темп выполнения подтягиваний, величина отягощений (личное и (или) командное снаряжение), качество грунта и др.

«Внешние» показатели нагрузки нужно учитывать уже потому, что именно на них ориентируются, намечая доступные и необходимые величины нагрузок, с ними сопоставляют ответные реакции организма и соответственно нормируют предъявляемые нагрузки.

Цель исследования – выявить влияние различных этапов и элементов длинных дистанций на спортивный результат.

Организация исследования. Для достижения поставленной цели были проанализированы тайм-сплиты участников соревнований и параметры (отраженные в условиях соревнований) длинных дистанций 5 класса Чемпионатов, Первенств и Кубков России представленные на официальном сайте «Туризм спортивный в Москве и России» [3]. В соответствии с «Полным и единым биоэнергетическим спектром», построенным М.Р. Смирновым на основе новейших достижений современной биохимии ведущими факторами, обуславливающими воздействие соревновательного упражнения на организм, является соотношение пространственных и временных характеристик [6]. В связи с этим статистическому анализу подвергнуты такие пространственные и временные характеристики как протяженность этапов, суммарный набор высоты, время преодоления этапов дистанции.

Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0», вычислялись среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, параметрический парный линейный коэффициент корреляции Брауэ Пирсона. Выполнен регрессионный анализ.

Результаты и их обсуждение. На длинных дистанциях большая доля итогового времени (72%) уходит на преодоление протяженных препятствий, результат которых имеет с ним тесную взаимосвязь ( $r = 0,9$  при  $p = 0,00000\dots$ ). Несмотря на такое соотношение, доля времени, затраченного на преодоление локальных препятствий (28%), так же имеет сильную взаимосвязь с итоговым результатом ( $r = 0,74$  при  $p = 0,00000\dots$ ). Регрессионный анализ подтвердил полученные нами зависимости. Регрессионная модель имела вид:

$$R=848,4*A+1727,2*B-48,7 \quad (F(2,43)=332,6 \text{ при } p = 0,0000\dots),$$

где А – время преодоления протяженных препятствий (при  $p = 0,001$ ), В – время преодоления локальных препятствий (при  $p = 0,00000\dots$ ).

Таким образом, можно констатировать факт различного вклада времени работы на протяженных и локальных препятствиях на длинных дистанциях в итоговый результат.

Охватить всю совокупность закономерностей соревновательной деятельности туристско-многоборцев в одном исследовании достаточно сложно. Поэтому мы сосредоточили внимание главным образом на соотношениях различных параметров соревновательных дистанций.

Средняя протяженность личных длинных дистанций в среднем  $6956,7 \pm 436,6$  м, при этом протяженность локальных препятствий  $188,5 \pm 19,5$  м, что составляет  $2,7 \pm 0,1\%$  к общей длине дистанции. Набор высоты на данных дистанциях –  $138,3 \pm 58,4$  м. Количество этапов –  $9,7 \pm 2,1$ . На преодоление таких дистанций спортсмены затрачивают в среднем  $1:33:42 \pm 0:07:25$  ч часа, средняя дистанционная скорость –  $4,5 \pm 0,5$  км/ч.

Корреляционный анализ показал наличие статистически значимых взаимосвязей между средне-дистанционной скоростью и длиной локальных препятствий ( $r = -0,743$  при  $p < 0,01$ ), длиной протяженных препятствий ( $r = 0,808$  при  $p < 0,01$ ) и отсутствие значимой взаимосвязи с набором высоты ( $r = 0,082$  при  $p > 0,05$ ).

Для соревнований по пешеходному туристскому многоборью характерны различные по протяженности и сложные по рельефу и проходимости местности дистанции. Расположение этапов, планировка дистанции и сама местность бесконечно разнообразны, поэтому каждый соревновательный старт требует поиска оптимального варианта прохождения дистанции. Правила соревно-

ваний по спортивному туризму приводят допустимые характеристики для каждого класса дистанций, в числе которых длина дистанции, перепад высот, количество технических этапов и их параметры. Поэтому немаловажное значение с точки зрения энергообеспечения соревновательной деятельности имеют характеристики отдельных этапов.

С целью детального рассмотрения соревновательной деятельности на дистанциях был проведен корреляционный анализ между их итоговым результатом и временем преодоления некоторых этапов, блоков этапов, перегонов.

Учитывая установленный факт меньшего вклада времени работы на локальных препятствиях длинных дистанций в итоговый результат, полученные значения коэффициентов корреляции существенно ниже, чем на коротких дистанциях [5]. Однако порядок значимости этапов (блоков этапов) по технико-тактической и физической сложности для итогового результата сохраняется. Наиболее сложными и значимыми для итогового результата были: блок этапов, включающий в себя преодоление навесной переправы наклонной вниз ( $L = 30\text{м}$ ,  $30^\circ$ ), крутонаклонной навесной переправы вверх с восстановлением перил ( $L = 26\text{м}$ ,  $40^\circ$ ) и спуска ( $L = 10\text{м}$ ) по вертикальным перилам ( $r = 0,577$  при  $p < 0,001$ ); подъем «Соло» ( $r = 0,575$  при  $p < 0,001$ ). Уровень значимости блока этапов, включающего наведение горизонтальной навесной переправы и ее преодоление ( $L = 26\text{м}$ ) после спуска по склону ( $L = 28\text{ м}$ , до  $45^\circ$ ) и подъема ( $L = 10\text{м}$ ) по вертикальным перилам ( $r = 0,454$  при  $p < 0,01$ ) и блока, предусматривающего прохождение двух последовательных спусков ( $\Sigma L = 60\text{м}$ , до  $80^\circ$ ) с самонаведением ( $r = 0,44$  при  $p < 0,01$ ) несколько ниже. Преодоление навесной переправы с самонаведением в меньшей степени влияет на итоговый результат ( $r = 0,275$  при  $p < 0,05$ ).

Протяженные препятствия длинных дистанций предусматривают преодоление этапов ориентирования в заданном направлении и перегонов между этапами и блоками этапов. При чрезвычайно высокой тесноте взаимосвязи времени работы на протяженных препятствиях с итоговым результатом ( $r = 0,9$  при  $p < 0,00000\dots$ ) большую значимость имеет результат ориентирования спортсмена ( $r = 0,805$  при  $p < 0,00000\dots$ ) в сравнении с результатом на перегонах ( $r = 0,58$  при  $p < 0,001$ ).

Выводы. Установлена высокая значимость вклада времени преодоления как локальных, так и протяженных препятствий в итоговый результат на длинных личных дистанциях.

Ведущим фактором в достижении более высокой среднестанционной скорости является величина протяженных препятствий. При их преодолении важное место в формировании итогового результата занимает техника ориентирования на местности.

Установлено, что на длинных личных дистанциях наиболее сложными и значимыми для итогового результата являются этапы (блоки этапов) предусматривающее преодоление навесных переправ вверх, протяженных подъемов сопряженных с выполнением технико-тактических приемов по самонаведению перил.

#### Литература

1. Белова Е.Л. Адаптация к условиям ортостатической пробы у юных спортсменов в зависимости от особенностей тренировочного процесса / Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 21–24.
2. Белова Е.Л. Физиологическая стоимость соревновательной деятельности туристов-многоборцев на лично-командной дистанции / Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3(18). – С. 45–49.
3. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/index.php>, доступ к информационному ресурсу свободный. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 27.04.2013).
4. Румянцева Н.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние кардиореспираторной системы юных туристов-многоборцев / Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 26 (317). – С. 98–101.
5. Румянцева Н.В. Внешняя сторона соревновательной нагрузки на личных дистанциях пешеходного туристского многоборья / Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – № 3 (28). – С. 19–21.
6. Смирнов М.Р. Еще раз к вопросу о пороговой концепции (или сколько всего «порогов» существует на самом деле) // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 51–57.

**В.Н. Рыбкина**

*доцент кафедры иностранных языков и гуманитарных дисциплин*

**Е.П. Зайцев**

*старший преподаватель кафедры иностранных языков и гуманитарных дисциплин  
Российская Международная академия туризма, Московский филиал г. Москва*

**Г.В. Шур**

*методист высшей категории*

## **«ПАРКОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ РМАТ**

В связи с введением, в 2004 г. образовательного стандарта и вариативных программ преподавание физической культуры в Российской Международной академии туризма (РМАТ) должно было не только приспособиться к радикальным изменениям образовательного стандарта, но при адаптации программ иметь общую профессиональную направленность, обеспечивающую возможность выпускнику и будущему специалисту включиться в профессиональную деятельность без больших моральных и психофизических издержек. Иными словами, важным условием подготовки специалистов была выбрана их профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), дающая приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ППФП включает ряд дисциплин, где отвечая на вопрос кроссворда «Снаряд для спортивного ориентирования?» ответ однозначный – КАРТА.

Студенты закрепляют свои знания на слетах и соревнованиях, почти всегда с помощью карты. Что же это за дисциплины:

- топография;
- ориентирование на местности;
- спортивное ориентирование;
- оздоровительный, спортивный и приключенческий туризм;
- туристское многоборье.

В этой работе мы остановимся всего лишь на одной дисциплине, которая сегодня уже приобрела международный статус, и в недалеком будущем будет претендовать уже на «олимпийскую дисциплину» – это так называемое «ПАРКОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Несколько непривычным был наш первый полигон в Подмосковье: м/р Сходня г.о. Химки – «Парк им. Величко». Небольшой парк, в жилом секторе, на который была изготовлена спортивная карта, дал возможность проводить практические занятия студентов по ориентированию на местности, и даже организовывать праздник – Всемирный День Туризма и соревнования по спортивному ориентированию. Такой праздник, РМАТ проводит и в ПКО им. Л. Толстого г.о. Химки, на берегу канала им. Москвы.

Естественно, что в Москве о полигонах «шаговой доступности» не могло быть и речи. Но проблема освоения дисциплин ППФП стояла очень остро. Выручила близость московского филиала РМАТ к Измайловскому лесопарку, который стал для студентов не только своеобразным полигоном практических занятий по освоению дисциплин, но и местом для занятий физической культурой. Теперь это уже вошло в систему, и мы даже проводим однодневные походы (ПВД) по лесопарку, с соревнованиями по туртехнике, т.к. Измайловский парк, девственный исторический и сейчас позволяет ходить в походы по его территории.

Нашли выход и для занятий со студентами факультета, который располагался вблизи известной всему миру Третьяковской галереи. Для них полигоном послужили: Болотная площадь (теперь известная всей России), Москворечье и территория гостиницы «Россия» (которая теперь снесена). Была использована спортивная карта уникального старта 1999 года «У стен Кремля». А для прохождения полевых практик, нашлось и место и спортивная карта любимого москвичами «Нескучного сада». Для нас это был не просто участок лесопарка, а крутой берег р. Москва, облюбованный туристами. Всего в трех остановках на метро от факультета, и мы на полигоне, где проводятся занятия для студентов по ориентированию и туристскому многоборью.

Внедряя дисциплины ППФП, и проводя практические занятия в лесопарках, мы попутно обучали студентов одному из разделов ОБЖ – «Выживание человека в природной среде в экстре-

мальных ситуациях», очень важной и в жизни и в профессии. В комплексном обучении дисциплинам ППФП мы намерены развивать это направление.

Сегодня, мы пишем о парковом ориентировании, без оглядки назад, и все же. В 1998 г. был проведен I чемпионат России, в небольшом парке г. Владимира. А великие спортсмены – ориентировщики XX века организовали Международный ПАРК-ТУР – «бродячий театр» из 50 элитных ориентировщиков, которые соревновались только в лесопарках, скандинавских мини-городках, и в известных парках Мира, от Лондона и Канады, до Пекина, Сеула и Австралии. Под давлением этих энтузиастов, используя богатый опыт «ПАРК-ТУРА», Международная федерация спортивного ориентирования (ИОФ), ввела специальную дисциплину под названием «СПРИНТ», и с 2003 г. на ней разыгрываются медали чемпионов Мира. Один из неоднократных чемпионов проживает в Краснодарском крае – Андрей Храмов.

Естественно, как и в лыжах, спортсмены стали специализироваться на спринтеров и стайеров.

Надо отдать должное за прозорливость, известного ученого, туриста, ориентировщика, доктора наук, профессора, Лауреата Ленинской премии, мастера спорта СССР, заслуженного путешественника России, судье Всесоюзной категории Бориса Ивановича Огородникова, который был вдохновителем и организатором своих семейных соревнований на призы ЦТ, в течение 40 лет. Проводились они только в московских парках и экзотические КП стояли рядом с ракетой у павильона «Космос», в огромном парке ВДНХ – ВВЦ. Было это в 1970 году. Сейчас соревнования на призы ТВ проводятся, но уже под названием «Фестиваль».

В Советском Союзе, а позже в России в развитии паркового ориентирования сложилась другая ситуация. Дело в том, что почти все, состязания по спортивному ориентированию проходят в лесных массивах, причем, чем меньше там проживает населения, тем лучше – такова специфика этого вида спорта. Составление спорткарт трудоемкий процесс, и чем дольше она служит людям, тем лучше. Естественно, что вблизи больших городов местность быстро меняется и карта «стареет». Что бы провести несложные соревнования, или тренировку необходимо решить известную в России проблему – Как доехать?

Наши тренеры и педагоги решили эту проблему прагматично – нарисовали спортивные карты всех окультуренных парков и примыкающих к городам лесопарков. Получив, таким образом, у себя площадки для занятий, тренировок и стартов, с легко решаемым вопросом – На чем доехать?

И как только появился термин «парковое ориентирование», начали продвигать состязания в регионах с огромным энтузиазмом. Самые разумные согласовывали с физкультурно-спортивными организациями, включали состязания по бегу с компасом и картой в городские и поселковые праздники. В Нижнем Новгороде праздник был посвящен драй-тесту новой марке ВАЗа, где на площади Минина в Кремле собралось 50 тыс. горожан! Туда и вклинилось ориентирование.

Уникальный старт на православном празднике Троица был проведен в главном Центре православной России Троице-Сергиеве лавре в г. Сергиев Посад. Старты были и в древнем Суздале и на огромной территории стадиона «Лужники», и в сельском поселении Республики Коми, где школы то нет. Побывав на состязаниях по «спринту» в небольших скандинавских городках, да и в Ужгороде, мы решили попробовать организовать их у себя. Так появились соревнования в городах, даже в Москве, это стал «спринт» в микрорайонах, но только с главным условием – закрытие движения всех транспортных средств.

Результатом паркового бума, и огромной работы Федерации спортивного ориентирования России и региональных федераций явилась оценка Агентства Росспорта – включение ориентирования в массовые Всероссийские старты.

Теперь ориентирование приравнено к «Кроссу Наций» и «Лыжне России», и носит название «Российский Азимут». Проходит он в городах и весях в середине мая ежегодно, и уже есть рекорд: одновременно в 92 населенных пунктах стартовало 220 тыс. человек! Начали во Владивостоке и закончили в Калининграде, причем 83 старта прошли в парках. Так, что мы можем констатировать – парковое ориентирование пришло к нам надолго. Начали проводить вскоре ставшие очень популярными многотуровые Кубки. Так в Москве были использованы семь парков, включая «Парк Победы – Поклонную гору», где КП стояли даже у танков. Следует заметить, что с приходом ориентирования в парки, контрольные пункты (КП) оказывались в самых неожиданных местах: у клетки с тигром в Швеции, на островках в прудах и на детских горках, трамплинах и внутри зданий. Так в Стамбуле, в легендарном Сарай-Базаре, огромном 2-х этажном торговом Центре, после рабочего дня, в 22 часа состоялся старт 700 ориентировщиков (с двумя фонариками у каждого) из 43-х

стран Мира. Этот парковый бум дал, наконец, TV возможность трансляций и съемок. С выходом состязаний из леса в «народ» ориентировщики в парках стали приобретать не только сторонников, но внимание бизнеса и СМИ. Из «секретного» (карта всегда секретна) вида спорта под покровом леса, он вышел на экраны TV. Пример тому Чемпионат Европы по ориентированию на лыжах прошедший зимой 2014г. в Тюменской области, откуда велась трансляция.

Потратив немало времени, чернил, и бумаги, и исследовав 10-летнюю историю возникновения и развития в Мира и в России «паркового ориентирования», мы надеемся, что убедили читателя, и особенно коллег по ремеслу, в том, что «парковое ориентирование» есть везде и всегда, и применение его, при желании возможно. Естественно, как в спортивном ориентировании, так и в парковом есть интеллектуальная составляющая, очень трудоемкая и интересная. Но это уже тема для другой статьи.

Проводя занятия со студентами, мы сталкиваемся с неожиданными историями. Когда мы устраиваем соревнования и на них приходят студенты, мы видим не программированную картину: с девушками приходят их парни и наоборот, но иногда мы видим даже родителей. Всем «не нашим» мы предлагаем карту, и зачастую они проходят дистанцию. Неожиданные возможности открывает «парковое ориентирование», ничего подобного мы не увидим на лесных стартах.

А игры, которые таит в себе маленький листочек бумаги – карта-схема двигают нашу фантазию на созидание. Вот одно из них.

Естественно выход в парк – учебные аудитории на природе, не только расширил площади самого московского филиала, но и снял многие организаторские проблемы. Мы практически не прерываем занятий со студентами и в зимнее время. В морозы или дождь мы придумали т.н. ориентирование в коридорах здания. С внутри пожарного плана здания, на ксероксе мы размножаем план, где есть все двери, окна, проходы и т.д. Мы устраиваем там игру с ориентированием, с формулой которую придумали вместе со студентами и довольны комфортом.

За все эти годы внедрения стандартных, вариативных и адаптированных программ преподавания основ «Теории и практики физической культуры», прививая студентам ежедневную потребность к совершенству не только своего тела, но и духа, мы стремились к гармоничному развитию личности и надеемся, что нам это удастся.

#### Литература

1. Энциклопедия спортивного ориентирования– Такое разное ориентирование / А.Б. Кудрявый, О.Г. Корчагина [и др.]; под общ.ред. Алешина В.М. – Воронеж: Изд. полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.
2. Журнал «Азимут», ФСОП; использованы статьи: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут», рег.номер 016043.

**Н.В. Савкина**

*старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК» г. Орёл*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

За последнее десятилетие система приёма в высшие учебные заведения претерпела значительные изменения.

В настоящее время на существующие специальности и направления подготовки высшего профессионального образования зачисление абитуриентов производится по результатам единого государственного экзамена (ЕГЭ) по общеобразовательным предметам, соответствующим выбранной специальности и по результатам дополнительных испытаний творческой и профессиональной направленности (дополнительные вступительные испытания). Все они разработаны в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» и Федеральным законом Российской Федерации «О высшем и послевузовском профессиональном образовании».

Дополнительные вступительные испытания устанавливаются по специальностям, которые требуют от абитуриента определённых творческих способностей, физических и психологических качеств. Они разрабатываются и используются в отдельных учебных заведениях для различных специальностей и направлений.

Конкурс на поступление по специальности 380502 (036401) «Таможенное дело» в высших учебных заведениях России складывается не только из результатов Единого Государственного



экзамена по русскому языку и математике, но и абитуриентам предлагается участие в дополнительных испытаниях на базе ВУЗа. Эти испытания до 2012 года на базе ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК» г. Орёл проводились по иностранному языку, в то время как во многих других высших учебных заведениях, проводящих набор абитуриентов на данную специальность, в качестве дополнительных вступительных испытаний проводился экзамен по физической культуре. Это было обосновано тем, что в дальнейшем для работы специалиста по Таможенному делу необходима хорошая физическая подготовка. В 2012 году руководством ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК» была поставлена задача – определить виды испытаний и разработать оценку для проведения дополнительного вступительного практического испытания по физической культуре. Учитывая разный уровень обучения абитуриентов видам спорта в различных средних общеобразовательных учебных заведениях нецелесообразно включать в программу практических испытаний тесты по гимнастике, акробатике, волейболу, баскетболу или футболу, что не обоснованно культивируется в других Вузах. Проанализировав опыт учителей физической культуры не только города Орла и Орловской области, но и других городов по проведению Всероссийских Спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» из них были выбраны наиболее информативные тесты и разработана шкала оценки, схожая с оценкой данных тестов участников спортивного многоборья в возрасте 17–18 лет. Практические испытания решено было проводить по видам: наклон вперёд, подъём туловища, отжимание (для девушек), подтягивание (для юношей) и прыжок в длину с места.

Показанный результат переводится в баллы. Максимальное количество, которое абитуриент мог получить за практический экзамен по физической культуре – 40 баллов.

В 2012 и 2013 годах в ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК» на специальность 380502 «Таможенное дело» были проведены описанные ранее дополнительные вступительные испытания по физической культуре. Организаторы не ошиблись все испытания не вызвали у абитуриентов сложностей и были информативны. Применённые в качестве вступительных испытаний тесты способствовали наиболее качественной оценке физических качеств, в которых была уменьшена зависимость от школьной программы по физической культуре, материальной базы школы, кадрового состава учителей.

Сравнив результаты испытаний в 2012 году (более 90 человек) и в 2013 году (более 60 человек) можно сделать вывод, что за последние годы наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня подготовки школьников. Организаторы в качестве эксперимента снизили оценочный порог на 1,5–2% для вступительных практических испытаний по физической культуре на 2015 год (табл. 1).

Таблица 1

**Оценка результатов практических испытаний по направлению подготовки 380502 – Таможенное дело (2015 год)**

балл	Наклон вперёд (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Отжимание (кол-во раз)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)
1	2	3	4	5	6
10	21/23 и больше	40/36 и больше	33 и больше	16 и больше	246/191 и больше
9	19–20/21–22	38–39/34–35	31–32	15	241–245/186–190
8	17–18/19–20	36–37/32–33	29–30	14	236–240/181–185
7	15–16/17–18	33–35/30–31	26–28	13	231–235/176–180
6	13–14/15–16	31–32/28–29	24–25	12	226–230/171–175
5	10–12/13–14	28–30/25–27	21–23	11	221–225/166–170
4	8–9/11–12	26–27/23–24	19–20	10	212–220/161–165
3	5–7/8–10	22–25/20–22	16–18	9	202–210/156–160
2	3–4/6–7	17–21/15–19	14–15	7–8	192–200/151–155
1	0–2/2–5	12–16/10–14	9–13	3–6	180–190/146–150
0	Отр.знач/ меньше 2	11 и меньше /9 и меньше	8 и меньше	2 и меньше	180 и меньше /145 и меньше

Примечание: в испытаниях наклон вперед, подъём туловища и прыжок в длину числитель – норматив для юношей, знаменатель – для девушек.

*Н.А. Самолов*

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

*Н.В. Самолова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный университет» г. Нижегородск*

## **СПОРТИВНОЕ СУДЕЙСТВО КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Уже не секрет, что спортивные соревнования или состязания это, в первую очередь, – зрелище, ставшее в современных условиях своеобразным брендом, влияющим на мировоззрение людей, одним из условий прогресса в цивилизованном мире.

Спортивные соревнования – это различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентируемых условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Для регуляции специфических особенностей спортивных мероприятий существуют правила соревнований, которые несут в себе нормативно-правовую базу и позволяют развивать спорт в коллективах физической культуры предприятий, организаций и учебных заведений, особенно в общеобразовательных учреждениях. Чем раньше дети начинают участвовать в спортивных соревнованиях, тем раньше возникает стремление к достижению цели, успеха, умение принимать решения и отвечать за них, действовать самостоятельно и в коллективе. Ребенок в спорте быстрее социализируется вследствие усвоения норм и правил игры и, вырастая, понимает и принимает ценности и нормы, определяющие поведение людей в обществе [1].

Для контроля над исполнением правил необходимы лица – судьи, арбитры, рефери, наделенные определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающие за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверности зафиксированных результатов, поддержание высокой эстетичности состязаний (в некоторых видах спорта) и соответствие правилам честной борьбы.

В любительском спорте судейство следует рассматривать как вид трудовой деятельности, которому следует обучаться и совершенствоваться.

В профессиональной деятельности специалиста (бакалавра) по физической культуре и спорту (учителя по физической культуре, тренера-преподавателя, инструктора и т.д.) знание правил соревнований по многим видам спорта является необходимостью, так как в роли спортивного судьи они участвуют в мониторинге спортсменов, спортивных команд, в реализации физической активности, направленной на развитие и укрепление организма, и достижение высоких результатов в соревновательной деятельности посредством соперничества.

В ВУЗах на факультетах физической культуры и спорта по направлениям «Физическая культура» и Педагогическое образование профиль (Физкультурное образование) в профессиональном цикле студенты изучают теорию, методику и правила соревнований по базовым и новым видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм, плаванию, лыжному спорту, единоборствам и т.д. Однако вопросам организации и судейства соревнований по многим видам спорта, по нашему мнению, отводится недостаточно времени. Это так же подтверждают результаты проведенного анкетирования студентов, которые высказывали пожелание о более глубоком изучении правил, особенно по видам спорта, представленных в школьной программе по физической культуре.

Таким образом, в рамках дисциплин по выбору студентов был разработан курс «Спортивный арбитр». В результате изучения курса студенты должны:

– знать современные тенденции обновления содержания правил соревнований; официальные правила соревнований по разделам школьной программы и избранного вида спорта; методические аспекты обеспечения организации, проведения и судейства соревнований;

– уметь: использовать современные образовательные технологии обучения; моделировать содержание спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных соревнований с различным контингентом участников;

– владеть: организационно-методическими умениями по проведению и судейству соревнований в системе физической культуры и спорта.

На практических занятиях осуществляется подготовка к организации и судейству соревнований, а также непосредственное участие в данных мероприятиях на различных судейских должностях.

Судейский корпус, сформированный из преподавателей и студентов, для проведения конкретных соревнований, может включать в себя следующие должности: главный судья, главный секретарь, арбитр, рефери, судья на финише, судья-хронометрист, судья-контролер, боковой судья, технический регистратор, судья-информатор, судья при участниках, секретарь и т.д. Каждая из этих должностей предъявляет свои требования, и человек, исполняющий их должен обладать соответствующими знаниями и умениями [2].

Условия работы у спортивных судей весьма трудные. При обострившейся конкуренции среди спортсменов, судьи испытывают постоянный психологический прессинг со стороны зрителей, участников и тренеров. При большом количестве участников или при слабой организации соревнований, рабочий день спортивного судьи может продолжаться несколько часов, продолжительность соревнований доходит до 5-7 дней (по некоторым видам спорта).

Под руководством преподавателей кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета студенты принимают участие в организации, проведении и судействе соревнований разного уровня и масштаба:

– региональных: Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2015», «Кросс Нации – 2015», региональный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»;

– городских: комплексная Спартакиада среди дошкольных образовательных учреждений (ОФП, веселые старты, лыжные гонки, легкая атлетика); комплексная Спартакиада среди коллективов предприятий и организаций города Нижневартовска (настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки); легкоатлетическая эстафета, посвящённая Победе в Великой Отечественной войне; праздник «Здоровье» в рамках всероссийского дня бега «Кросс Нации – 2015»; муниципальный этап «Губернаторские состязания» среди дошкольных образовательных учреждений; комплексная Спартакиада среди ССУЗов и ВУЗов (легкая атлетика, лыжные гонки); муниципальный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские спортивные игры» (легкая атлетика (2003–2004 г.р.); легкая атлетика (2001–2002 г.р.); легкая атлетика (1999–2000 г.р.)); Открытый чемпионат и первенство города по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона 2014–2015»; Открытый чемпионат города, Новогодняя лыжная гонка – 2015; Открытое первенство города по лыжным гонкам на призы «Деда мороза»; Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по лыжным гонкам (все желающие); Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска, в рамках XXXIII открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России – 2015»; соревнование по лыжным гонкам среди ветеранов спорта (по Программе Развитие ФК и массового спорта на 2014–2020 гг.); «Лыжня для всех», соревнование по лыжным гонкам среди обучающихся 5–8, 9–11 классов общеобразовательных учреждений; соревнование по лыжным гонкам среди ССУЗов и ВУЗов; Открытый чемпионат города по лыжным гонкам «Закрытие зимнего сезона 2014–2015 гг.»;

– внутривузовских: комплексная Спартакиада среди факультетов университета; «Веселые старты» в зачет конкурса на лучшую академическую группу университета; клубный турнир НВГУ среди студенческих команд факультетов в рамках АССК России.

В итоге, мы стремимся подготовить специалиста (бакалавра) по физической культуре с углубленным владением знаниями, умениями и навыками судейства, которые он успешно может применить в своей трудовой деятельности. Однако на данном этапе, существует и ряд проблем, например реализация механизма с присвоением начальных судейских категорий.

Таким образом, по рассматриваемой проблематике, где многими авторами признается высокая значимость роли спортивного судьи в развитии, как конкретного соревновательного действия, так и спорта в целом, отмечается, что еще, имеются недоработки в системе профессиональной подготовки судейских кадров, а это предполагает дальнейшую актуальность исследований.

## Литература

1. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие для вузов / В.Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2004. – 394 с.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие; под ред. В. И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

**Н.В. Самоловова**

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

**Н.А. Самоловов**

*канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин*

*ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет» г. Нижневартовск*

**О.Н. Самоловова**

*учитель физической культуры МАОУ СОШ № 62 г. Екатеринбург*

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

За последние несколько лет в северных нефтедобывающих регионах нашей страны особое внимание стало уделяться проблемам коренных народов, уже много веков населявших данные территории. В Нижневартовском районе Ханты-Мансийского автономного округа проживает несколько малочисленных народов Севера: ханты, манси, лесные ненцы.

Для возрождения и сохранения их национальной культуры предпринимаются немалые усилия. Идет процесс возвращения мест традиционного проживания этих народов, осваиваются и вновь обживаются стойбища, родовые угодья. Появилась возможность и желание самих северных народов жить именно на стойбище, а не в шумном поселке.

Проживая с родителями на стойбище дети воспитываются в естественной природной среде, которая оказывает на них благотворное влияние. Слушая легенды, были и сказания, они с малых лет впитывают культурные традиции своего народа. Наблюдая за промысловой и бытовой деятельностью родителей, дети запоминают информацию и подражая, воспроизводят её в своих играх.

В настоящее время народы Севера для физического и трудового воспитания подрастающего поколения используют элементы их традиционной системы, основанной на многовековом опыте проживания в суровых климатических условиях, которая включает в себя закаливание, народные игры, силовые единоборства, самобытные физические упражнения, традиционные состязания, современные национальные виды спорта.

Народные игры являются основным средством воспитания и развития ребенка – дошкольника. В игре дети осваивают навыки общения («Игра в перевесы», «Мир вокруг нас», «Болотная женщина»), взаимовыручки («Переезд», «Бездомный заяц»), трудовые навыки («Поиграем в сэсы», «Деревянные рога»), развивают физические качества («Оленья упряжка», «Бег по-медвежьему», «Чудище», «Заячьи прыжки», «Игра с кольцами»), а различные настольные игры развивают сообразительность, память, терпение и т.д. («Игра с нитками», «Журавль», «Семь лошадей», «Игра с палочками»).

Но беззаботное детство проходит и наступает время, когда ребенку необходимо обучаться в школе. Его привозят в большой поселок и определяют в национальную школу-интернат.

Семилетний ребенок испытывает колоссальный стресс, попадая в чужую ему среду, усугубляющийся еще и расставанием с родителями. Дети со стойбищ становятся замкнутыми, подавленными, порой даже озлобленными. Часто они даже не знают русского языка (на стойбищах говорят только на родном языке), поэтому, общение и со своими одноклассниками, выросшими в поселке, у них затруднено.

Процесс адаптации таких детей особенно труден и долгов. И вот тут на помощь приходят народные игры, которые им хорошо знакомы. В игре отступает языковой барьер, так как на первый план выходит язык движений, ребенок раскрепощается, имея возможность реализовать свои умения и навыки, показать, что и он что-то умеет и очень даже неплохо, а порой даже и лучше сверстников живущих в поселке. Появляется уверенность в своих силах, исчезает чувство тревожности, благодаря чему, ребенок быстрее проходит процесс адаптации и успешнее осваивает учебную программу.

Применение народных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время позволяет решить сразу несколько проблем: 1) общение, раскрепощение ребенка, 2) изучение русского языка-

ка, 3) сохранение национальной культуры, 4) повышение двигательной активности, 5) развитие физических качеств.

Таким образом, применение народных игр ускоряет и облегчает процесс адаптации детей народов Севера к условиям национальной школы-интерната, а также позволяет решить и другие немаловажные задачи.

#### Литература

1. Самоловова Н.В. Внедрение заповедей народной педагогики в работу по физическому воспитанию младших школьников на тюменском севере: противоречия процесса: / Н.В. Самоловова, Н.А. Самоловов // Вестник развития науки и образования. – М.: Наука, 2008. – № 4. – С. 119–121.

2. Пашенко Л.Г. К вопросу об ускорении адаптации ребенка к детскому саду с использованием средств физического воспитания / Л.Г. Пашенко, С.А. Самусева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. гуманитар. ун-та, 2012. – С. 301–304.

*Н.С. Сверкунова*

*доцент кафедры физической культуры Вологодский государственный университет г. Вологда*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Сколиотическая болезнь постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем [2. С. 65].

По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Министерства образования РФ в различных регионах страны сколиозы регистрируются у 6 %, а нарушения осанки у 35–65 % детей дошкольного возраста. Несмотря на меры, которые пытаются предпринимать работники физической культуры, количество детей с нарушением осанки продолжает расти [1. С. 36].

Одним из эффективных методов профилактики и коррекции нарушения осанки является фитбол-гимнастика. Специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации [3. С. 110].

Яркая игровая окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений делают этот вид двигательной активности привлекательным для детей [2. С. 23].

Новый вид корригирующей гимнастики (фитбол-гимнастика) широко распространенный за рубежом, сейчас используется в лечебной практике и в России. Но хочется заметить, что чаще всего данный вид гимнастики применяется в клубах системы «Фитнес», куда не каждый родитель может отправить своего ребенка, а методических описаний применения фитболов в дошкольных учреждениях нами при изучении и анализе литературных источников было обнаружено недостаточно. В связи с этим, мы считаем, что исследование применения фитбол-гимнастики в дошкольных учреждениях г. Вологды является сегодня своевременным и актуальным.

Данное исследование проходило на базе МДОУ «Центр развития ребёнка д/с № 33 «Колосок» г. Вологды.

В начале эксперимента был проведен первичный визуальный осмотр детей по выявлению нарушений осанки, для этого использовалась методика И.Д. Ловейко и Г.А. Халемского. У всех детей был измерен плечевой индекс, результаты, которого позволяют судить о степени выпрямления линии позвоночника.

Для проведения эксперимента была сформирована группа из 15 детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушение осанки в сагиттальной плоскости и без сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также травм опорно-двигательного аппарата и

нарушения зрения, которая занималась по разработанным нами комплексам, с использованием гимнастических мячей.

Занятия в группе проводились фронтальным методом в течение шести месяцев (с сентября 2013 по март 2014 г.) 3 раза в неделю, продолжительностью 30 мин, во второй половине дня. Занятия проводились в спортивном зале, гигиенические требования которого соответствовали нормам. Использовали оборудование – коврики, фитболы. Продолжительность занятий по каждому комплексу два месяца. Каждое упражнение выполнялось в медленном, умеренном, среднем и выше среднего темпе.

Данные визуального осмотра проведенные нами в начале эксперимента показали, что у детей наблюдаются следующие признаки сутуловатости:

- передний наклон шеи и головы – 7 детей, что составило – 47%;
- приподнятые плечи – 3 детей – 20%;
- сдвинутые вперед плечи – 10 детей – 67%;
- «крыловидные» лопатки – 2 детей – 13%;
- живот несколько выпячен – 8 детей – 53%;
- прогиб в пояснице немного сглажен – 9 детей – 60%.

Показатель сутуловатости, вычисленный по формуле плечевого индекса на начало эксперимента составил в среднем 86%, т.е. ниже нормы у всех детей.

Первые занятия по фитбол-гимнастике проходили в щадящее-тренировочном темпе, продолжительностью 25 минут. В комплексах использовались общеразвивающие упражнения, на укрепление мышц туловища, конечностей и шеи, растягивающие упражнения. Упражнения выполнялись со страховкой руками за фитбол, в медленном темпе, со средней амплитудой, из исходного положения сидя на фитболе, требующее от детей удержания прямой спины, с различными движениями руками, ногами и головой. Данные упражнения вырабатывают умение сбалансировать центр тяжести ребёнка с подвижной опорой, координацию движений, развивают вестибулярный аппарат и способствуют формированию и укреплению навыка правильной осанки. Все упражнения выполнялись согласованно с фазами дыхания, не допуская его задержки. Время одного статического напряжения не превышало 4–5 с. Количество повторений увеличивали постепенно.

При выполнении упражнений в статическом напряжении в положении лежа на мяче, плечо рычага, на которое действует тяжесть сегмента и соответственно мышечное напряжение, максимально. Поэтому для постепенной подготовки к нагрузке начинали упражнения в положении стоя или сидя и заканчивали в положении лежа. Упражнения на растягивание направлены на увеличение объема движения в суставах, которые выполнялись в конце занятий после силовых упражнений.

По мере освоения упражнений и укрепления мышц туловища были подобраны более сложные комплексы тренировочного характера. Все упражнения выполнялись без излишнего напряжения, задержек дыхания, при этом чувство усталости не допустимо: ведь упражнения формируют правильное положение головы, туловища, рук и ног, а при укреплении осанки оно будет только мешать поддержанию правильной позы. Для укрепления мышечной системы и развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса подбирались упражнения, обеспечивающие длительное удержание тела в разных вертикальных положениях и движениях. Так же добавились подскоки, сидя на мяче с небольшой амплитудой, при этом происходил постоянный контроль правильного положения тела, контроль за тем, чтобы занимающиеся не отрывали ягодицы и таз от мяча, втягивали живот, не выгибали поясницу, не сдвигали вперед плечи и не опускали их вперед, не запрокидывали назад голову. Такая целенаправленность тренировки постоянно укрепляла мускулатуру, подготавливала к большим статическим нагрузкам, неизбежным в повседневной жизни.

Все занятия начинались с разминки, продолжительностью 7–10 мин для эффективной и безопасной работы во время комплексов; способствующей увеличению эластичности мышц, сухожилий и связок.

В основной части использовались упражнения, сидя на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами и т.д.; направленных на развитие координации движений, увеличение силовой выносливости мышц шеи, спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, ягодиц и бедер, а также увеличение подвижности позвоночника. Соблюдался постоянный контроль над прямым положением спины, наклоном головы, дыханием.

В завершении занятий были подобраны упражнения низкой интенсивности на разгрузку позвоночника, это достигалось в положении лежа на мяче (на спине, на боку, на животе). Эти упражнения способствуют выпрямлению позвоночника, позволяют симметрично располагать тело и избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса. После расслабления и небольшого отдыха проводилась подвижная игра на фитболе, для психологической разгрузки и повышения эмоционального фона после занятия.

На конец эксперимента данные визуального осмотра свидетельствуют, что в группе уменьшилась сутуловатость: лишь у 1 (6,6%) ребёнка остался небольшой наклон головы вперед и сведенные плечи.

Средний показатель плечевого индекса на конец эксперимента составил 91%. Занятия по экспериментальной методике позволили повысить результативность показателей сутуловатости у детей на 5%.

Поэтому можно сделать вывод, что подобранные нами комплексы упражнений с использованием фитболов оказывают целенаправленное воздействие на мышцы, формирующие мышечный корсет и позволяют сформировать навык правильной осанки, как в статических положениях, так и в динамике.

#### Литература

1. Агайари А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников 5–7 лет средствами адаптивной физической культуры. – М., 2010. – 121 с.
2. Ловейко И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев – изд. 2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 1998.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2009. – 220 с.

**Р.С. Седых**

*стажер-исследователь кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет, ИФКиС» г. Якутск*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Что же такое – здоровье? Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие, и основными задачами для педагогов при такой трактовке понятия «здоровье» являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия детей в ДОО.

Дошкольный возраст – важный этап в развитии ребенка. Серьезный и грамотный подход в методике, технологии физического воспитания и тренировки является важным в области физической культуры и оздоровления детей путем использования игровых упражнений. Мы включаем в образовательную деятельность с детьми старшего дошкольного возраста игровые упражнения для воспитания координационных способностей.

Цель – внедрить разработанные игровые упражнения в образовательную деятельность на физкультурных занятиях.

В процессе педагогической деятельности были разработаны следующие игровые упражнения по компонентам координационных способностей:

- Игровые упражнения на чувства времени: «Добежать до кубика на счет 10»; «Стоп»; «Успей вернуться»; «Хлопок».
- Игровые упражнения на чувство пространства: «Ручной хапсагай»; «Прыжок через ручей»; «Поймай мячик»; «Закати в ворота».
- Игровые упражнения на чувство мышечных усилий: «Кто дальше»; «Легче и тяжелее»; «Попади в корзину»; «Найди и попади».
- Игровые упражнения на чувства равновесия: «Кто больше пройдет»; «Не замочи ножки»; «Осторожно ветка».

– Игровые упражнения на чувства ритма: «Солдат и спортсмен»; «Сделай по памяти».

Упражнения использовались на разных частях физкультурного занятия. Для определения такого сложного физического качества как координационная способность были использованы специальные тестовые задания. Чтобы определить уровень развития координационных способностей, мы классифицировали их по компонентам. Основным методом исследования являлось наблюдение, который раскрывает полную информацию о физическом, психологическом состоянии детей на протяжении всего исследования. Для выяснения эффективности использования игровых упражнений в развитии координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, нами проводился сравнительный анализ, экспериментальной и контрольной группы.

В исследовании приняли участие 20 воспитанников старшей группы в возрасте 5–6 лет. В каждой группе было 5 мальчиков и 5 девочек. Тестовые задания: челночный бег 3x10м; подбрасывание мяча; отбивание мяча от пола; статистическое равновесие; прыжки через скакалку. До исследования (табл. 1), лучший результат показали дошкольники контрольной группы по результатам: челночный бег 3x10 м, в подбрасывание мяча и прыжки через скакалку. Таким образом, незначительно лучшие средние результаты имеет контрольная группа.

Таблица 1

**Средние показатели тестов по определению координационных способностей в экспериментальной и контрольной группе в начале исследования**

Группа	Дата	Челночный бег 3x10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча от пола	Статистическое равновесие	Прыжки через скакалку
Экспериментальная группа	11.09.13 г.	8,48 сек	3 раз	6 раз	23,49 сек	5 раз
Контрольная группа	11.09.13 г.	8,46 сек	4 раз	5 раз	19 сек	6 раз
Средние показатели по РС (Я)		6–7 сек	10–15 раз	12–15 раз	30–60 сек	10–20 раз

После проведенных нами физкультурных занятий с использованием разработанных игровых упражнений, результаты тестов по определению степени развития координационных способностей в экспериментальной группе, улучшились по сравнению с результатами в начале исследования (табл. 2).

Таблица 2

**Средние показатели тестов по определению координационных способностей в экспериментальной и контрольной группе в конце исследования**

Группа	Дата	Челночный бег 3x10	Подбрасывание мяча	Отбивание мяча от пола	Статистическое равновесие	Прыжки через скакалку
Экспериментальная гр.	20.05.14 г.	6,29 сек	11 раз	16 раз	49,11 сек	30 раз
Контрольная гр.	20.05.14 г.	8,27 сек	5 раз	4 раз	19,13 сек	7 раз
Средние показатели по РС (Я)		6–7 сек	10–15 раз	12–15 раз	30–60 сек	10–20 раз

Исследование показало, что использование игровых упражнений эффективно и благоприятно влияет на воспитание координационных способностей воспитанников.

В итоге мы пришли к следующим выводам:

1. Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные временные и динамические параметры движения, поддерживать статистические и динамическое равновесие, выполнять двигательное действие без лишней мышечной напряженности, применяя повторный и игровой методы.

2. Для повышения уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, необходимо использовать игровые упражнения на чувство времени, пространства, мышечных усилий, равновесия и ритма. Для решения этой проблемы, мы предложили использовать воспитателям игровые упражнения, направленные на развитие координации, по ее компонентам в режиме дня.

3. В результате проведенной работы получены достоверно высокие, по проведенным тестовым заданиям результаты, такие как, челночный бег 3x10, подбрасывание мяча, отбивание мяча от пола, статистическое равновесие и прыжки через скакалку.

Проведение игровых упражнений выявило эффективность использования для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.



Организационно-методические рекомендации по использованию игровых упражнений для развития координационных способностей дошкольников:

- во время проведения игровых упражнений нужно соблюдать дозировку, так как упражнения направленные на развитие координации требуют большого внимания и мышечного напряжения;
- нужно четко и ясно объяснять план действий детей во время проведения упражнений;
- использовать игровые упражнения не только на физкультурных занятиях, но и в течение всего времени пребывания детей в детском саду;
- тестирования по оценке развития координационных способностей целенаправленно проводить совместно с инструктором по физической культуре, 2 раза в год, что даст полную информацию о состоянии уровня КС на данном этапе.

#### Литература

1. Блинов Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт. – 2000. – 140 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
3. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 44–46.

*Л.А. Семёнов*

*д-р. пед. наук, профессор*

*Н.И. Синяевский*

*д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания*

*Н.В. Болдырева*

*аспирант кафедры теории и методики физического воспитания*

*Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут*

## ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ КОНДИЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Одной из главных задач Федерального государственного стандарта дошкольного образования [5] является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием. Совершенно очевидно, что объективная оценка реализуемости такого рода задачи может быть достигнута лишь при сравнении итоговых результатов при выпуске из дошкольной образовательной организации (ДОО), требованиям, предъявляемым к детям при поступлении в первый класс школы. Что касается физического воспитания детей, осуществляемого в ДОО в рамках образовательной области «физическое развитие», то такими основными итоговыми результатами, безусловно, являются показатели развития кондиционных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость). Именно их развитие у ребёнка непосредственным образом влияет на морфофункциональные параметры и определяет его физическое и соматическое здоровье.

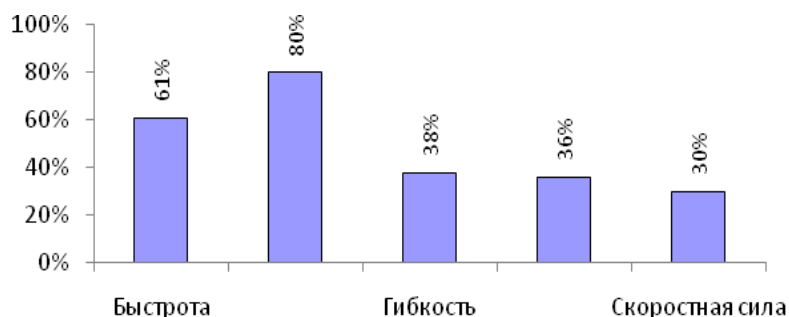
Таким образом, в контексте реализации Федерального государственного стандарта дошкольного образования в образовательной области «физическое развитие» чрезвычайно актуальной становится проблема изучения физического состояния дошкольников, особенно на последнем этапе их нахождения в ДОО – в подготовительной группе. При этом следует отметить, что изучению развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста посвящено немало работ [1; 2; 6 и др.], из которых можно бы выделить показатели интересующей возрастной группы. Но, что характерно, используемые при этом тестовые методики и оценочные шкалы у разных авторов, во-первых, неодинаковы сами по себе, а, во-вторых, не соответствуют в целом тестовым методикам, применяемым в начальной школе. При таком положении сколь-нибудь объективно оценить состояние кондиционных физических качеств у дошкольников в контексте обеспечения преемственности практически невозможно.

Отличительной чертой нашего исследования является использование при диагностике физического состояния детей дошкольного возраста подготовительной группы тестовых методик, применяемых при проведении Всероссийского мониторинга состояния физической подготовленности детей. К таким методикам относятся: бег на 30 метров (оценка быстроты), бег на 1000 м (оценка выносливости), прыжок в длину с места (оценка скоростной силы), поднимание – опускание туло-

вища в течение 30 секунд (оценка силы) и дополнительно используемый тест: наклон вперёд из положения сидя на полу (оценка гибкости) [3; 4].

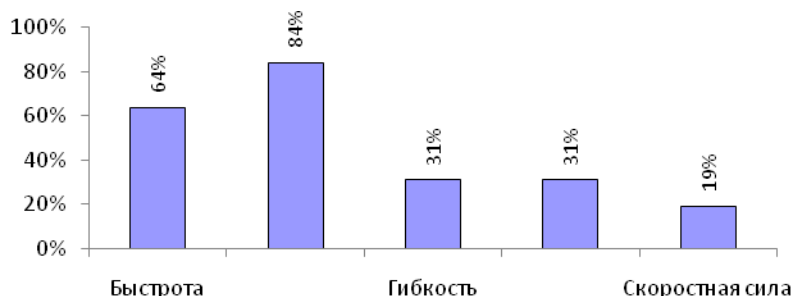
Цель основного исследования, проводимого в настоящее время в городе Сургуте с задействованием 550 детей (312 мальчиков и 238 девочек) подготовительных групп из десяти ДОО, заключается в изучении возможностей осуществления коррекции отклонений в развитии кондиционных физических качеств у детей в последний год нахождения их в ДОО с ориентацией на требования к физической подготовленности, предъявляемыми к первоклассникам (ранее проведённые исследования в отдельных ДОО показали, что большое число выпускников из ДОО с этими требованиями не справляются). В предлагаемой статье представляются результаты констатирующей части исследования, проведённого в начале учебного года в сентябре месяце 2014 года. В качестве критериев оценки при этом были приняты оценочные шкалы, разработанные С. И. Изаак [4] в соответствии с возрастом тестируемых детей.

Результаты исследования отражены на рис. 1 и 2.



**Рис. 1.** Количество мальчиков из подготовительных групп ДОО г. Сургута с низким уровнем развития физических качеств

Из приведённых на рис. 1 данных видно, что наибольшее число мальчиков из подготовительных групп в начале учебного года имеет низкий уровень развития выносливости (80%) и быстроты (61%). Несколько лучше показатели в проявлении гибкости, силы и скоростной силы (соответственно 38%, 36% и 30% детей не укладываются в возрастные нормативы).



**Рис. 2.** Количество девочек из подготовительных групп ДОО г. Сургута с низким уровнем развития физических качеств

Примерно аналогично и физическое состояние девочек: 84 % из их числа не выполняют нормативные требования по показателям выносливости, 64 % – быстроты, 31 % – гибкости и силы. По показателям скоростной силы лишь 19 % девочек имеют низкий уровень развития.

**Выводы:**

1. Выявлено, что большое количество детей, приходя в подготовительную к школе группу, имеет низкий уровень развития кондиционных физических качеств. Особенно это касается развития выносливости и быстроты (как у мальчиков, так и у девочек).

2. Полученные результаты свидетельствуют, что, с одной стороны, направленному развитию кондиционных физических качеств необходимо уделять пристальное внимание уже в период нахождения детей в средней и старшей группах, с другой, в подготовительной группе следует, по-видимому, проводить акцентированную коррекционную работу для обеспечения детям равных стартовых возможностей (в аспекте их кондиционной физической подготовленности) при поступлении в школу.

## Литература

1. Ветошкина Е.А. Повышение уровня физического состояния детей 5–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Ветошкина. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2006. – 186 с.
2. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: Аркти, 2006. – 64 с.
3. Семёнов Л.А. Критерии оценки итоговых результатов в физическом воспитании детей в дошкольных образовательных учреждениях / Л.А. Семёнов, Ю.В. Кадочникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 2–6.
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: Сфера, 2005. – 176 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён Приказом Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013).
6. Шарманова С.Б. Физическое состояние выпускников подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений / С.Б. Шарманова, О.А. Новосёлова, А.И. Фёдоров // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – СПб.: С.–Петербург. НИИФК, 1998. – С. 72–77.

*Н.Н. Сетяева*

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания*

*М.А. Скорнякова*

*студентка 3 курса*

*А.А. Черникова*

*студентка 2курса Сургутского государственного педагогического университета г. Сургут*

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Профилактика и охрана состояния здоровья студенческой молодежи является главной задачей современного общества. Во многих странах студенты выступают как отдельная группа с повышенным риском заболеваемости, так как чаще, чем другая молодежь данного возраста, разных социальных направлений и групп находятся в состоянии болезни [П.П.Отставнов, 2013; Н.Н. Хохлова, Е.Г. Бондаренко, Н.И. Ишекова, 2013].

В последнее десятилетие выявлено прогрессивное ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи. Причинами являются факторы: нарушения режима отдыха и труда, академические перегрузки, стрессовые ситуации. Напряженная и длительная умственная деятельность, гипокинезия во время учебных занятий обуславливает снижение активности функциональных систем организма студентов, уровня физической работоспособности и физического развития [Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, Л.Ю. Кузнецова, А.Е. Северин, Н.В. Ермакова, Л.Ю. Кузнецова, 2005; А.В. Кабачкова, Л.В. Капилевич, 2014].

Актуальность экспериментального исследования состояния здоровья студентов обусловлена: необходимостью достижения полной коррекции здоровья при заболеваниях различной нозологии и созданием условий для активной общественной и трудовой жизни [И.Ф. Деманова, И.А. Кузнецов, А.Ф. Деманов, П.А. Крупнов, Ю.В. Климова, 2011].

Все вышеизложенное определяет несомненную актуальность оценки уровня здоровья студентов первого курса педагогического университета и выделяет ряд противоречий, между:

- наличием факторов риска для здоровья студентов в условиях нагрузочной учебной деятельности и недостаточно рационально организованной образовательной среды по вопросам охраны и здоровья;
- острой необходимостью осуществления профилактики и коррекции заболеваний у студентов и отсутствием в большинстве учебных заведений современной инфраструктуры по предупреждению патологических состояний и восстановлению после них;
- стремительно происходящими изменениями в образовании, которые предъявляют высокие требования к работоспособности и состоянию здоровья студентов, и тем, что данный возраст по прежнему составляет по состоянию здоровья неблагополучную группу.

Представленные выше противоречия дали нам основание определить проблему нашего исследования, которая заключается в своевременной оценке и коррекции уровня здоровья студентов, начиная с первого курса и эффективной организации реабилитационно-профилактических мероприятий студентов в условиях педагогического вуза.

Цель исследования: оценить уровень здоровья студентов первого курса Сургутского государственного педагогического университета. В эксперименте участвовали студенты двух групп факультета Физической культуры и спорта направления подготовки «Физическая культура» (гр. 1) и «Адаптивная физическая культура» (гр. 2).

Методы исследования: анализ научных, литературных, специальных источников и практического опыта; использование Интернет – ресурса; педагогическое наблюдение; функциональное и физическое тестирование АПК «Истоки здоровья»; педагогический эксперимент; методы математической статистики и обработки эмпирических данных.

На первом этапе нашего исследования мы с помощью программы «Истоки здоровья» исследовали показатель жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ) который, отражает функциональные особенности системы дыхания. Учитывая, что у здоровых нетренированных юношей ЖЕЛ обычно в пределах 3,0–4,5 литра, у девушек 2,5–3,5 на диаграмме (рис. 1) показано, что в группе 1 у большинства студентов преобладает средний уровень ЖЕЛ, что составляет 72%. Высокий уровень наблюдается у 21% обследуемых.

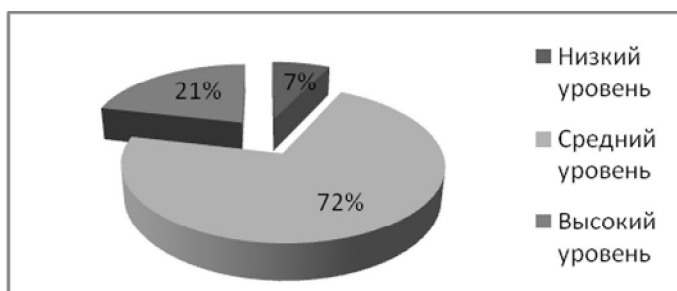


Рис. 1. Диаграмма показателя жизненной емкости легких студентов группы 1

Данные результаты характеризуются тем, что исследуемая группа студентов (n=17) состоит на 76,4% из действующих спортсменов и вследствие тренировочной деятельности данный показатель превалирует в ней.

В группе студентов Адаптивной физической культуры (рис. 2) в 11% случаев выявлен низкий уровень жизненной емкости легких, в пределах нормы – 89%.

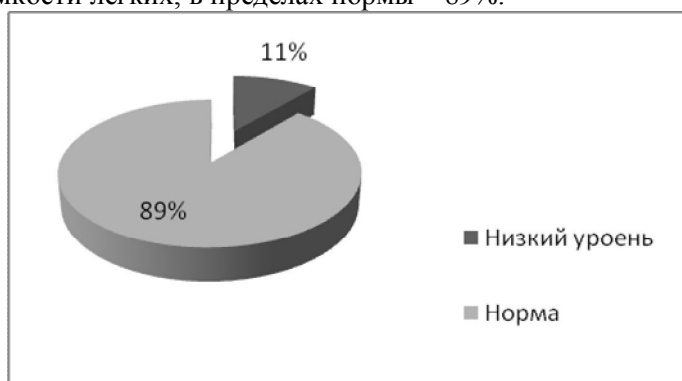


Рис. 2. Диаграмма показателя жизненной емкости легких студентов группы 2

Следующим исследуемым показателем выбрана динамометрия – метод измерения силы сокращения мышечных групп. В среднем у девушек наблюдается – 37,5 кг, у юношей норма – 55,9 кг. Результаты нашего исследования представлены на рисунке 3.

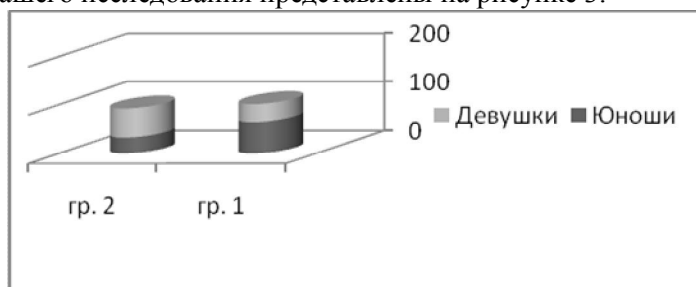


Рис. 3. Показатели динамометрии студентов групп 1 и 2

На рисунке 3 показано, что в группе 2 выше показатели у девушек, а в группе 1, наоборот преобладают результаты юношей.

Так же нами были проведены Пробы Штанге и Генче. Результаты проб при задержке дыхания на вдохе показали, что в 91,3% случаев студенты группы физической культуры превысили установленные нормы для данного показателя. Результаты же пробы Генче (с задержкой дыхания на выдохе) указывает на низкий уровень развития, т.к. всего 56,5% студентов справились с тестовым заданием.

Преобладание показателя пробы Штанге так же наблюдается и в группе студентов адаптивной физической культуры – 68,75%, снижен показатель пробы Генче, лишь 25% студентов превысили норматив.

Для оценки физического здоровья нами были введены в компьютерную программу «Истоки здоровья» следующие характеристики состояния организма студентов: вес (кг); рост (см); жизненная емкость легких (см<sup>3</sup>); динамометрия (кг); средняя частота пульса в покое (уд/мин).

Интегральная оценка физического здоровья представлена нами в качественной интерпретации полученной оценки уровня здоровья и положения её на шкале здоровья физического. Шкала представлена пятью интервалами: высокий уровень; выше среднего; средний уровень; ниже среднего; низкий уровень.

В итоге нашего исследования нами выявлен высокий уровень состояния здоровья студентов первого курса и в дальнейшей работе, мы проследим динамику этого показателя и проверим, влияют ли академические и тренировочные нагрузки на состояние здоровья студенческой молодежи.

**Выводы:**

1. Данные оценки здоровья студентов по показателям заболеваемости в проанализированной литературе дают нам основание говорить, что организация обучения, нагрузки учебной деятельности, а также рекреация вузов в ряде случаев функциональным возможностям организма студентов не полностью соответствуют.

2. В большинстве образовательных учреждениях существует много факторов способствующих улучшению так и ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи. Это проявляется в том, что большинство студентов совмещают учебное время, спортивные тренировки, а так же работу в вечерне и ночное время суток. Это приводит к быстрому истощению организма. В некоторой степени спортивные тренировки помогают держать организм в норме, а так же организация массового отдыха на свежем воздухе благоприятно влияет на молодой организм.

3. В процессе оценки студентов первого курса педагогического вуза были проведены функциональные тесты, которые охарактеризовали уровень здоровья студенческой молодежи. В процессе изучения результатов было выявлено, что у большинства студентов первого курса педагогического вуза наблюдается высокий уровень здоровья.

#### **Литература**

1. Деманова И.Ф. Анализ влияния экологических факторов на основные физиологические показатели здоровья жителей Астрахани [Электронный ресурс] / И.Ф. Деманова, А.В. Деманов, П.А. Крупнов, И.А. Кузнецов, Ю.В. Климова. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/100-5175>.

2. Кабачкова А.В. Мониторинг здоровья студентов вуза: организационные и методические проблемы / А.В. Кабачкова, Л.В. Капилевич // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск, 2014. – № 1. – С.112.

3. Отставнов П.П. Охрана здоровья студенческой молодежи [Электронный ресурс] / П.П. Отставнов. – Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/30\\_NNM\\_2012/Sport/1\\_119591.doc.htm](http://www.rusnauka.com/30_NNM_2012/Sport/1_119591.doc.htm).

4. Хохлова Н.Н. Экспресс-оценка уровня индивидуального здоровья студентов «Института физкультуры, спорта и здоровья» Северного (арктического) федерального университета / Н.Н. Хохлова, Е.Г. Бондаренко, Н.И. Ишекова // Спортивная медицина: наука и практика: матер. III Всеросс. конгресса с междунар. уч. – М., 2013. – 297–299.

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «ГУБЕРНАТОРСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА»**

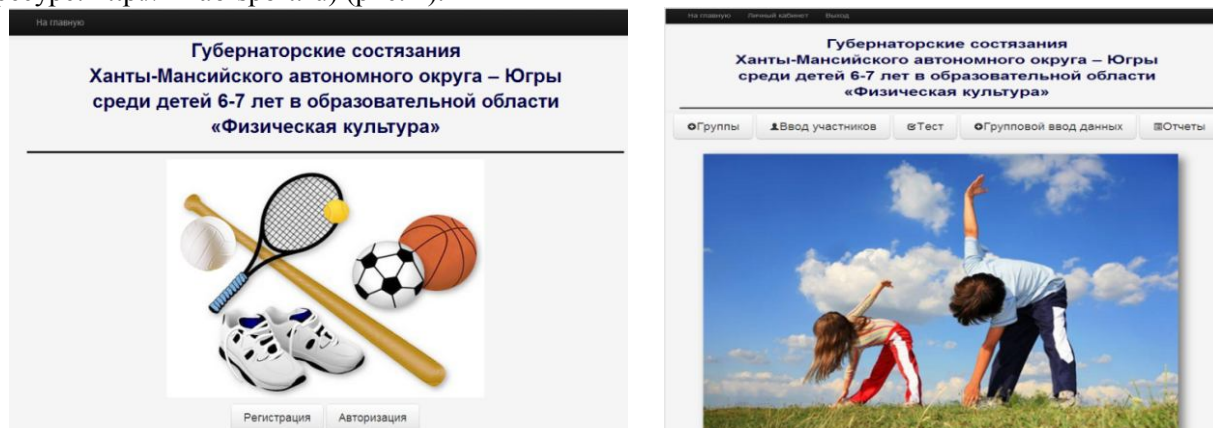
Введение. В национальном проекте «Образование» отмечается, что одним из ключевых механизмов развития общего образования в ближайшие годы предстоит: разработать новые физкультурно-оздоровительные технологии и методику физической культуры, основанные на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующие восстановлению нарушенного здоровья и формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В Федеральном государственном стандарте к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования отмечается, что должна быть создана система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга), которая обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволит в процессе мониторинга исследовать физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка.

Исходя из выше сказанного, мы можем акцентировать внимание на то, что образовательная область «Физическое развитие» должна быть сегодня обеспечена соответствующей современной образовательной средой, для наиболее эффективного решения приоритетных её задач. Современные web-технологии должны стать частью современного информационного поля образовательного пространства и одним из эффективных инструментов формирования инновационной деятельности по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

Целью исследования являлась разработка и реализация проекта направленного на создание компьютерной программы с применением онлайн сервиса для мониторинга физической подготовленности детей 6–7 лет «Губернаторских состязаний Ханты-Мансийского автономного округа – Югра» среди детей 6–7 лет.

Паспорт проекта учитывал все пожелания и рекомендации заинтересованных лиц, на основе положения о состязаниях и программы тестов на web-платформе был разработан информационный программный комплекс «Губернаторские состязания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей 6–7 лет в образовательной области «Физическая культура» (электронный ресурс: <http://hmao-sport.ru>) (рис. 1).



**Рис. 1.** Диалоговые окна для входа в программу и её основных функций

В ходе осуществления проекта нами были реализованы все функциональные возможности программного продукта: удобство и простота использования, доступность для всех типов устройств, функциональность при подведении итогов и подсчете результатов соревнований (рис. 2).

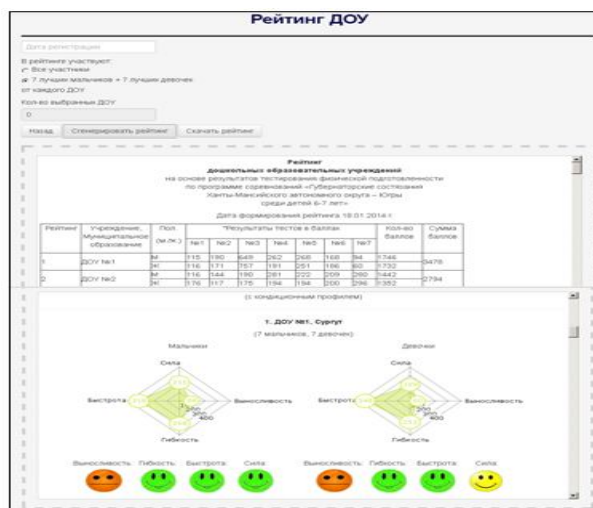
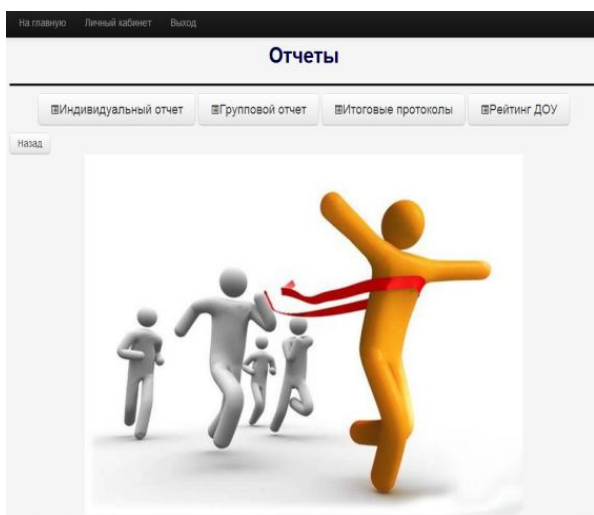


Рис. 2. Диалоговые окна основных видов отчетов и рейтинга

Кроме того в ходе проекта нами был заложен в программу еще ряд дополнительных функций, которые позволяют по результатам соревнований сгенерировать индивидуальные, групповые отчеты с графиками и графическим отображением кондиционного профиля участников состязаний.

Система регистрации пользователей программы позволяет исключить использование данными другими зарегистрированными пользователями, так как личный кабинет пользователя программы защищен паролем, данные можно обрабатывать, фильтровать, делать заключения, вставлять рекомендации для индивидуальной работы с родителями по физическому воспитанию детей вне стен учреждения, или выстраивать на основе кондиционного профиля ребенка его индивидуальный образовательный маршрут. Все заключения, протоколы и отчеты легко сохраняются и могут отправляться на электронную почту родителям.

В программу встроена функция «Рейтинг» с отображением показателей сводных результатов тестирования, а также с отображением групповых кондиционных профилей мальчиков и девочек. Рейтинг доступен для всех, но при этом пользователи могут выбирать по желанию отображение результатов в рейтинге.

Результаты внедрения за период февраль – май 2014 года – это 15 организаций и учреждений в 5 муниципальных образованиях: города Сургута, Пыть-Яха, Нефтеюганского, Сургутского и Советского района. Программой автоматически были подсчитаны результаты тестирования и составлены кондиционные профили физического воспитания 679 детей в возрасте 6–7 лет. Были составлены сводные протоколы: отдельно по мальчикам и девочкам, по дошкольным образовательным учреждениям, по физическим качествам (табл.).

Таблица

Сводный протокол по дошкольным образовательным учреждениям

Место	ДОУ	Мальчики (сумма баллов)	Девочки (сумма баллов)	Итого (кол-во баллов)
1	МБДОУ №79 «Садко»	1492	1238	2730
2	МБДОУ д/сад №74 «Филиппок»	1268	1369	2637
3	МБДОУ №71 «Дельфин»	1350	1248	2598
4	МБДОУ № 77 «Бусинка»	1389	1199	2588
5	НШ-ДС №37	1326	1202	2528
6	МБДОУ № 81 «Мальвина»	1277	1247	2524
7	МБДОУ №76 «Капелька»	1195	1251	2446
8	МБДОУ №39 «Белоснежка»	1221	1208	2429
9	МБДОУ №70 «Голубок»	1159	1208	2367
10	МБДОУ № 41 «Рябинушка»	1143	1214	2357
11	МДОУ №22 «Сказка»	1161	1194	2355
12	МБДОУ №89 «Крепыш»	1082	1268	2350
13	МБДОУ № 61 «Лель»	1081	1264	2345
14	МБОУ №12	1173	1088	2261
15	Прогимназия	1232	1011	2243
16	МБДОУ д/сад №17 «Белочка»	1115	1111	2226
17	МБДОУ №78 «Ивушка»	1261	964	2225
18	МБДОУ № 2 «Ромашка»	1222	983	2205

19	МБДОУ № 27 «Микки-Маус»	1107	1055	2162
20	МДОУ «Веснушка»	1120	1029	2149
21	МБДОУ № 84 «Одуванчик»	1069	1076	2145
22	МБДОУ д/сад №18 «Мишутка»	1064	1071	2135
23	НПШ-ДС № 43	1007	1120	2127
24	МБДОУ № 38 «Зоренька»	890	1229	2119
25	МБДОУ №15 «Серебряное копытце»	1032	1062	2094
26	МБДОУ № 40 «Снегурочка»	1163	891	2054
27	МАДОУ ЦРР-ДС №8 «Огонёк»	1023	1031	2054
28	МБДОУ № 4 «Умка»	1028	1000	2028
29	МБДОУ № 50 «Солнышко»	1112	910	2022
30	МБДОУ № 65 «Фестивальный»	962	1057	2019
31	МБДОУ №64 «Радуга»	992	1026	2018
32	МБДОУ №63 «Катюша»	1059	958	2017
33	МБДОУ № 14 «Брусничка»	1121	886	2007
34	МБДОУ №83 «Утиное гнездышко»	1091	863	1954
35	МБОУ НПШ-ДС №42	975	975	1950
36	МБОУ СОШ №26	894	1035	1929
37	МБДОУ №3 «Эрудит»	900	917	1817
38	МБДОУ № 28 «Калинка»	769	947	1716
39	МБДОУ № 32 «Аист»	811	881	1692

По полученным сводным данным и обработанных автоматизированной онлайн системой «Губернаторские состязания Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей дошкольного возраста» были сгенерированы кондиционные профили 273 мальчиков и 273 девочек (рис. 3).

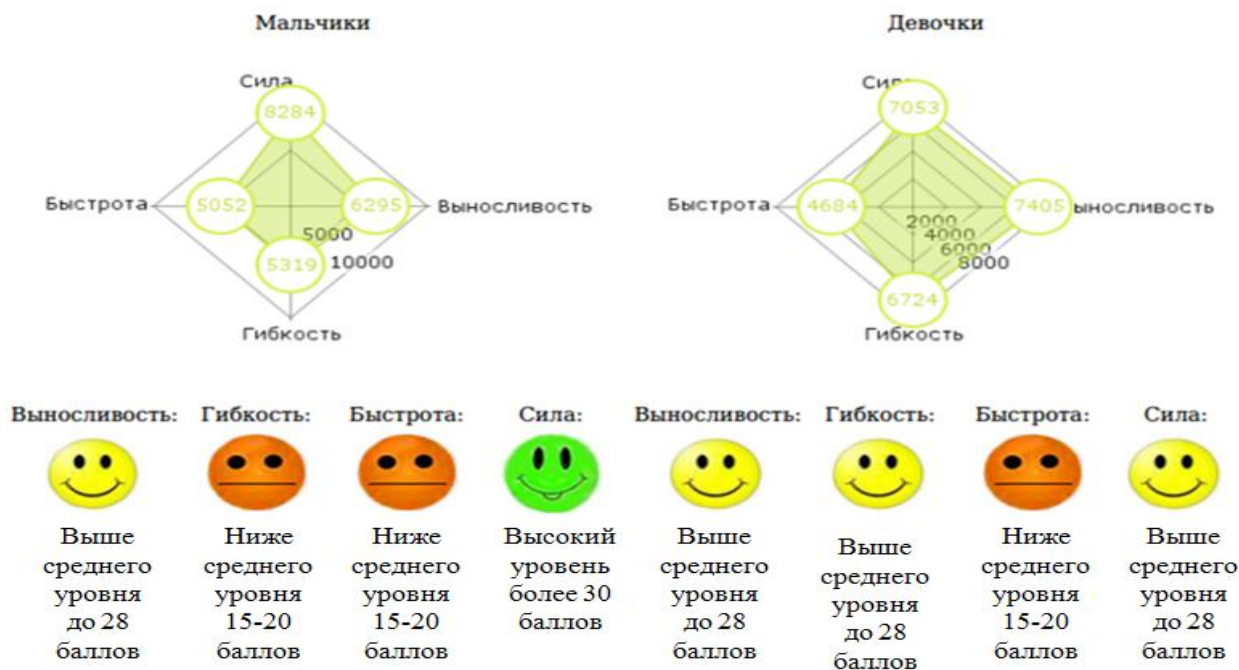


Рис. 3. Генерация кондиционных профилей

Сгенерированные автоматизированной онлайн системой данные позволили нам оценить равномерность и уровень развития физических качеств детей дошкольного возраста, которые приняли участия в Губернаторских состязаниях в 2014 году в Сургуте.

На основе онлайн сервиса для мониторинга физической подготовленности детей 6–7 лет «Губернаторских состязаний Ханты-Мансийского автономного округа – Югра» среди детей 6–7 лет можно, получить не только информацию для выявления победителей по результатам проведения соревнований среди детей дошкольного возраста, но и сгенерировать подробный анализ о равномерности развития физических качеств (кондиционный профиль) каждого его участника. В итоге, пользователь проводит соревнования по соответствующей программе состязаний и оперативно получает соответствующую объективную методическую информацию о контингенте детей дошкольного возраста для принятия решения с целью дальнейшего направленного педагогического воздействия.



## Литература

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. – 2004. – № 18. – С. 24–28.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология; под ред. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – (Психология; Классические труды). – 536 с.
3. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. – 2011. – № 4. – Т. 2. – С. 74–76.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).

**Н.И. Синяевский**

*д-р. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания*

**А.В. Фурсов**

*канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания*

**А.А. Камартидинова**

*аспирант кафедры теории и методики физического воспитания*

*Сургутский государственный педагогический университет г. Сургут*

**К.Г. Вербицкий**

*директор Внедренческий центр информационных технологий г. Екатеринбург*

## ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН-СЕРВИСА В ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Введение. Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Анализ нормативно-правовой документации, регламентирующей область физического воспитания в образовательных организациях [3–5] показал, что для решения обозначенных задач требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Концепция определяет цель, задачи, принципы, структуру, содержание, обеспечение функционирования и механизмы реализации Комплекса. Президентом Российской Федерации, Комплекс введен в действие Указом №172 от 24.03.2014 г.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Создание системы информационно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей и молодежи становится важнейшей предпосылкой развития образовательной среды и

инновационных процессов в этой сфере образования и культуры в глобальном информационном пространстве.

Между тем, первые шаги по внедрению в образовательный процесс Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, указывает на недостаточный уровень обеспеченности образовательных учреждений инструментарием для эффективной обработки полученных результатов их использования в работе по созданию баз данных, для проведения аналитической работы по оценке физической подготовленности населения.

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить о необходимости обеспечения образовательных учреждений внедряющих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, современной средой, позволяющей эффективно решать приоритетные задачи. Современное программно-методическое обеспечение должно стать частью информационного поля образовательного пространства и одним из эффективных инструментов формирования инновационной деятельности по физическому воспитанию в образовательной организации.

Для решения этой проблемы, определена тема работы: Применение онлайн-сервиса для программно-методического обеспечения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Цель работы: разработка и реализация проекта, направленного на создание программы (онлайн-сервиса) с применением онлайн технологий для методического сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

При создании современной образовательной среды, необходимой для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, учитывались преимущества «web-среды» и направленность разрабатываемой программы, прежде всего на решение конкретной практической задачи актуальной для образовательных организаций.

Идея проекта появилась на первом этапе реализации внедрения физкультурно-спортивного комплекса на базовых площадках г. Сургута МБОУ СОШ №45, СОШ №38 и СОШ №19. В частности у педагогов участвующих в организации сдачи нормативов появились трудности в обработки полученных результатов с учетом заявленных нормативов условий и требований. От учителей физической культуры образовательных учреждений поступило предложение по разработке программы для автоматизированного сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Научным коллективом кафедры ТиМФВ СурГУП совместно со специалистами Внедренческого центра информационных технологий было принято решение по разработке программы в виде онлайн-сервиса. После разработке технического задания и несколько месяцев совместной работы был создан онлайн-сервис «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО)» (<http://rosinwebc.ru>) (рис. 1, 2).

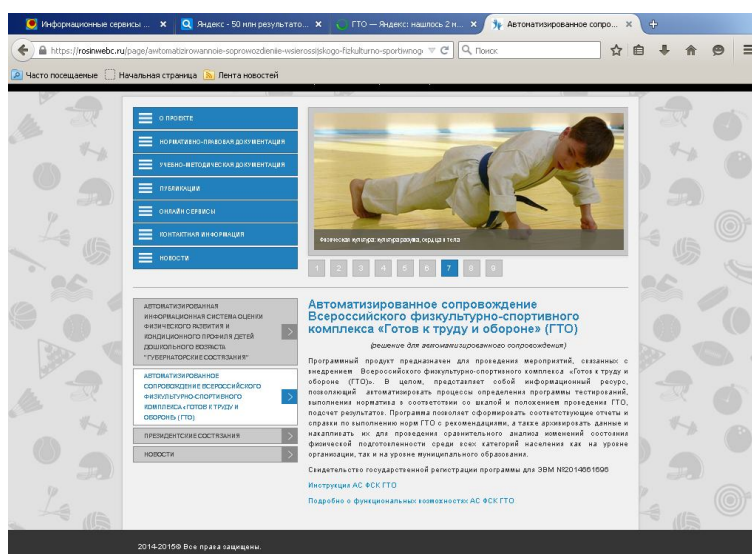


Рис. 1. Диалоговое окно сайта проекта «АС ФСК ГТО»

Паспорт проекта учитывал все пожелания и рекомендации заинтересованных лиц, на основе Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».



Рис. 2. Диалоговые окна для входа в программу и её основных функций

Практическое внедрение. Онлайн-сервис АС ФСК ГТО находится в стадии пробного тестирования. На официальном сайте проекта (<http://rosinwebc.ru>) зарегистрировано 50 образовательных организаций, при помощи программы подсчитаны результаты выполнения уровня (значка) ГТО у 2800 участников, созданы базы данных по образовательным учреждениям и муниципальному образованию, которые ежедневно пополняются в режиме онлайн. Ведется обратная связь с пользователями, есть положительные отзывы.

Исключительные права на разработку онлайн-сервиса «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО) защищены свидетельством о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2014661696, внесенным в реестр Федеральной службы по интеллектуальной собственности 11 ноября 2014 года.

Сильными сторонами онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» является: удобство и простота использования, доступность для всех типов устройств, функциональность при подведении итогов приёма нормативов.

Кроме того, в сервис были заложены ряд дополнительных функций. Так, после заполнения списка участников сервис позволяет сгенерировать медицинскую заявку, по результатам приёма нормативов сформировать индивидуальные, групповые отчёты с графиками и графическим отображением кондиционного профиля участников, а также учетные карточки выполнения государственных требований комплекса ГТО, сертификаты выполнения нормативов (рис. 3).

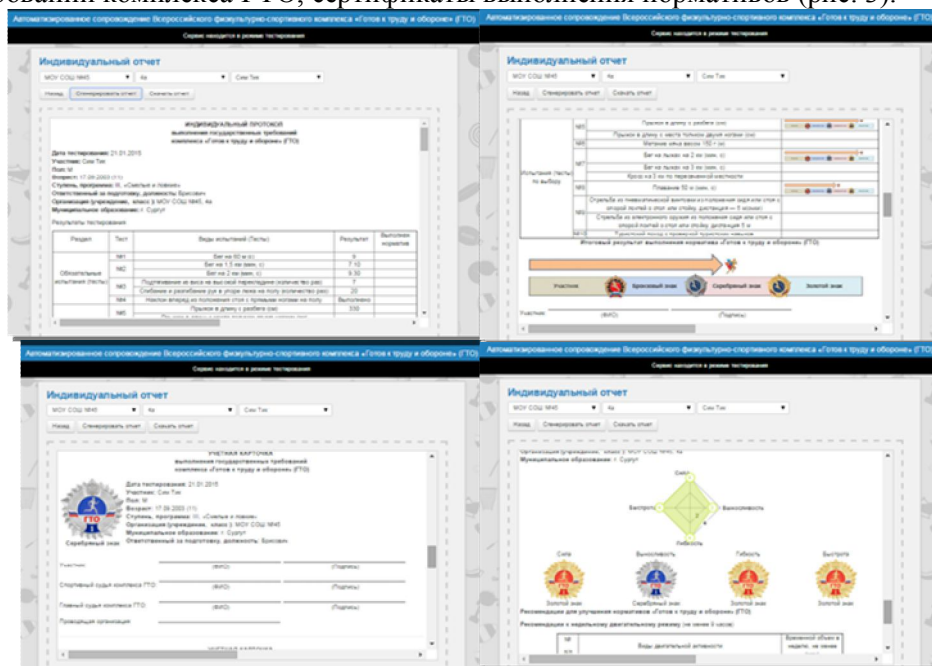


Рис. 3. Диалоговые окна онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» группового и индивидуального отчёта

Система регистрации пользователей программы позволяет исключить использование данных другими зарегистрированными пользователями, так как личный кабинет пользователя программы защищён паролем, сам сервис обеспечен современным механизмом защиты персональных данных от несанкционированного доступа и непредвиденной потери данных, установлена сертифицированная защита (SSL) – шифрование интернет-соединения при передаче данных в Сети.

Полученные данные пользователем «АС ФСК ГТО» можно обрабатывать, фильтровать, делать заключения, вставлять рекомендации для индивидуальной работы с родителями (законными представителями) по физическому воспитанию детей и подростков. Использование онлайн сервиса повысит качество организации работы поэтапного внедрения ГТО в системе основного и дополнительного образования при организации внешкольной работы.

Благодаря разработанной программе можно, получить не только информацию для выявления участников, чей результат соответствует золотому, серебряному или бронзовому значку или же не соответствует, но и сгенерировать подробный анализ о равномерности развития физических качеств (кондиционный профиль) каждого его участника. Таким образом, у учителей физической культуры в школах появится возможность выстраивать на основе кондиционного профиля индивидуальные образовательные маршруты. Все заключения, протоколы и отчеты легко сохраняются в базе данных пользователя «АС ФСК ГТО».

Заключение. На примере представленного практического опыта реализации проекта, можно констатировать, что использование web-технологий может быть направлено на формирование инновационной деятельности по физическому воспитанию и развитию участников образовательного процесса в образовательной организации, особенно при внедрении ГТО и реализации федеральных государственных образовательных стандартов, нового закона об образовании в Российской Федерации.

В заключение необходимо отметить, что разработанный сервис «АС ФСК ГТО» достаточно функционален, прост в использовании, исключает ряд существенных трудоемких операций выполняемых в повседневной методической работе учителей по физической культуре, педагогов дополнительного образования, методистов в образовательных организациях. В целом, новый подход использования web-технологий в образовательной области «Физическая культура» позволит несколько иначе рассматривать вопросы взаимодействия с родителями (законными представителями), а так же заинтересованными лицами. Также позволит упростить процесс получения информации для разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов в физическом воспитании участников образовательного процесса. Web-технологии будут актуальны и в вопросах касающихся сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования.

#### Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – (Психология; Классические труды). – 536 с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2013. – 106 с.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.consultant.ru/document/](http://www.consultant.ru/document/) – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.06.2014).
5. Стратегии социально-экономического развития федеральных округов Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.consultant.ru/document/](http://www.consultant.ru/document/) – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.06.2014).
6. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvosp.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.06.2014).
7. Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportteacher.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 25.06.2014).

*В.М. Скуднов, И.В. Лузгина, М.Г. Советов*  
*Пензенский государственный университет г. Пенза*

## ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С позиции биоэнергетики спортивные результаты в видах спорта, обусловленных проявлением выносливости, определяются максимальной мощностью и емкостью процесса энергообеспечения, а также экономичностью расхода энергоресурсов. Взаимосвязь отмеченных параметров отражается в так называемых математических моделях бега, наиболее полно разработанной из которых

является модель, предложенная Вард-Смитом, основанная на математической теории бега, базирующейся на первом законе термодинамики.

В соответствии с этой моделью, в течение каждого бегового шага, тело человека подвергается сериям энергетических изменений, принципиальными компонентами которых являются следующие: мышцы генерируют механическую энергию путем превращения химической энергии; уровни кинетической энергии и потенциальной энергии звеньев постоянно изменяются; тело, перемещаясь в условиях гравитации земли, изменяет кинетическую и потенциальную энергию; в мышцах и сухожилиях накапливается и реализуется эластическая энергия; внешняя работа производится против сил аэродинамического сопротивления; кинетическая энергия центра масс тела бегуна изменяется при его ускорении; значительная часть энергии переходит в термальную энергию. Не останавливаясь на довольно сложном математическом выражении, описывающем данную модель бега, следует указать, что она учитывает расход аэробного и анаэробного механизма энергии и позволяет довольно четко предсказать спортивный результат в беге от 100 до 10000 метров. Основным недостатком предложенной модели является то, что в ней предполагается примерно равная эффективность спортивной техники у всех спортсменов. Коэффициент эффективности в данной аналитической разработке не учитывается.

Рассматривая наиболее оптимальные условия, автор, тем не менее, благодаря использованию данной модели, нашел максимально возможные энергетические возможности организма по производству энергии для спортсменов высшей категории. Так, максимальная аэробная мощность, развиваемая спортсменами, может достигать 50,5 Вт/кг. Максимально устойчивый расход энергии во время бега может составлять 23,5 Вт/кг, а максимальная анаэробная емкость 1700 Дж/кг. Эти данные довольно точно совпадают с аналогичными параметрами, полученными в экспериментальных исследованиях. В соответствии с данной моделью, чтобы увеличить спортивный результат, нужно увеличить эти параметры, а именно: максимальную мощность по производству энергии, максимальную анаэробную емкость и максимальную энергию, разрабатываемую устойчивым состоянием. Биомеханические факторы, определяющие эффективность использования химической энергии, рассмотрены в работе И.П. Ратова, В.Д. Кряжева. В отличие от ранее рассмотренных, в представленной модели показаны резервы повышения спортивного результата за счет экономии энергии. Эти резервы определяются биомеханическими факторами: снижением электроактивности мышц, участвующих во второстепенных движениях, оптимизацией траектории движения звеньев тела, снижением вертикальных колебаний центра масс, уменьшением потери скорости в фазе амортизации, в экономии механической энергии за счет ее рекуперации.

#### Литература

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. Олимпийская литература / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев, 2000.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Таймазов В.А. Биоэнергетика спорта / В.А. Таймазов, А.Т.Марьянович. – СПб.: Шатон, 2002.

*В.М. Скуднов, И.В. Лузгина, М.Г. Советов  
Пензенский государственный университет г. Пенза*

## ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА

Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме при совершении физической работы, привлекают внимание исследователей более ста лет. В первой половине прошлого столетия Douglas с соавтр. обнаружили, что при некотором уровне нагрузки концентрация лактата в крови увеличивается, что сопровождается снижением концентрации бикарбонатных ионов и усилением дыхания. Позднее Wasserman и Holtmann разработали концепцию «порога анаэробной нагрузки организма» (ПАНО) и неинвазивные методы его определения, связав повышение концентрации лактата с возникающим кислородным долгом. В настоящее время гипотеза лактатного порога подвергается резкой критике со стороны физиологов и биохимиков. Некоторые авторы [3] предлагают отказаться от данной концепции в связи с множеством противоречий и неточностью неинвазивных методов определения величины ПАНО и методов, основанных на измерении концентрации лактата в крови и показателей газообмена. Современные приемы биохимии

позволяют нам исследовать легочную вентиляцию, буферные системы организма, динамику закисления и нейтрализации лактата прямыми, а не косвенными методами и глубже заглянуть в проблему существующей концепции. Таким образом, целью нашей работы является исследование кислотно-основных показателей крови, показателей буферной системы крови и ее компонентов, а также концентрации лактата в крови спортсменов разных квалификационных групп в норме и при физической работе различной интенсивности.

Объектом исследования являлись мужчины 18–25 лет, разделенные на следующие экспериментальные группы:

1) студенты вузов, занимающиеся спортом в рамках учебной программы (n=24); 2) мастера спорта и мастера спорта международного класса (n=19). Для определения величины исследуемых показателей отбирались пробы капиллярной крови: 1) в состоянии покоя; 2) при физической работе. Физическую работу создавали с помощью программируемого тредбана, начиная со скорости 3,0 м/с, повышая каждые две минуты на 0,5 м/с до скорости 6,5 м/с. После двух минут бега на каждой скорости тредбан останавливали на 30 с для взятия 200 мкл капиллярной крови в гепаринизированный стеклянный капилляр. Непосредственно после отбора пробы, кровь анализировали на анализаторе Roche Omni S 6. Время между взятием пробы крови и анализом не превышало 120 с. Кислотно-основные показатели крови – рН и парциальное давление углекислого газа (рСО<sub>2</sub>) определяли с помощью потенциометрических микроэлектродов. Концентрацию гемоглобина для расчета величины буферных систем крови определяли методом многоволновой спектрофотометрии. Величину НСО<sub>3</sub><sup>-</sup>, показывающую концентрацию гидрокарбонатов в плазме крови вычисляли по результатам измерения величин рН и рСО<sub>2</sub> с использованием следующего уравнения [1; 2]:

$$c\text{HCO}_3^- = 0,0307 \text{ pCO}_2 \cdot 10^{(\text{pH}-6,105)}$$

Избыток буферных оснований в крови (ВЕ) вычисляется на базе измеренных параметров с помощью следующего уравнения [1; 2]:

$$\text{BE} = (1 - 0,014 \text{ ctHb}) \cdot [(1,43 \text{ ctHb} + 7,7) \cdot (\text{pH} - 7,4) - 24,8 + c\text{HCO}_3^-]$$

Концентрацию лактата определяли с помощью ферментного электрода с иммобилизованной лактатдегидрогеназой. Статистическую обработку производили с помощью t-критерия Стьюдента и монофакторного дисперсионного анализа.

#### Литература

1. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. Олимпийская литература / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев, 2000.
2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Таймазов, В.А. Биоэнергетика спорта / В.А. Таймазов, А.Т. Марьянович. – СПб.: Шатон, 2002.

*Е.И. Смирнова*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания  
Омский государственный педагогический университет г. Омск*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Изменения, которые происходят сегодня в системе высшего профессионального образования, появление новых взглядов на результаты подготовки квалифицированных специалистов побуждают педагогов к поиску наиболее адекватных, отвечающих современным требованиям форм, методов, технологий обучения.

Анализ исследований последних лет и практики преподавания дисциплины «Физическая культура» в образовательных учреждениях позволяет выделить ряд проблем.

Одна из них связана с поиском разумного сочетания в процессе преподавания дисциплины способов решения задач повышения уровня образованности в сфере физической культуры и уровня физической подготовленности обучающихся, результативностью их практической физкультурно-спортивной деятельности [4]. Отмечается проблема недостаточной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [8], отсутствием познавательного интереса к дисциплине [6]. Необходимость индивидуализации занятий по физическому воспитанию в соответствии с возможностями и интересами студентов [1].

Рассматривается возможность личностного развития обучающихся средствами физической культуры [3]. Обсуждаются вопросы профессиональной направленности физического воспитания в вузе, создание условий для подготовки студентов к полноценной самореализации в профессии [5].

Решение данных проблем во многом зависит не только от содержания дисциплины, но и от способов организации деятельности педагога и студентов в образовательном процессе. Иными словами от выбора методов обучения.

В исследованиях разных авторов многократно доказана эффективность использования активных и интерактивных методов обучения.

Активные методы обучения стимулируют познавательную деятельность обучающихся, строятся на диалоге, предполагающем обмен мнениями о способах решения той или иной проблемы. Интерактивные методы обучения ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом. Наиболее характерными методами являются: проблемная лекция, диспут, тренинг, деловая игра, круглый стол, case-study, «мозговой штурм», метод проектов и др. [7].

Подчеркивается, что применение таких методов позволяет активизировать учебный процесс, развивать одновременно с увеличением объема знаний практические умения, приобретать опыт решения различных проблем, обеспечивает развитие и саморазвитие личности обучаемого на основе выявления его индивидуальных возможностей и способностей [2].

В то же время исследователи отмечают недостаточно широкое использование активных и интерактивных методов в практике преподавания дисциплины «Физическая культура». Отчасти это связано с преимущественной направленностью занятий на повышение физических кондиций студентов, ориентацией на решение оздоровительных задач, что требует более жесткой регламентации деятельности студентов. Однако есть основания предполагать, что причиной также является и недостаточная осведомленность некоторых педагогов в том, каким образом можно использовать данные методы на занятиях физическими упражнениями.

Особое внимание в этой статье хочется уделить методу проектов. По определению Е.С. Полат, метод проектов – это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным практическим результатом, оформленным тем или иным образом [9].

Основными типологическими признаками проектов автор называет:

- доминирующая в проекте деятельность (исследовательский, игровой, практико-ориентированный, творческий проект);

- предметно-содержательная область (моно-, межпредметный проект);

- характер координации выполнения проекта (непосредственный, скрытый);

- продолжительность (краткосрочные, долгосрочные);

- количество участников (индивидуальные, групповые);

- характер контактов (участники одной группы или более широкая аудитория).

Использование метода проектов предполагает определенную последовательность действий:

- определение проблемы, темы, типа проекта, количества участников;

- формулирование цели, задач, выдвижение гипотез их решения;

- обсуждение методов исследования, объема необходимой информации, распределение задач;

- самостоятельная работа участников проекта по индивидуальным или групповым задачам;

- сбор, систематизация полученных данных, промежуточное обсуждение результатов, корректировка;

- подведение итогов, оформление результатов, их презентация;

- защита проектов, коллективное обсуждение, оппонирование, оценка.

При описании метода проектов авторы указывают на его исследовательский и творческий характер, возможность сочетания индивидуальной и групповой деятельности, ориентацию на самостоятельную работу студентов, интегрирование знаний из различных областей науки, нацеленность на достижение конкретного результата и т.п.

Анализ научно-педагогической литературы относительно характеристики данного метода позволяет предположить, что его использование будет способствовать разрешению обозначенных в статье проблем при освоении программы дисциплины «Физическая культура».

Применение метода проектов способствует повышению физкультурной образованности студентов. Но «приращение» знаний происходит не в результате пассивного восприятия материала, а в процессе решения личностно-значимых задач, когда обучающиеся сами занимаются поиском и отбором информации, необходимой для их решения. Это деятельностное знание, которое сразу находит свое применение в практике.

Целью проекта является личностно-значимая проблема, а уровень его сложности определяется уровнем готовности к такой деятельности, что позволяет учитывать индивидуальные интересы, способности, личностный опыт студентов, стимулировать активность, инициировать приобретение ценностно-смыслового опыта в сфере физической культуры.

В процессе выполнения проекта студентам необходимо взаимодействовать друг с другом, координировать свои действия для решения поставленных задач, обращаться к опыту других людей, брать на себя ответственность за принятые решения и уметь подчиняться, что приводит к развитию таких личностных качеств, которые создают благоприятные условия как для социализации личности, так и достижения успехов в профессиональной деятельности.

Многообразие типов позволяет использовать проекты для решения разнообразных задач в образовательном процессе, применять как в учебное, так и во внеучебное время. Это могут быть практико-ориентированные проекты, связанные с организацией собственной физкультурной деятельности или круга лиц, близких авторам проекта (родственники, друзья, сокурсники). А также проекты, ориентированные на более широкую аудиторию (студенты факультета или вуза). Например, организация команд для участия в соревнованиях или помощь в организации и проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий. Однако не меньшее значение имеют проекты, связанные с пропагандой здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом. В этом случае наиболее важно, чтобы каждый студент учебной группы стал участником реализации проекта.

Возможно разное качество выполнения проектов. Но, следует отметить, что даже в самых простых проектах попытка постановки и решения проблемы в сфере физической культуры создает ситуацию, когда студент из «потребителя» становится активным деятелем по сохранению собственного здоровья средствами физической культуры.

### Литература

1. Белоуско Д.В. Индивидуализация приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, 2008. – 19 с.
2. Бледнова В.Н. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» / В.Н. Бледнова, Е.Н. Кораблева, В.В. Трунин // STUDIUM: педагогика высшей школы: сборник статей научно-практической конференции. – СПб.: ГУКИ, 2013. – С. 443–449.
3. Гонтарь О.П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, Алтайская государственная педагогическая академия 2012. – 25 с.
4. Лукьяненко В.П. Исследование проблемы соотношения двигательного и интеллектуального компонентов содержания общего образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 40–45.
5. Мнухина О.Н. Профессиональная направленность физического воспитания студентов в педагогическом вузе: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 135 с.
6. Николаев Д.В. Формирование познавательного интереса к физической культуре у студентов технического вуза: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – 149 с.
7. Технологии обучения студентов в вузе: учебное пособие для студентов магистратуры; под ред. Г. П. Синицыной. – Омск: Изд-во ОГПУ, 2002. – 179 с.
8. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – № 3. – С. 90–94.
9. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 272 с.



## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

Адаптивная роль скелетных мышц общеизвестна, поэтому, то обстоятельство, что под действием грамотно организованного тренировочного воздействия мышечная работоспособность возрастает, не нуждается ни в каких других доказательствах. Однако вопрос становится гораздо более спорным, когда речь идет о наложении тренировочного процесса на процессы роста и развития организма. Вычленив в этом случае роль двигательной активности в становлении мышечной энергетики – задача просто неразрешимая.

Использование эргометрической модели Мюллера для анализа возрастных преобразований работоспособности позволило нам подойти к оценке эффективности различных режимов двигательной активности детей, обучающихся в обычных общеобразовательных школах, тем не менее, существенно отличающихся по организации физического воспитания. Кроме того, этот методический прием позволил сопоставить возрастную динамику морфофункционального созревания мальчиков и девочек, обучающихся в одной школе и имеющих сходный режим физического воспитания.

Исследуемые дети обучались в двух различных московских школах, в которых сложились неодинаковые традиции организации физического воспитания. В первой школе младшие школьники были практически предоставлены сами себе, так как не были обеспечены квалифицированным педагогом. Начиная с 5 класса (11 лет) дети попадали в сферу влияния опытного преподавателя, который умел существенно повысить их мотивацию к занятиям физической культурой не только на уроках, но также и во внеурочное время. Во второй школе, наоборот, наибольшая активность педагогов, обеспечивающих физическое воспитание, наблюдалось в младшем звене, тогда как старшекласники заметно теряли интерес к занятиям физическими упражнениями.

Исследование показало, что в младшем возрасте (7–9 лет) мальчики из второй школы имеют явное преимущество как в аэробной, так и в анаэробной зоне. Однако, начиная с 11 лет аэробная работоспособность мальчиков из первой школы неуклонно и быстро возрастает, тогда, как прирост времени удержания нагрузки у мальчиков из второй школы резко отстает. В итоге к 17-летнему возрасту учащиеся первой школы способны удерживать нагрузку 3 Вт/кг почти в 2,5 раза дольше, чем их сверстники из второй школы. Совершенно очевидно, что такое различие в уровне работоспособности есть прямой результат различий в организации физического воспитания. При сопоставлении кинетики процессов, у мальчиков в период от 10 к 12 годам обеих школ наблюдается значительный рост показателя. В период 12–13 лет темп нарастания снижается у детей из первой школы и даже становится негативным у детей из второй школы. Затем – вновь нарастание (от 13 до 14 лет), торможение (от 14 до 15 лет), ускоренное (от 15 до 16 лет) и более плавное (от 16 до 17 лет) нарастание, причем эти процессы одинаковы по своей направленности в обеих школах, но степень выраженности в первой школе заметно выше. По-видимому, такая кинетика процессов отражает морфофункциональные перестройки в скелетных мышцах, обусловленные эндогенными причинами, тогда как уровень двигательной активности является лишь модулятором, усиливающим либо ослабляющим амплитудные изменения рассматриваемого показателя.

Весьма сходные процессы происходят и в зоне субмаксимальной мощности, особенно на заключительных этапах полового созревания (14–17 лет), когда эндогенные (в том числе и гормональные) факторы приобретают особую значимость для развития анаэробной мышечной энергетики. При этом надо отметить, что кривая для мальчиков из первой школы идет ниже на протяжении всего периода наблюдения не потому, что у них менее развита анаэробно-гликолитическая работоспособность, а потому, что начиная с 11 лет им приходилось выполнять значительно большую по мощности нагрузку (7 Вт/кг). Большинство детей из второй школы с такой нагрузкой не могли справиться.

Таким образом, мы видим, что эндогенные факторы определяют направление и общий ход кривой развития, а экзогенные определяют, главным образом, амплитудные характеристики. Воз-

можно, те возрастные периоды, когда амплитудные различия становятся наиболее выраженными, могут считаться сенситивными для развития соответствующего механизма.

Несколько иная картина выявляется при анализе динамики величины энергетической емкости «Е». показано, что в возрасте 7–8 лет существенных различий между детьми из двух школ нет. Первое резкое расхождение наблюдается в возрасте 9 лет, когда одни дети (первая школа) показывают значительное снижение, а другие (вторая школа) – столь же значительное увеличение аэробной емкости. То обстоятельство, что существенное снижение показателя у детей из второй школы все же происходит, но на год позже, может быть свидетельством того, что подобное снижение – необходимый этап развития мышечной энергетики, предваряющий очередной цикл ростовых или дифференцировочных процессов. Однако вслед за этим этапом начинаются существенные различия в динамике: у учащихся первой школы наблюдается неуклонный рост показателя, особенно интенсивный – в возрасте 15–17 лет; у мальчиков из второй школы вслед за резким всплеском в 11–12 лет – затяжное падение, и лишь на последнем этапе наблюдения (15–17 лет) – очень интенсивный рост, практически параллельной динамике показателя у мальчиков первой школы.

Совершенно очевидно, что последний двухлетний «спурт» показателя – результат воздействия эндогенных факторов, связанных с завершением полового созревания и влияния мужского анаболического гормона – тестостерона. В противоположность этому, разнонаправленная динамика показателя в период от 12 до 15 лет – явное отражение слабости эндогенных стимулов и, по видимому, практически отсутствия экзогенных для учеников из второй школы. Таким образом, недостаточное внимание к физическому воспитанию в разгар пубертатных перестроек (12–15 лет) крайне негативно сказывается на развитии работоспособности мальчиков, причем естественный прирост показателя, наблюдающийся в 15–17 лет, уже не может компенсировать этот недостаток: важный период возможного педагогического воздействия упущен.

Возрастную динамику показателя W40, который символизирует верхнюю границу зоны гликолитического энергообеспечения, свидетельствует о существенном расширении анаэробных возможностей с возрастом, однако у мальчиков из первой школы это расширение во много раз больше, чем у менее физически подготовленных детей из второй школы. Как и при анализе других показателей, мы отмечаем здесь преимущество младших детей из второй школы, заканчивающееся в 11-летнем возрасте (переход в среднюю школу), а в дальнейшем наблюдаем признаки параллелизма в динамике двух кривых, но колоссальные амплитудные различия. Такие же особенности выявляются и при анализе возрастной динамики показателя W900, отражающего уровень нижней границы зоны анаэробно-гликолитического энергообеспечения.

Таким образом, адекватный режим физического воспитания, применяемый в основной и старшей школе (5–11 классы), ведет к значительному (1,5–2-кратному) увеличению мышечной работоспособности во всем диапазоне доступных школьных нагрузок. При адекватном режиме физической активности суммарная аэробная емкость, в наибольшей мере отражающая мышечную работоспособность, за период от 7 до 17 лет у мальчиков увеличивается в 12–15 раз (в относительном выражении, то есть в расчете на единицу массы тела; если учесть примерно двукратное увеличение массы тела за этот период, то следует говорить о 25–30-кратном увеличении валового показателя). Если же эффективность школьного физического воспитания в развитии работоспособности невелика, то она увеличивается за этот период примерно в 5 раз (то есть в 10 в валовом выражении). Из сопоставления этих цифр отчетливо видно соотношение вклада экзогенных и эндогенных факторов развития мышечной работоспособности мальчиков школьного возраста. Представляет интерес также анализ возрастных изменений структуры энергообеспечения мышечной деятельности, наглядным показателем которой может служить соотношение верхней (W40) и нижней (W900) границ анаэробно-гликолитического диапазона (зоны «большой» и «субмаксимальной» мощности по В.С.Фарфелю). Этот показатель можно условно назвать «коэффициентом анаэробности», поскольку эта величина тем выше, тем более выражено превышение W40 над W900. В период от 7 до 11 лет происходят резкие перестройки уровня данного показателя, что отражает, очевидно, важнейший этап дифференцировочных процессов в скелетных мышцах, связанный с препубертатным скачком роста, этот редко выделяемый скачок отмечается в возрасте 9–10 лет. Начиная с 11 лет, обнаруживаются существенные различия между мальчиками и девочками из двух школ, которые сохраняются в дальнейшем до конца периода наблюдения: уровень показателя выше у детей при более эффективной постановке физического воспитания. У этих детей дальнейших изменений структуры энергообеспечения практически не происходит (слабая тенденция к

нарастанию), и лишь после 15 лет наблюдается снижение показателя, отражающее новое увеличение вклада аэробной энергетики, связанное, вероятно, с совершенствованием вегетативной регуляции функций при мышечной деятельности. В то же время у мальчиков другой школы, где тренировочный процесс гораздо менее эффективен, мы видим интенсивное нарастание показателя в периоды от 12 к 15 годам, то есть как раз в то время, когда по данным литературы [1; 2] и нашим собственным наблюдениям [3] происходят дефинитивные дифференцировки скелетных мышц, приводящие к значительному увеличению доли волокон, характеризующихся преимущественно анаэробным энергообеспечением. Тем не менее, и у этих детей в возрасте 15–17 лет показатель резко снижается, повторяя закономерность, отмеченную нами на их более тренированных сверстниках.

Таким образом, структура энергообеспечения, как и уровень общей мышечной работоспособности, формируется в онтогенезе под действием как экзогенных, так и эндогенных факторов, причем выявляются периоды, когда роль то одной, то другой группы факторов становится доминирующей.

#### Литература

1. Соськин В.Д., Тамбовцева Р.В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе/ В.Д. Соськин. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 365 с.
2. Соськин В.Д. Физическая работоспособность и энергообеспечение мышечной функции в постнатальном онтогенезе человека // Физиология человека, 2007, Т. 33, №3 – С. 81–99.
3. Тамбовцева Р.В. Развитие различных типов мышечных волокон четырехглавой мышцы бедра и камбаловидной мышцы в онтогенезе человека / Р.В. Тамбовцева, И.А. Корниенко // Архив. анат. гист. и эмбр. – 1986. – Т. 91. – № 9. – С. 96–99.

*В.Н. Тараторина*

*доцент кафедры физической культуры*

*В.Л. Коновалов*

*ассистент кафедры физической культуры*

*ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет» г. Вологда*

## ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Проблема сохранения и укрепления здоровья в процессе обучения приобретает особую актуальность в свете реализации Концепции модернизации российского образования, в которой отмечалось: «В целях создания условий достижения нового, современного качества образования провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления их здоровья» [3].

Идея сохраняющего здоровье образования имеет глубокие исторические корни. В трудах классиков педагогики (Я.А. Коменский, И.Г. Песталоцци, П.Ф. Лесгафт, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.) образование всегда связывалось с вопросами о здоровье, месте человека в мире, о смысле его жизни.

С каждым годом уровень здоровья студенческой молодежи ухудшается. На то есть ряд явных причин, но одной из главных является снижение двигательной активности. Систематическая двигательная активность повышает работоспособность, сопротивляемость организма заболеваниям, способствует нормальному физическому развитию, снимает психологическое напряжение.

В наше время, время постоянной суеты и вечной занятости двигательная активность снижается, а нагрузка на психику в противовес, наоборот увеличивается. В последние годы катастрофически увеличивается количество хронических заболеваний сердечнососудистой системы, всё чаще требуется помощь психологов, психотерапевтов и психиатров. Таким образом, количество студентов, занимающихся в основных группах, на занятиях по физическому воспитанию с каждым годом становится всё меньше и меньше, а специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры пополняются всё большим количеством студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья [1. С. 122].

К сожалению, у многих современных молодых людей на занятия спортом не остаётся времени. В свою очередь и родители не всегда понимают, что физическая активность, в которой нуждается их ребёнок, это не пустая трата времени, а жизненная необходимость. В результате, молодые

люди, испытывает сильное психоэмоциональное напряжение, становится раздражительным, быстро утомляется, у некоторых увеличивается масса тела, нарушается сон. Это, в свою очередь, ведёт к необратимым процессам в системах жизнедеятельности организма и к хроническим заболеваниям [4].

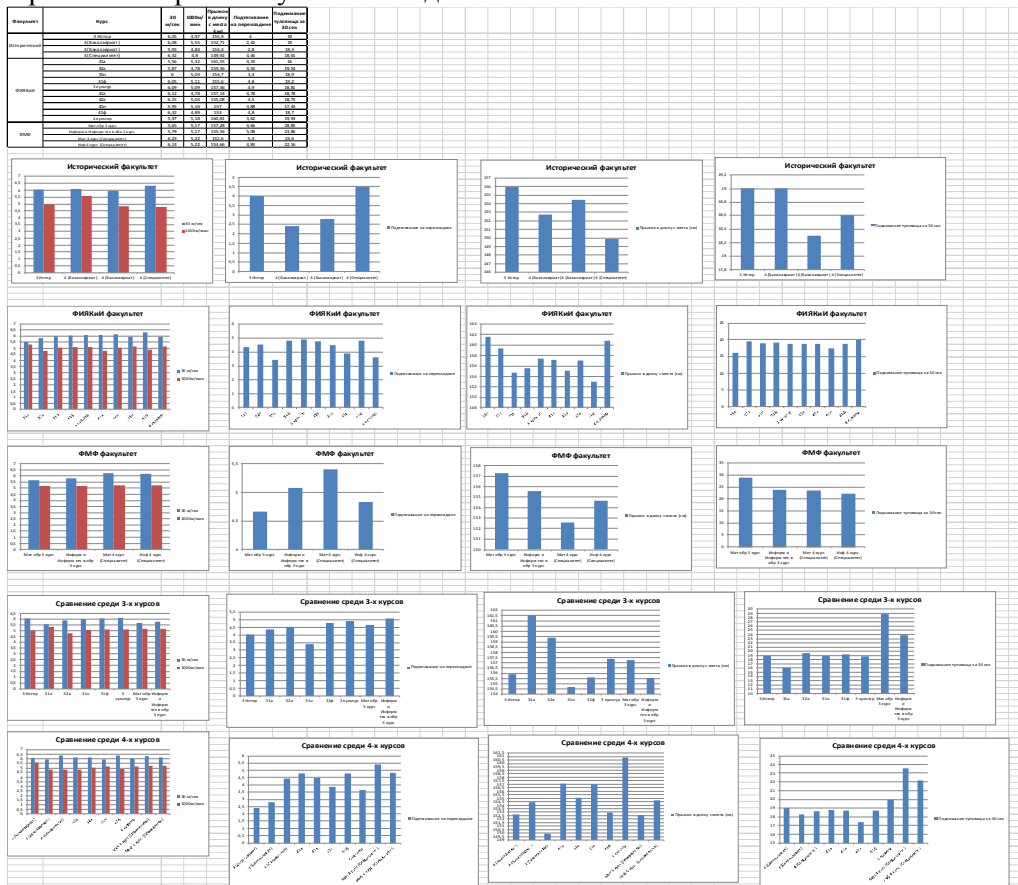
Нагрузка, которую получают студенты на занятиях по физической культуре, недостаточна для полноценного физического развития. В то же время, нельзя заставлять их выполнять слишком объёмные физические нагрузки. Во-первых, вместо того, чтобы получать удовольствие, занимающиеся, в этом случае быстро научатся ненавидеть физические упражнения и будут искать пути избавления от них. Ни для кого не секрет, что получить справку об освобождении от занятий физической культурой в наше время не составляет большой трудности. Во-вторых, уровень физической подготовленности бывших школьников и настоящих студентов настолько низок, что преподаватели рискуют нанести серьёзный вред здоровью занимающихся.

Примерная программа для высших учебных заведений по дисциплине «физическая культура» (2000) ориентирует использовать для основного отделения нормативный подход, который не учитывает состояние студентов, испытывающих трудности в освоении обязательных требований. Отсутствие мотивационного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности только способствует прогрессированию состояния эмоциональной тревожности студентов. Поэтому разработка эффективных педагогических условий для работы с такими студентами, которые бы обеспечивали эффективное оздоровление студентов в образовательном пространстве вуза, на сегодняшний день являются востребованной в педагогической практике.

Вышеизложенное определило дальнейший ход исследования.

Нами проводился опрос студентов в виде анкетирования, с целью выявления отношения студентов к занятиям физической культурой, их мотивации к занятиям, а так же причины, затрудняющие занятия физической культурой. Основными помехами являются – нехватка времени, отсутствие цели, не позволяет здоровье, материальные трудности.

Были проведены тесты для оценки физической и функциональной подготовленности, со студентами 3–4 курсов, разных факультетов (физико-математического факультета, факультета иностранных языков, культур и искусств, исторического факультета) которые уходили на практику с начала второго семестра 2014 учебного года.



Была разработана программа занятий физическими упражнениями во время практики. Испытуемые выполняли задания и вели дневник самоконтроля.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ															
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ					ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ										
Физическая нагрузка	Самочувствие	Сон	Аппетит	Работоспособность	Рост (см)	Масса тела (кг)	ЧСС до занятия	ЧСС в середине занятия	ЧСС после занятия	Арт. давление в покое (мм, рт, ст)	Частота дыхания в покое	Частота дыхания в середине занятия	Частота дыхания в конце занятия	Кистевая Динамометрия (кг)	Тест Ромберга стойка на одной ноге за 15сек

Предварительные итоги: на основе полученных данных дневников самоконтроля, показывают, что учебная и внеучебная физкультурно-оздоровительная деятельность является существенным фактором повышения уровня физического здоровья, снижения заболеваемости, повышения физической и функциональной подготовленности.

Студенческий возраст – самое благоприятное время для выбора наиболее приемлемой физической нагрузки, важно уметь противостоять стрессам.

В качестве рекомендации – справиться со стрессом помогают занятия фитнесом.

Фитнес является прекрасным средством физической нагрузки для девушек, для поддержания отличной физической формы и формирования здорового образа жизни [5].

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что и нами изучаемый комплекс упражнений снижает степень психоэмоционального напряжения испытуемых. Можно говорить о перспективности использования комплексов «Славянской гимнастики» в качестве технологий формирования здоровьесберегающего пространства в учебных заведениях.

Суммируя вышесказанное, можно предположить, что чем больше у студентов сформировано профессиональное самоопределение и выражена мотивация к занятиям физическими упражнениями, тем устойчивее их психическое состояние [2. С. 42].

#### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук. – 2011. – С. 26–45.
3. О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Приказ Минобразования РФ от 11 февраля 2002. № 393.
4. Зиновьев Н.А. Неспецифические средства и методы физической культуры на учебных занятиях. – М.: Горный институт им. Г.В. Плеханова.
5. Фитнес, аэробика, шейпинг / К.Л. Абрамова, М.Л. Шукшина. – М., 1999.

*Л.А. Теплова*

*заместитель директора по учебно-спортивной и учебно-воспитательной работе  
МБУ «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» г. Нижневартовск*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ДОСУГЕ ПОСРЕДСТВОМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛУБА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ «ЮНОСТЬ САМОТЛОРА»**

В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью приняло характер национального бедствия, которое представляет угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает более 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Известно, что каждый наркоман за год способен вовлечь от 4 до 17 человек. Наркоманию называют «комплексным социопсихологическим расстройством». Данная

проблема знакома и жителям города Нижневартовска. И хотя семья остается главным «щитом», преграждающим дорогу этому злу, к сожалению, она не всегда может с успехом решить эту проблему. В результате обострения семейных проблем, значительная часть подростков отдаляется от родителей, следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны образовательных учреждений, учреждений социальной помощи, учреждений физической культуры и спорта, учреждений культуры. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель, тренер, психолог.

Согласно исследованиям ученых (С.В Березин, К.С. Лисецкий) одна из значимых причин употребления алкоголя, наркотических веществ это неумение молодежи (подростков) организовать свой досуг. Ведущие психотерапевты мира утверждают, что если человек не реализован в какой либо деятельности, то в его поведении появляется тенденция к зависимости (от еды, алкоголя, психоактивных веществ). Лучшая методика борьбы с зависимостью – профилактика. Первичная профилактика – это комплекс превентивных мероприятий, направленных на предотвращение употребления психоактивных веществ. Эта форма профилактики предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием психологически активных веществ. Она рассчитана на все население, но прежде всего на детей и подростков. Программы первичной профилактики включают антинаркотическую пропаганду, приобщение к посильному труду, организацию здорового досуга, вовлечение молодежи в общественно полезную деятельность, занятия спортом.

Практика работы показывает, что в молодежной среде особенно высокими темпами растет популярность относительно новых экстремальных видов спорта, таких как автоспорт, парашютный спорт, пэйнтбол, ВМХ, киберспорт, автомодельный спорт, workout, паркур, фрироуп и другие. Поэтому создание клуба первичной профилактики зависимого поведения «Юность Самотлора» является своевременным ответом на запрос подрастающего поколения.

На базе секций технических видов спорта: автомодельный спорт, автомобильный спорт, пэйнтбол, парашютный спорт в Центре в 2014 году был создан Клуб первичной профилактики зависимого поведения «Юность Самотлора». В состав членов клуба входят тренеры секций и занимающиеся Центра, находящиеся в группе риска, их родители.

Целью деятельности Клуба является – формирование потребности в здоровьесберегающем досуге посредством вовлечения подростков в деятельность клуба первичной профилактики зависимого поведения «Юность Самотлора».

Задачами Клуба являются:

1. Привлечь подростков, занимающихся в секциях технических видов спорта к деятельности клуба;
2. Сформировать у детей и подростков позитивные социальные установки и осознанное отрицательное отношение к алкоголю и наркотикам;
3. Организовать разнообразную досуговую деятельность детей и подростков категории риска из числа занимающихся центра и близлежащих школ;
4. Вовлечь подростков в профилактические мероприятия и акции Клуба.

Система мероприятий Клуба реализуется по двум направлениям:

- просветительское;
- формирующее.

Так, в рамках просветительского направления предусмотрены такие формы организации (работы) как: круглые столы, семинары-практикумы, беседы, пропаганда ЗОЖ (изготовление листовок, буклетов, календарей и т.д.), уличные акции, спортивно-массовых мероприятия.

В рамках формирующего направления: соревнования по популярным в среде молодежи видам спорта, профилактические станционные игры, квезты, дебат-игры, тренинги, мастер-классы. Ниже приведен план работы Клуба, включающий спортивно-массовые, профилактические, практические мероприятия, позволяющие разнообразить формы активного досуга занимающихся, их родителей, жителей города (табл.).

## План мероприятий Клуба

№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
Просветительское направление			
1.	Тематические круглые столы		
1.1	Проблемы профилактики зависимостей среди подростков	Сентябрь 2014	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
1.2	Спорт как средство профилактики зависимого поведения	Ноябрь 2014	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
1.3	Организация семейного досуга посредством технических видов спорта	Март 2014	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
1.4	Промежуточные результаты деятельности Клуба	Май 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
2.	Семинары-практикумы		
2.1	«Шесть шагов беспронигрышного метода решения конфликтов»	Февраль 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
2.2	Урок здоровья с представителями НГОО «Город без наркотиков»	Ежеквартально	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», НГОО «Город без наркотиков»
3.	Беседы		
3.1.	«Здоровым быть модно»	Ноябрь 2014	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»,
3.2.	«Активный я – активная семья»	Декабрь 2014	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»,
3.3.	Лето – пора находок, а не потерь!	Май 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»,
3.4.	Хорошо питаешься – здорово живешь	Июнь – Июль 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», представители Врачебно-физкультурного диспансера
4.	Дебат-игры		
5.	Тренинги		
5.1.	«Трезвый – значит сильный»	Февраль 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», НГОО «Трезвый Нижневартговск»
5.2.	«Меня заставили»	Март 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
5.3.	Игра – упражнение «Оценка»	Июнь 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
6.	мастер-классы		
7.	Пропаганда ЗОЖ (печать листовок, буклетов )	Раз в квартал	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
Формирующее направление			
8.	Проведение мероприятия «Академия экстрима». Организация Дня открытых дверей отдела ТВС	Июнь 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
9.	Проведение мероприятия с автомоделистами Нижневартговска «RC picnic»	Апрель 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», сообщество авто- моделистов «Типичный моделист», мага- зин «Button»
10.	Мастер-класс по workout и гиревому сорту	Июнь 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»,
11.	Проведение соревнований по пэйнтболу	Май 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», федерация пэйнтбола города Нижневартговска
12.	Проведение соревнований по автомобильному спорту	Август 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС», сообщество авто- моделистов «Типичный моделист», мага- зин «Button»
13.	Проведение открытых заездов на квадроциклах	Март 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
14.	Совместная акция с КУ «Нижневартговский психоневрологический диспансер»	Июнь 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»
15.	Проведение Дня здоровья с приглашением специалистов «Славтэк фитнес»	Март 2015	МБУ «ЦТиПВС «ЮС»

Деятельность Клуба рассчитана на 2014–2015 календарный год. По окончании срока реализации проекта и анализа его эффективности организаторами принимается решение о его дальнейшей пролонгации либо завершении.

Среди ожидаемых результатов можно назвать:

1. Сформированность у членов Клуба основных понятий, знаний, умений, навыков, стратегий здоровьесбережения.
2. Создание модели формирования социального здоровья личности в условиях Клуба.
3. Изменение у членов Клуба ценностного отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.

4. Устойчивая потребность членов Клуба к здоровьесберегающему досугу: увеличение числа занимающихся в секциях технических видов спорта, увеличение числа принимающих участие в программных мероприятиях Клуба.

5. Сокращение у занимающихся: фактов проявления девиантного поведения в 2 раза.

6. Повышение информированности обучающихся по вопросам сохранения здоровья.

7. Расширение социального партнерства с комиссией по делам несовершеннолетних при администрации города, а также центром по проблемам семьи и медицинскими, спортивными и образовательными учреждениями города, общественными организациями.

Представляя опыт работы Клуба первичной профилактики зависимого поведения «Юность Самотлора» следует отметить, что такая форма организации досуга интересна широкому кругу населения города, как относящихся к категории риска, так и людям, стремящимся вести здоровый образ жизни.

#### Литература

1. Буйнов Л.Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г. Буйнов, Л.П. Макарова, М.В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. г.Пенза. – 2012. – № 4. – С. 242.

2. Матусевич М.С. Методические основы построения программ снижения риска наркотизации в молодежной среде на уровне муниципального образования // М.С. Матусевич, А.П. Новожилова // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 360–364.

**В.Э. Тимохина**

*магистрант Институт физической культуры, спорта и молодежной политики  
ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»  
врач-интерн кафедры педиатрии и неонатологии ФПК и ПП  
ГБОУ ВПО «Уральский государственный медицинский университет»*

**К.Р. Мехдиева**

*заведующая лабораторией «Спортивные и оздоровительные технологии»  
старший преподаватель кафедры сервиса и туризма*

**В.Н. Самойлов**

*старший преподаватель кафедры игровых видов спорта  
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики  
ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»*

**Ф.А. Бляхман**

*д-р. биол. наук, профессор кафедры теории физической культуры  
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики  
ФГАОУ ВПО «Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»  
заведующий кафедрой медицинской физики, информатики и математики  
ГБОУ ВПО «Уральский государственный медицинский университет» г. Екатеринбург*

## ВЛИЯНИЕ ЛОЖНЫХ СУХОЖИЛИЙ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ СЕРДЦА У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

«Диспластическое сердце» – сочетание конституциональных, топографических, анатомических и функциональных особенностей сердца у человека с системной дисплазией соединительной ткани [1]. Одним из проявлений феномена «диспластического сердца» являются ложные сухожилия (ЛС) левого желудочка (ЛЖ). Частота обнаружения ЛС у лиц молодого возраста (до 30 лет) составляет до 91% [3]. Синдром соединительнотканной дисплазии сердца (СТДС) относится к группе малых аномалий сердца и входит в число факторов риска внезапной смерти в спорте [2].

Согласно данным литературы, около 93 % случаев внезапной смерти спортсменов вызвано сердечнососудистыми причинами. На сегодняшний день наиболее опасным видом спорта является футбол. На этот вид спорта приходится 30% всех случаев внезапной смерти в США, 33,3% – в Испании, 40% – в Италии. На втором месте по частоте случаев внезапной смерти в спорте стоит баскетбол. 75% случаев внезапной смерти произошли у спортсменов в возрасте менее 35 лет [2].

Одним из путей снижения частоты случаев внезапной смерти, является своевременное выявление предрасполагающих факторов и квалифицированное медико-биологическое сопровождение спорта. Однако, на данный момент в РФ отсутствует нормативная база медико-биологического сопровождения студенческого спорта, что является серьезной проблемой в контексте безопасности и эффективности занятий спортом в высших учебных заведениях, в частности при наличии



риска внезапной смерти при занятиях спортом вследствие недостаточного медицинского мониторинга.

Функциональный резерв, то есть способность различных систем организма адаптироваться к физическим нагрузкам, отражает не только степень спортивной тренированности, но и способность сердечно-сосудистой системы адекватно реагировать на получаемую нагрузку. Функциональный резерв лимитируется, преимущественно, индивидуальными особенностями сердечно-сосудистой системы. Учитывая высокую распространенность СТДС, а также тот факт, что «диспластическое сердце» является одним из факторов риска внезапной смерти в спорте, существует необходимость в изучении данного феномена и его влияния на особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, а именно параметры функционального резерва спортсменов.

Цель исследования – изучить влияние ложных сухожилий левого желудочка сердца на параметры функционального резерва у молодых спортсменов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 60 спортсменов (юноши и девушки) – члены студенческих сборных по баскетболу и мини-футболу УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, средний возраст  $20,31 \pm 3,06$  (16–29). Уровень спортивного мастерства соответствовал первому разряду и разряду кандидата в мастера спорта, стаж занятий спортом не менее 5 лет. По данным текущего контроля, все спортсмены были здоровы и находились в активном тренировочном состоянии. Исследование было проведено на базе лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» УрФУ и ГБУЗ СО «Свердловская областная больница № 2», в основной период годового цикла подготовки. Каждый спортсмен дал письменное согласие на участие в исследовании.

Было проведено антропометрическое исследование (определение роста, веса, индекса массы тела (ИМТ)).

Особенности структуры и функции сердца оценивались по данным эхокардиографического исследования спортсменов, проведенного с использованием ультразвукового диагностического аппарата AcusonSequoia 512S (Siemens, Германия) и ультразвуковой диагностической системы PhillipsUltrasoundHD15 (Phillips, США). Использовался стандартный протокол обследования пациентов – измерения проводили согласно последним рекомендациям американского общества по ЭхоКГ 2012 г. с определением основных показателей внутрисердечной гемодинамики [6. С. 50].

Уровень физической работоспособности оценивался с помощью стресс-системы AT-104, Schiller (Швейцария) с использованием протокола максимального теста («до отказа»), согласно рекомендациям для проведения проб с дозированной физической нагрузкой. Мощность выполняемой нагрузки оценивалась в единицах метаболического показателя (METs), косвенно отражающего потребление кислорода при заданной нагрузке. Перед проведением теста стресс-системой была автоматически рассчитана ожидаемая нагрузка, исходя из данных о возрасте и весе испытуемого.

В ходе нагрузочного тестирования были определены следующие параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС); систолическое артериальное давление (САД); диастолическое артериальное давление (ДАД).

Все параметры регистрировались до нагрузки, на каждой ступени нагрузки, сразу после нагрузки и на каждой из пяти минут восстановительного периода.

На основании данных измерений были вычислены интегральные параметры, характеризующие функциональный резерв: хронотропный резерв (ХР), двойное произведение (ДП, индекс Робинсона) в покое и при нагрузке. Хронотропный резерв был вычислен по формуле:  $ХР = ЧСС_{нагрузки} - ЧСС_{покоя}$ . Двойное произведение:  $ДП_{покоя} = (ЧСС_{покоя} * САД_{покоя}) / 100$ ;  $ДП_{нагрузки} = (ЧСС_{нагрузки} * САД_{нагрузки}) / 100$ ; прирост ДП =  $ДП_{нагрузки} - ДП_{покоя}$  [5. С. 2].

Статистический анализ данных проводился с использованием пакета программ SPSSStatistics 17.0. Рассчитывали средние величины параметров и стандартное отклонение. Для поиска возможной связи между параметрами был проведен корреляционный анализ. При  $p < 0,05$  корреляции считались достоверными.

Результаты и обсуждение. По данным антропометрии средний рост исследуемых составил  $175,41 \pm 13,62$  (152–211,5) см, вес –  $69,29 \pm 13,61$  (48–116,7) кг, ИМТ –  $22,46 \pm 1,86$  (18,4–27,3). По результатам эхокардиографического исследования, ЛС ЛЖ были обнаружены у 100% исследуемых ( $n=60$ ), что свидетельствует о наличии синдрома дисплазии соединительной ткани. Визуализиро-

ванные ЛС были классифицированы с учетом их ориентации в полости ЛЖ и расположения точек крепления ЛС относительно стенок желудочка [4]. Значимыми считались поперечно расположенные ЛС в пределах одного региона, а также косые, расположенные в пределах двух регионов, из числа значимых были исключены косые и поперечные ЛС расположенные в пределах апикального региона [5].

Все испытуемые выполнили более 100% расчетной нагрузки, эквивалентной в среднем  $11,54 \pm 0,24$  (11,1-12), выполненная нагрузка составила  $16,44 \pm 1,68$  (13,3-18) METs.

Параметры гемодинамики приведены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры гемодинамики		
Параметры гемодинамики	В покое	При максимальной нагрузке
ЧСС, ударов в минуту	$73,86 \pm 13,57$ (51-111)	$197,10 \pm 19,21$ (137-236)
САД, мм.рт.ст.	$124,91 \pm 9,97$ (94-146)	$148,44 \pm 10,40$ (113-168)
ДАД, мм.рт.ст.	$73,93 \pm 8,73$ (58-95)	$82,31 \pm 17,69$ (35-130)
ПД, мм.рт.ст.	$51,02 \pm 10,98$ (32-82)	$65,56 \pm 19,29$ (27-115)
ДП, уд. в мин – мм.рт.ст.	$91,38 \pm 17,53$ (62-143)	$290,12 \pm 41,20$ (153-366)

В целом, полученные данные указывают дистонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, в свою очередь гемодинамические показатели в покое соответствуют возрастным нормам.

Согласно результатам корреляционного анализа, выявлена достоверно значимая положительная связь между общим количеством ЛС в ЛЖ и данными функционального резерва, а именно ХР, ДП нагрузки и прирост ДП, значения коэффициентов корреляции приведены в таблице 2.

Таблица 2

	ЧСС покоя	ЧСС нагрузки	ХР	ДП покоя	ДП нагрузки	Прирост ДП
Общее количество ЛС	-0,048	0,361**	0,320*	-0,098	0,365**	0,367**

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Однако, взаимосвязи с показателями характеризующими состояние гемодинамики в покое обнаружено не было. Основываясь на полученных данных, можно предположить, что ЛС не оказывают влияния на гемодинамику в покое, но снижают «экономизацию» функции сердечно-сосудистой системы при нагрузке, тем самым способствуют нерациональному расходу энергетических и метаболических резервов и быстрому их истощению. Таким образом, чем больше количество ЛС, тем ниже способность сердечно-сосудистой системы адаптироваться к физической нагрузке, и тем ниже ее функциональный резерв.

Заключение. Ложные сухожилия ЛЖ достоверно снижают функциональный резерв сердечно-сосудистой системы у молодых спортсменов.

#### Литература

1. Верещагина Г.Н. Сердечно-сосудистый синдром при системной дисплазии соединительной ткани у мужчин молодого возраста / Г.Н. Верещагина, О.В. Лисичко // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2008. – № 2. – 113 с.
2. Гаврилова Е. А. Внезапная смерть в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 195 с.
3. Земцовский Э.В. Малые аномалии сердца и диспластические фенотипы: монография / Э.В. Земцовский, Э.Г. Малев. – СПб.: Изд-во ИВЭСЭП, 2012. – 160 с.
4. Мехдиева К. Р. Особенности функционирования сердца у молодых спортсменов с ложными сухожилиями в левом желудочке / К.Р. Мехдиева, В.Э. Тимохина, Ю.А. Зиновьева, Ф.А. Бляхман // Спортивная медицина. – 2014. – № 4. – С. 68–75.
5. Сборник тезисов V Международного конгресса «Кардиология на перекрестке наук» совместно с IX Международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку. XXI ежегодной научно-практической конференцией «Актуальные вопросы кардиологии». / К.Р. Мехдиева, В.Э. Тимохина, Ю.А. Зиновьева, Ф.А. Бляхман. – Тюмень, 2014. – 254 с.
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Печатная, Ж. – 2014. – № 6. – С. 48–52.
7. ACC/AHA Guidelines for the Clinical Application of Echocardiography. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Committee on Clinical Application of Echocardiography) Developed in Collaboration With the American Society of Echocardiography. 2013. – P. 98

## **УПРАЖНЕНИЯ МЮЛЛЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

Общечеловеческие ценности, являющиеся основой воспитания человека (в том числе воспитания ЗОЖ), есть выработанные и накопленные достижения духовного, нравственного и эстетического опыта, вошедшие в жизнь человеческого сообщества и позволяющие поддерживать определенный уровень духовно-нравственного равновесия в обществе [6. С. 12].

Общечеловеческие ценности, способствующие воспитанию, содержат духовно-нравственные основы: религий; философии (этики, эстетики); искусств (изобразительного – в виде полотен (репродукций) картин художников – реалистов, архитектурных памятников и скульптур; шедевров музыкального искусства в виде аудиозаписей известных и почитаемых во всем мире исполнителей; фильмов выдающихся режиссёров с участием известных актёров, признанных шедеврами во всем мире в виде видеозаписей и др.); классики всемирной литературы; культуры поведения и взаимоотношений между людьми; духовно-нравственный жизненный опыт выдающихся личностей всемирной истории; нравственные истоки истории государства (народа); нравственные основы педагогики; нравственные основы и смысл семейной жизни [6].

В книге «Письма о добром и прекрасном» Д.С. Лихачев дает нравственные наставления молодежи: «Человек должен быть интеллигентным! Ибо интеллигентность равна нравственному здоровью, а здоровье нужно, чтобы жить долго – не только физически, но и умственно.

Интеллигентный человек:

- восприимчивый к интеллектуальным ценностям;
- любит приобретать знания;
- проявляет интерес к истории;
- обладает эстетическим чутьем, способен отличить настоящее произведение искусства от грубой «штучковины», сделанной только чтобы удивить;
- способный восхититься красотой природы;
- может понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, а поняв другого человека, помочь ему;
- не проявляет грубости, равнодушия, злорадства, зависти;
- оценивает другого по достоинству;
- проявляет уважение к культуре прошлого;
- обладает навыками воспитанного человека;
- проявляет ответственность в решении нравственных вопросов;
- уважает богатство и точность своего языка – разговорного и письменного.

Интеллигентность надо в себе развивать, тренировать – тренировать душевные силы, как тренируют и физические. А тренировка возможна и необходима в любых условиях» [2. С. 51–53].

Прямую связь нравственности (безнравственности) со здоровьем человека описывает в своей работе «Тайна Жизни» польский биолог и врач Георгий Лаховский: «Наше существование зависит от кровообращения, посредством которого различные участки нашего тела получают нужные для них материалы, в особенности кислород. Известно, что многие кровеносные сосуды могут сокращаться под влиянием чисто психических переживаний, в результате чего циркуляция крови нарушается и кровь приливает к одним участкам и отливает от других. Человек, испытывающий гнев, ревность, зависть, вызывает постоянные нарушения кровообращения, которые с течением времени складываются и производят сильные изменения в организме, влекущие за собою болезнь и смерть. Ведь при сильном психическом воздействии тонкие сосуды могут лопнуть и вызвать опасные, и даже смертельные кровоизлияния. Отсюда вытекает его совет: не сердитесь, не ревнуйте, не завидуйте, будьте добрыми и оптимистичными и тогда Вы доживёте до глубокой старости.

При гнев и других отрицательных душевных состояниях, вызывающих не только сокращение кровеносных сосудов, но и паралич отдельных нервов, эти электрические токи, идущие по ним от симпатического нерва, прерываются и «электрическое питание» желез внутренней секреции (от

нормальной деятельности которых зависит жизнь организма) прекращается – последние начинают работать не так, как это нужно для нашего здоровья. В нашем клеточном веществе, окружающем ядро, содержатся хромосомы и ещё так называемые кондриомы, и эти элементы по своим качествам являются своего рода приёмниками различных электрических волн. От вибрации таких хромосом и кондриомов – приёмников электрических волн зависит сама жизнь организма. Замедление или прекращение идущих через них электрических вибраций означает болезнь и смерть» [1].

Анализ духовно-нравственных основ общечеловеческих ценностей позволил определить содержание здорового образа жизни человека:

1. Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.
2. Водные закаливающие процедуры (обливание водой, обтирание тела влажной губкой, контрастный душ, плавание в бассейне, реке, посещение сауны).
3. Ежедневная личная гигиена.
4. Здоровое питание (не сбалансированное, не раздельное):
  - объем съеденной пищи за один прием – не более 500 см<sup>3</sup> (объем желудка);
  - твердую пищу «пьем», а жидкую пищу «жуем» (тщательно пережевываем даже жидкую пищу);
  - сырые овощи и фрукты (салаты из них) съедаем в первую очередь;
  - спокойная, доброжелательная обстановка за обеденным столом;
  - регулярные разгрузочные дни.
5. Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.
6. Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек.
7. Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).
8. Здоровое мышление (я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «как прекрасен этот мир!»).
9. Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми, коллегами.
10. Отсутствие в повседневной жизни демагогии, бесполезной траты времени, а также проявления отрицательных моральных качеств: вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.
11. Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).
12. Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также прослушивание и просмотр высокоэстетичных и высоконравственных радио и телевизионных программ [6].

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей (в том числе воспитания ЗОЖ), представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, эмпатии и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: зазнайства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности [5]), применёнными в повседневной жизни [7].

На примере анализа текста песни «Песенка о зарядке», на слова Михаила Львовского [3], поясняя процедуру поиска ответов на вопросы, – что должен и не должен человек в жизни делать:

Ни мороз мне не страшен, ни жара, Удивляются даже доктора Почему я не болею, Почему я здоровее Всех ребят из нашего двора? Припев: Потому что утром ранним Заниматься мне гимнастикой не лень, Потому что водою из-под крана Обливаюсь я каждый день!	Трудный задали на дом нам урок - Сделал я, всё что надо, точно в срок! Я водил гулять братишку, Я читал смешную книжку И успел под вечер на каток! Я дела выбираю потрудней, Я задачи решаю посложней, Я повсюду поспеваю, Я усталости не знаю, И звучит моя песня веселей!
---	--

Вывод: Я должен (на) быть здоровым (ой) и трудолюбивым (ой).

Свои поиски ответов на вопросы, – что я должен (на) и не должен(на) в жизни делать? – мы вписываем в таблицу, которую регулярно (ежедневно) пополняем.

Таблица

Должен (на)	Не должен (на)
– утром делать зарядку; – закаляться; – помогать родителям; – хорошо учиться	– <i>ленился</i> ; – <i>бояться</i> трудностей

Оздоровительная система ОУ включает основные элементы:

I. Ежедневный комплекс физических упражнений, например: «8 упражнений Мюллера» (утренняя зарядка обучаемых, разминка на занятиях по физкультуре):

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания – вдох, в момент наклона вперед — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой.

2. Исходное положение – стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад – вдох, при движении вперед – выдох.

3. Исходное положение – лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть – выдох, лечь – вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить 12 раз.

4. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами – выдох. Выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение – стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнять упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

6. Исходное положение – лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30-35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние 3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой.

7. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх – выдох. Затем поворот туловища направо на 180°, прогнуться и наклонить голову назад – вдох. Повторить 10 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук – вдох, при разгибании – выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз [9].

II. Организация здорового питания (в столовой, буфете ОУ и в семьях обучаемых).

III. Профилактика вредных привычек у обучаемых (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучаемых к рождению здорового и беспроблемного ребенка).

IV. Гармонизация половых взаимоотношения обучаемых юношей и девушек (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучаемых к семейной жизни в Законном браке).

V. Нравственная гармония взаимоотношений обучаемых с окружающим миром и здоровое (положительное) мышление достигается организацией самовоспитания обучаемых в домашнем Досуговом центре (представляет синтез библиотеки, фонотеки и видеотеки с научно-методически отобранными – книгами, аудиозаписями и видео фильмами высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра. В домашнем досуговом центре необходим индивидуальный Дневник самовоспитания:

Каждый вечер я (мы всей семьёй) примерно в 20 часов, занимаюсь (емся) самосовершенствованием (взаимосовершенствованием). Слушаю (ём) любимые музыкальные произведения; пою (ём) под караоке свои любимые песни и романсы, читаю (читаем вслух и обсуждаем) «Круг чтения» Л.Н.Толстого и выделяю (совместно выделяем) ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу; рассматриваю и повторяю (совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице); смотрю (смотрим и обсуждаем) видеофильмы и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; занимаюсь (совместно занимаемся) развитием очередного положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; играем в настольную, семейную, образовательную игру «Занимательная этика»; рассматриваю, анализирую (совместно рассматриваем и анализируем) сайты в интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаю (делаем) записи в Дневник самовоспитания; анализирую (совместно обсуждаем и анализируем) текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы, фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планирую (планируем совместные) творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключении, посылаю (совместно посылаем) красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо [8]!

Итогом внедрения оздоровительной системы ОУ будет, по мнению Аристокла (Платона) то, что: «Хорошо воспитанные (выпускники ОУ) станут хорошими (и здоровыми) людьми и, став такими, и все остальное будут делать прекрасно!» [4].

#### Литература

1. Лаховский Г. Тайна Жизни. – Эссен, 1981. – 190 с.
2. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном. – М.: Детская литература, 1988. – 207 с.
3. Песенка о зарядке [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.karaoke.ru/song/6646.htm>. (дата обращения: 14.01.2015).
4. Платон. Собрание сочинений в 4т. / Платон – Т. 2. – М.: Мысль, 1993. – 528 с.
5. Словарь по этике. – М.: Политиздат, 1989. – 448 с.
6. Трофимчук А.Г. Самовоспитание человека. Теория и практика: монография. – Новочеркасск: ЮРГТУ(НПИ), 2004. – 300 с.
7. Трофимчук А.Г. Воспитание на основе общечеловеческих ценностей: монография. – Новочеркасск: НГМА, 2009 – 170с.
8. Трофимчук А.Г. Кодексы участников образовательного процесса в вузе как средства гармонизации межличностных отношений «преподаватель–студент» // Молодежь и образование XXI века: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тобольск: ТГСПА Тобольская гос. соц.-пед.акад., 2011. – С. 165–169.
9. Шапошников Ю. Секреты атлетизма: система Мюллера [Электронный ресурс]. –URL:[http://fatalenergy.com.ru/Book/shaposhnikov\\_sekrety\\_atletizma/19.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/shaposhnikov_sekrety_atletizma/19.php). (дата обращения: 14.01.2015).

## **РЕШЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

Занятия плаванием относятся к массовым видам спорта, уникальным, по своей сущности, видом физических упражнений имеющим огромную популярность, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическими особенностями занятий плаванием являются двигательные действия, выполняемые в водной среде. В данном случае человеческий организм подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него оказывают влияние физические упражнения, а с другой – водная среда. Плавание является мощным средством укрепления здоровья и физического развития человека. В результате занятий плаванием на человеческий организм оказывается положительное разностороннее воздействие. Для достижения оздоровительных целей занятия плаванием доступны и полезны практически всем возрастным категориям. С укреплением здоровья повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже пропускает занятия, делает его труд более продуктивным.

Регулярные занятия плаванием способствуют тому, что человек становится бодрее, энергичнее. Во время плавания в головной мозг поступают раздражения, активизирующие деятельность всей нервной системы. И при непродолжительных занятиях плаванием возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы.

При этом, организованные занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. В процессе занятий создаются условия для воспитания смелости, дисциплинированности, развития умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Расширить двигательные возможности и компенсировать дефицит двигательной активности детей, подростков, юношей и девушек способны занятия плаванием в группах спортивно-оздоровительной подготовки.

К организованным занятиям на этапе спортивно-оздоровительной подготовки допускаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа не ограничена возрастными границами, и может охватывать весь период занятий в спортивной школе. В этих группах предусматривается разносторонняя физическая подготовка, направленная на достижение оздоровительного эффекта и овладение основами техники плавания [2].

Критериями эффективности деятельности спортивной школы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются стабильное повышение общей физической подготовки занимающихся, освоение основ технических навыков, а также уровень овладения основными знаниями в области гигиены и первой медицинской помощи [1].

При этом, организуя занятия плаванием для детей и подростков, занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, следует помнить, что важным является не только решение оздоровительных и образовательных задач, но и воспитательных, содействуя воспитанию морально-этических и волевых личностных качеств занимающихся [3].

Первоначально, на первых занятиях работы с группой перед тренером стоит задача привить интерес к занятиям плаванием, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Для этого следует использовать необычные формы построения занятий, широко применять игровой метод, поощрять даже небольшие достижения каждого и вовлекать всех членов группы в сопереживание успехов друг друга.

На тренировочном занятии необходимо отмечать успехи, даже самые небольшие, каждого ученика и всей группы в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне занимающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

В связи с тем, что в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру следует постоянно стимулировать проявления воли занимающимися, следить за неукоснительностью выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Занимающийся должен быть уверен, что упорство и трудолюбие способны претворить в жизнь самые заветные желания. Тренеру следует акцентировать внимание занимающихся на

происходящих в них переменах, развитии физических качеств. Воспитание волевых качеств, в большей степени, осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий.

Решению воспитательных задач содействует создание положительного морального климата в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Все это, по нашему мнению будет способствовать решению воспитательных задач и приобщению детей и подростков к систематическим занятиям плаванием.

#### Литература

1. Красникова О.С. Занятия плаванием во внеурочной деятельности младшего школьника / О.С. Красникова, С.Н. Трусов // Перспективы направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы IV Всеросс. науч.-практ. конф. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 146–150.
2. Пашенко Л.Г. Некоторые аспекты оптимизации учебно-воспитательной работы в ДЮСШ / Л.Г. Пашенко, И.Ф. Ахмеров, Е.Н. Григорьева, Л.М. Дмитриева // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения; Сургут. Гос. ун-т. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2007. – С. 115–117.
3. Пашенко Л.Г. Формирование здорового образа жизни у подростков средствами физической культуры / Л.Г. Пашенко, Ю.Н. Савельева // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры и спорта. – Пермь: изд. – ПГТУ, 2008. – С. 89–92.
4. Плавание: учебник для вузов; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.

**В.П. Умнов**

*канд. психол. наук, доцент кафедры ТМФВ Институт физической культуры, спорта и туризма  
Петрозаводский государственный университет г. Петрозаводск*

**Ю.С. Луцкая**

## ИЗУЧЕНИЕ ЛИДЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЕВОЧЕК БАСКЕТБОЛИСТОК 12 ЛЕТ

Знания социально-психологических основ формирования взаимоотношений, управления спортивной группой помогают тренеру сделать более эффективной деятельность спортивной команды. Выделение лидеров из общей массы может помочь тренеру в его деятельности. Актуальность и необходимость теоретической и экспериментальной разработки вопросов управления вытекает из потребности спортивной деятельности эффективно использовать человеческие ресурсы в учебно-тренировочном процессе и в условиях соревновательной деятельности. И, очевидно, такие подходы должны осуществляться уже в детском и юношеском спорте.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 4 и Дома творчества детей и юношества г. Петрозаводска среди баскетбольных команд девушек 1998 г.р. В исследовании приняли участие три команды, обучающиеся у разных тренеров – преподавателей (учебно-тренировочные группы 2-го года обучения). Возраст, стаж занятий, спортивный разряд, количество тренировочных часов у исследуемых одинаковые.

Исследование проводилось в 2 этапа: в декабре 2010 года и марте 2011 года. Решалась задача – выявить делового лидера и определить насколько он влияет на результат команды и помогает в работе тренеру.

На первом этапе в декабре 2010 года нами было проведено социометрическое исследование, которое позволяет изучить именно тот пласт межличностных отношений, который пронизан эмоционально-субъективными предпочтениями или то, что часто упрощенно называют симпатией и антипатией. Социометрия дает возможность выявить так называемый социометрический статус отдельной личности в конкретной группе. В этой связи в нашей работе применялась общепринятая в социальной психологии методика, разработанная Н.В. Бахарева по принципу шкалы социальной дистанции Э. Богардуса [2]. Сущность ее состоит в том, что каждому члену группы (в нашем случае – спортивной команды) предлагается заново сформировать команду и в связи с этим дать оценку всем членам группы в соответствии со следующими критериями: «Взял бы в команду в первую очередь», «Взял бы», «Безразлично», «Не взял бы», «Ни за что не взял бы». В связи с задачами нашей работы, перед респондентами мы поставили следующий ряд вопросов:

1. Кого бы ты взяла с собой на соревнования?



2. Кому бы ты доверила пробитие штрафного броска?
3. Кого хотела бы видеть капитаном команды?
4. Кого бы ты пригласила на день рождения?
5. С кем бы из команды ты поделилась секретом?
6. У кого бы спросила совета?

Ответы каждой из баскетболисток на данные вопросы позволяют выявить предпочтение, неприятие или нейтральное отношение их к членам команды сориентированных на задачу (деловой лидер) и на взаимоотношения в команде (эмоциональный лидер). Ответы на вопросы 1–3 способствуют выявлению делового лидера, а ответы на вопросы 4–6 – эмоционального лидера.

Каждый член команды оценивался дважды: по деловым качествам и эмоциональным. Все перечисленные выше критерии получают оценку в баллах (+2, +1, 0, -1, -2). Сумма набранных каждым членом группы баллов (знаки «+» и «-» учитываются, поэтому сумма получается алгебраическая) характеризует его социометрический статус в спортивной команде. Вверху находятся социометрические лидеры, внизу (при общей сумме баллов, близкой к нулю или имеющей знак минус) – отвергаемые.

Социометрический психологический статус определяет меру популярности и субъективной приемлемости данного человека группой. Он формируется в процессе совместной деятельности и общения, оценки деловых и личностных качеств. Чем большее число баллов набирает спортсмен по деловым (игровым) качествам, тем большее число членов команды признают его хорошим игроком (он выступает для них деловым лидером). Чем большее число баллов набирает спортсмен в команде по эмоциональным качествам, тем большее число членов команды отдают ему предпочтение при общении (он выступает для них эмоциональным лидером).

Таким образом, предлагаемые в нашем исследовании баскетболисткам вопросы, позволяют выявить 2 группы лидеров:

- формального лидера (делового);
- неформального (эмоционального).

На первом этапе исследования решалась задача определения структуры лидерства. Для этого нами проведен анализ результатов опроса баскетболисток команд ДЮСШ № 4 (первая и вторая команды) и «Баскетбольная академия» г. Петрозаводска.

Результаты социометрического исследования показали что, структуру лидерства в спортивной команде можно представить как две параллельно развивающиеся линии:

- линия делового лидерства с соответствующей иерархической организацией лидеров по признаку ведущего влияния и вклада в решения групповых задач, достижения целей команды;
- линия эмоционального лидерства с ориентацией на межличностные отношения, на поддержание группы как единого целого, на ее дальнейшее развитие и сплочение.

Таблица 1

Команды	Набранные очки за игру баскетболистками, выбранными в качестве делового лидера		
	Результативность игроков		
	1 игра	2 игра	3 игра
Баскетбольная академия	50,0%	68,4%	51,6%
ДЮСШ № 4, команда 1	55,2%	71,4%	33,3%
ДЮСШ № 4, команда 2	75,0%	66,7%	16,7%

Экспериментальные данные и практика спорта показывают, что деловых и эмоциональных лидеров в команде может быть несколько, но они обладают разным статусом с точки зрения власти, возможности воздействовать на членов команды и с точки зрения признания этого влияния спортсменами [1].

По нашим данным, разделение происходит только у эмоциональных лидеров, роль делового лидера выполняет один человек (за исключением второй команды ДЮСШ-4). Как видно из табл. 1, он более результативен (больше приносит очков команде).

Второй этап исследований проведен через три месяца – в марте 2011 года на открытом первенстве ДЮСШ № 4. Задачей явилось – изучить участие выявленных на первом этапе лидеров в решении командных задач.

Для решения данной задачи нами фиксировались во время игровых встреч наиболее важные, по нашему мнению, игровые моменты: передачи мяча, броски в кольцо (в независимости от попадания) и подбор мяча (на своем и чужом щите).

**Результативность игровых действий баскетболисток, выбранных в качестве делового лидера**

Команды	Передачи	Броски	Подбор (на своем и чужом щите)
Баскетбольная академия	15,5%	26,7%	38,1%
ДЮСШ № 4, команда 1	34,4%	43,3%	62,1%
ДЮСШ № 4, команда 2	32,0%	44,4%	11,5%

Полученные данные, представленные в табл. 2, показывают, что вклад делового лидера в решение групповой задачи превышает вклад других игроков команды. В игровой деятельности он больше всего участвует в организации передачи мяча, передвижений баскетболисток, больше осуществляет подборов на щите и больше выполняет результативных бросков. Так же вклад лидера определяется и теми усилиями, которые он затрачивает на организацию, координацию совместных действий членов команды. Тренеру не всегда удается в равной мере распределить свое внимание между членами спортивной команды и в таких случаях лидер восполняет этот пробел, что в целом положительно влияет на работоспособность команды.

Проведенные нами наблюдения показали, что когда во время игры производится замена делового лидера на менее слабого игрока, в команде снижается согласованность действий между игроками и появляется большее число ошибок в их действиях.

Обобщая полученные данные можно заключить, что лидерство является необходимым условием для эффективной работы спортивной команды, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Деловой лидер, сориентированный на решение групповой задачи, реально помогает тренеру воплощать его замыслы и решать игровые ситуации. Но нельзя обойтись и без эмоционального лидера, действия которого направлены на поддержание психологического климата группы как единого целого, на ее дальнейшее развитие и сплочение.

Экспериментальные данные и практика спорта показывают, что деловых и эмоциональных лидеров в команде может быть несколько, но они обладают разным статусом с точки зрения власти, возможности воздействовать на членов команды и с точки зрения признания этого влияния спортсменами [1].

Так, в первой команде ДЮСШ-4 выявлены три баскетболистки, которым члены команды отдали больше всего предпочтений по эмоциональному признаку. Это же наблюдается и в команде «Баскетбольная академия», Однако в команде менее успешной – вторая команда ДЮСШ-4 – в качестве эмоционального лидера, выступает один игрок.

Наличие нескольких эмоциональных лидеров объясняется тем, что каждый из них выполняет разные функции. Например, один отвечает за организацию досуга команды, другой за организацию благоприятных межличностных отношений или положительного психологического климата в команде и т.д.

Проведенное нами исследование подтверждает экспериментальные данные, полученные В.И. Румянцевой, что в командах массового спорта в среднем в 31% случаев имеет место совпадение двух ролей (экспрессивной и инструментальной) в одном лице, а в 69% случаев – дифференциация лидерских ролей [1]. Сходная тенденция в юношеском спорте была обнаружена Р.Л. Кричевским, изучавшим баскетбольные команды: в 11 юношеских командах из 16 обследованных он отметил дифференциацию ролей лидера, а в 5 – интеграцию двух ролей в лице одного баскетболиста [3].

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Структуру лидерства в спортивной команде можно представить как две параллельно развивающиеся линии:
  - линия делового лидерства с ориентацией на задачу;
  - линия эмоционального лидерства с ориентацией на межличностные отношения.
2. Вклад делового лидера в решение групповой задачи превышает вклад других игроков команды. В игровой деятельности он больше всего участвует в организации передачи мяча, передвижений баскетболисток, больше осуществляет подборов на щите и больше выполняет результативных бросков.
3. В исследуемых командах роли делового и эмоционального лидера выполняют разные игроки. При этом в качестве делового лидера выступает одна баскетболистка, а в качестве эмоционального – до трех баскетболисток.

## Литература

1. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.
3. Кричевский Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский, М.М. Рыжак. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 224 с.

**Р.З. Фаттахова**

*заместитель директора по научно-методической работе*

*МБУ «Центр технических и прикладных видов спорта «Юность Самотлора» г. Нижневартовск*

## **СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

В настоящее время в мировом образовательно-культурном пространстве функционируют различные модели. Они отличаются исходными целями-ценностями, содержанием, способами организации обучения, взаимодействием субъектов обучения, результатами и достижениями обучающихся. Сегодня в условиях внедрения новых образовательных стандартов и стандартов спортивной подготовки традиционная модель образования исчерпала себя, она недостаточно способствует формированию в учащихся (занимающихся) общекультурных компетенций. В нынешней социокультурной ситуации необходимо дальнейшее формирование социокультурного подхода к проблеме физического воспитания.

Организация социокультурного подхода к учебно-тренировочному процессу – это система, включающая в себя лично ориентированные программы спортивной подготовки, направленные на социализацию и непрерывное развитие личности в условиях глобализации общества.

Отметим, что в научной литературе под социокультурной моделью (socioculturalmodel) понимается теоретическая точка зрения, подчеркивающая влияние общества, культуры, социальных и семейных групп на поведение отдельного человека [2. С. 171].

В данном значении социокультурная модель предполагает рассмотрение физического воспитания в контексте культуры, что обуславливает обращение к понятиям, обозначающим процессы, идущие в обществе и представляющие интегративную социокультурную среду: оптимизация, стандартизация, сотрудничество, упорядочение, взаимодействие, расширение, динамичность, интенсификация, поляризация, трансформация, модернизация. Эти понятия приобретают сегодня значение трендов и могут послужить предпосылками моделирования социокультурной среды физического воспитания.

Учреждение физической культуры и спорта может выступать как социокультурная среда физического воспитания по следующим основаниям: цель учреждения; развитие индивидуальной траектории личности занимающегося, подготовка к этапу спортивного совершенствования; обеспечение прогрессивного развития учреждения; взаимодействие с социальными партнерами, организация представления спортивных результатов занимающихся, участие в обмене инновационным опытом и т.д.

Новая Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, также направлена на формирование социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту, превращение дополнительного образования личности в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства в XXI веке. Ценностным ориентиром дополнительного образования является содействие модернизации физического воспитания детей, определенной приоритетным направлением государственной политики Стратегией развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р., а также основой реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», введенного Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172.

Учреждения физической культуры и спорта, по своему «местоположению» находясь за пределами государственного образовательного стандарта, могут и готовы включиться в изучение тех предметных областей, которые не представлены в школьных программах, внедриться в культурно

– досуговую и спортивно – массовую работу, предоставляя имеющиеся ресурсы, которых нет в школьном образовании, т.е. взять на себя отдельные виды образования и досуга после школы и во время каникул.

Ресурсный компонент в условиях такого сетевого взаимодействия характеризует тип обмениваемых ресурсов и дифференциацию позиций на основе обмена кадровыми, информационными, материально-техническими, учебно-методическими, социальными ресурсами.

Существующий сегодня опыт взаимодействия между образовательными организациями, учреждениями спорта и культуры свидетельствует о том, что наиболее эффективными формами являются:

- усиление вариативной части ФГОС, кластерный подход в разработке и реализации учебных планов;
- организация проектной деятельности;
- участие в реализации городских программ гражданско-патриотической и спортивно- оздоровительной направленности;
- разработка и реализация программ лагерей разной направленности в каникулярный период;
- проведение совместных мероприятий для детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- организация и проведение городских физкультурных и спортивных мероприятий для детей и молодежи;
- организация городских соревнований, спартакиад, фестивалей по видам спорта;
- привлечение педагогов школ и профессиональных образовательных организаций в качестве судей в городских и окружных спортивных мероприятиях.

Социокультурная модель физического воспитания позволяет учреждению расширить нишу, которую оно занимает в социокультурном пространстве, путем обогащения спектра предоставляемых услуг спортивной и оздоровительной направленности.

#### Литература

1. Цирульников А.М. Социокультурные основания развития системы образования. Метод социокультурной ситуации // Вопросы образования. – 2009. – № 2.
2. Цирульников А.М. Социокультурный подход к развитию системы образования. Образовательная сеть // Вопросы образования. – 2010. – № 2.

**О.В. Фихтер**

*учитель физической культуры МБОУ «СОШ №23 с углубленным изучением иностранных языков» г. Нижневартовск*

## **ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

На сегодняшний день проблема здоровья обучающихся в образовательных учреждениях относится к наиболее актуальным, это связано с возрастающими требованиями не только к уровню подготовленности выпускников, но и к состоянию их физического и психического здоровья. В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья обучающихся, так как подрастающее поколение подвержено негативным соблазнам, следовательно, возрастает значимость занятий физической культурой и спортом в общеобразовательном учреждении в формировании основ здорового образа жизни.

Цель, задачи и содержание учебного предмета «Физическая культура» предполагает формирование у учащихся основ здорового образа жизни, и реализуются через функции. Поскольку физическая культура является видом общей культуры личности, то ей присущи, прежде всего, общекультурные функции, к которым можно отнести: образовательную, оздоровительную, воспитательную, коммуникативную, эстетическую. К специфическим функциям физической культуры, которые отражают ее структуру и позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, следует отнести прикладные, спортивные, оздоровительно-реабилитационные, рекреативные. Понимание сущности общекультурных и специфических функций дают возможность определить роль и значение физической культуры в жизни отдельной личности и общества в целом [1].

Для решения данной проблемы необходимо регулярно в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы применять здоровьесберегающие технологии, которые в свою очередь будут направлены на сохранение и укрепления здоровья обучающихся. Поэтому, педагог по физической культуре должен быть подготовлен к здоровьесберегающей деятельности, которая будет выражаться в умении донести до занимающихся сути ценности здорового образа жизни, сформировать мотивы сохранения и укрепления здоровья, создать такие условия обучения и воспитания, при которых каждый обучающийся может стать субъектом своей здоровьесформирующей деятельности, создать ситуацию успеха в овладении обучающимися навыками накопления собственного здоровья, сформировать культуру здоровьесбережения [2].

Таким образом, учебно-воспитательный процесс по физической культуре должен быть направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни, но при этом необходимо учитывать ряд факторов: психическое и физическое состояние занимающихся, объем и интенсивность нагрузки, содержание учебного материала, используемые средства и методы, периодичность занятий, организация деятельности учащихся и т.д. Следовательно, необходимо создавать условия, которые будут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культуры и осознанному отношению к своему здоровью.

#### Литература

1. Давыдова С.А. Функции физической культуры в формировании стратегии здоровьесбережения личности // Дискуссия. – 2012. – № 4 (22). – С. 146–148.
2. Давыдова С.А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 20. – С. 185–188.

**И.П. Флянку**

*канд. мед. наук, доцент*

**Ю.П. Салова**

*канд. биол. наук, старший преподаватель*

*ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»*

**О.О. Шароватова**

*учитель физической культуры БОУ «Лицей № 29»*

**А.В. Мищенко**

*магистрант ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» г. Омск*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК НЕОБХОДИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Здоровье как основа жизнедеятельности человека формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Здоровье рассматривается как непрерывный и неравномерный процесс формирования физического, психического и социального благополучия, который управляется биологическими, средовыми и поведенческими факторами [8. С. 45].

Семья и образовательные учреждения являются основой формирования не только личности, но и здорового образа жизни. Проблема формирования здорового образа жизни, как никогда, актуальна для всей системы образования, чье непосредственное участие формирует базовое отношение человека к самому себе и обучает способам его взаимодействия с окружающим миром.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечаются нарушения режима дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом [4. С. 4; 5. С. 9–12].

Регулярные занятия физической культурой не должны ограничиваться биологической потребностью организма в движениях. Это важная составляющая часть общего воспитательного процес-

са, физического, психического и социального благополучия человека [3. С. 2; 7. С. 30]. Физическое воспитание должно быть направлено на то, что каждый обучающийся овладевает необходимым объемом физической подготовленности, который направлен на формирование здоровья и здорового образа жизни. При ежедневной умственной нагрузке большинство школьников, кроме обязательных занятий по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются, и среди школьников только каждый седьмой ребенок имеет оптимальный уровень двигательной активности [4. С. 4; 5. С. 2]. Снижение двигательной активности и нерациональный режим дня современных школьников неблагоприятно отражается на показателях здоровья [1. С. 111; 3. С. 3; 5. С. 4].

Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. Показатели физической подготовленности современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников начала XX века.

Цель исследования: изучить физическое развитие, физическую подготовленность, двигательную активность и компоненты режима дня мальчиков 12–14 лет.

Организация исследования. С целью выявления семейных факторов риска, влияющих на здоровье детей, использовалась анкета «Изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье и заболеваний у детей» [8. С. 198]. В исследовании приняли участие 117 семей мальчиков второй ступени обучения школ г. Омска в 2013–2014 учебном году.

С помощью общепринятых методов исследовались основные морфологические показатели физического развития: длина и масса тела по шкалам регрессии. По результатам антропометрических показателей оценивался уровень физического развития (соответствие длины тела возрастным нормативам), гармоничность физического развития с помощью методических рекомендаций по оценке физического развития детей и подростков Омской области [5]. Для изучения двигательных качеств были использованы следующие тесты: бег 30 м (быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), бег 1000 метров (выносливость), подтягивание на перекладине (сила). В основу оценки физической подготовленности школьников положена комбинированная процентная шкала многоуровневой градации с шагом в один процент. В основу оценочной шкалы положены данные тестирований, обработанные общепринятыми методами математической статистики с нахождением основных параметров и оцениванием их с учетом закона нормального распределения по стандартным отклонениям. Оценочная шкала представляет собой классы (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий), поэтому различия между ними учитываются при построении шкалы нормативов [2].

Математическая обработка фактического материала проводилась с помощью пакета Microsoft Office Excel.

Результаты исследования. Продолжительность сна в будние дни ниже гигиенических нормативов (51,6%). Сокращение времени ночного сна, вероятно, связано с превышением гигиенических нормативов по времени просмотра телепередач и занятий с компьютером у школьников (42,6%).

Не соответствует гигиеническим нормативам время пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, (42,2%).

Основные элементы отдыха школьников в свободное время характеризуются преобладанием пассивных форм над активными. Элементами отдыха школьников в свободное время являются просмотр видео- и телепередач компьютерные игры; чтение книг на что указывают 85%, 50,2%, 75% респондентов соответственно.

При изучении физической активности учащихся установлено, что регулярно посещают уроки физической культуры в школе 81,3%, мальчиков, нерегулярно – 16,6%, освобождены по состоянию здоровья – 2,1%.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом вне школы большинство мальчиков.

Одним из видов двигательной активности является утренняя гигиеническая гимнастика. У большинства детей данный вид двигательной активности не включен в режим дня (75,0%).

В итоге, физическую активность детей как достаточную отметили 44,0% родителей школьников.

Состояние здоровья детей 12–14 лет родители оценили как хорошее в 66,0%, случаев, удовлетворительное – 32,0% и плохое – в 2,0% случаев. Наличие хронических заболеваний у детей подтвердили 73,9% родителей школьников.

Физическое развитие, подчиняясь биологическим закономерностям, зависит от социальных условий и используется как показатель санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Функциональные особенности организма детей, а также условия жизни, качество питания, учебная нагрузка, воспитание, уровень двигательной активности и многие другие факторы определяют антропометрические показатели, их динамику и гармоничность физического развития [1, с. 111; 3, 4, 5].

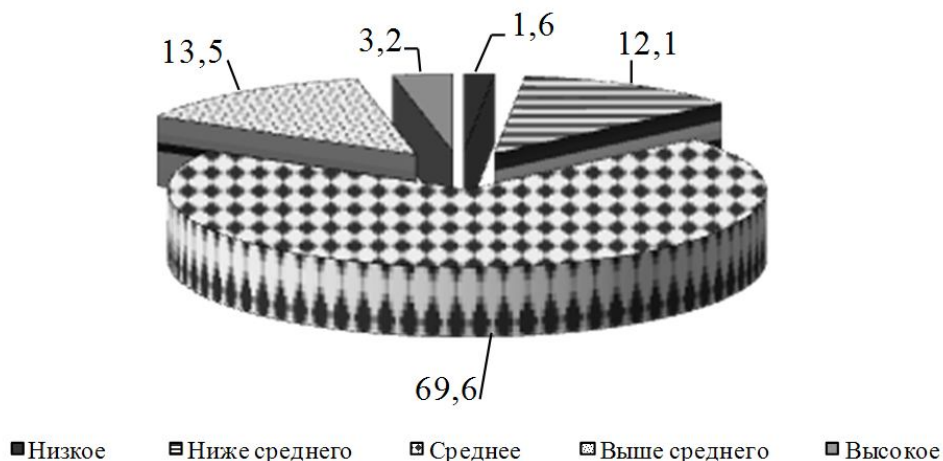


Рис. 1. Распределение мальчиков по вариантам роста (%)

Большинство обследованных детей имели среднее физическое развитие (69,6%). Доли детей с физическим развитием выше среднего и высоким составляла 16,7%, ниже среднего и низким – 13,7%.

При анализе гармоничности физического развития современных школьников, следует указать, что у значительной части обследованных мальчиков регистрировались средние показатели массы и длины тела (69,7%). Проявлениями дисгармоничности физического развития у современных школьников являются дефицит (13,4%), избыток массы тела (15,1%), низкий рост (1,8%).

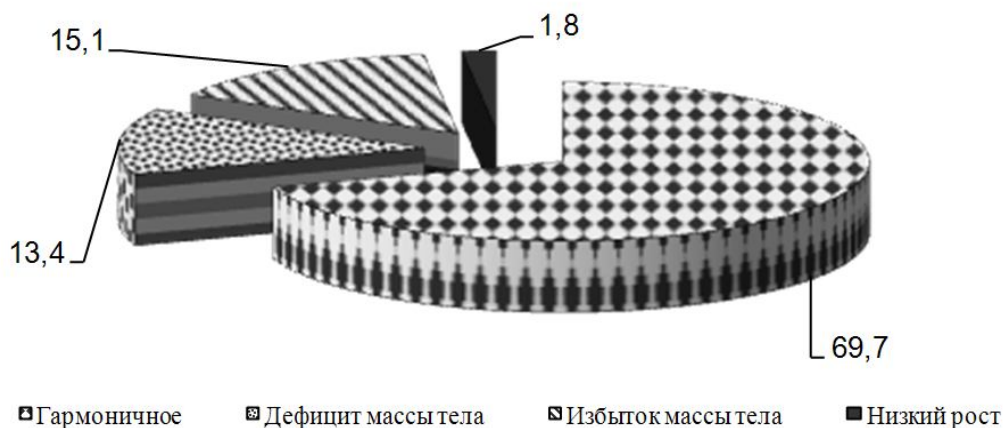


Рис. 2. Распределение мальчиков по уровню гармоничности физического развития (%)

Многочисленными исследованиями установлена взаимосвязь между здоровьем, показателями физического развития и физической подготовленности учащихся [1; 3–6].

Результаты контрольных испытаний школьников по каждому из четырех тестов, характеризующих основные физические качества, свидетельствуют, что качество быстроты у мальчиков развито недостаточно (дефицит развития в среднем составляет 40,6%). Дефицит развития качества силы у мальчиков наблюдается свыше 66 % случаев. Выносливость и скоростно-силовые качества у мальчиков соответствуют оптимальному уровню развития. Дефицит развития качества выносливости составляет 12,7% у мальчиков, скоростно-силовых – 24,8%.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что социально-гигиенические условия воспитания и обучения школьников характеризуются как неудовлетворительные. Не соответствует гигиеническим рекомендациям время, отводимое на основные режимные моменты школьников: пребывание на открытом воздухе, занятия физической культурой, отдых ребенка в свободное время.

Значительная часть школьников имеет средние показатели длины и массы тела. Преобладание детей с физическим развитием выше среднего и высоким может объясняться процессом акселерации физического развития у детей.

Выявлена высокая распространенность дисгармонии физического развития школьников за счет дефицита или избытка массы тела.

Выносливость и скоростно-силовые качества у мальчиков 12–14 соответствуют оптимальному уровню, недостаточность отмечается в развитии скоростных и силовых качеств.

#### Литература

1. Бабин А.В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.М. Герцена. – 2006. – № 23 (Т. 5). – С. 109–112.
2. Давыдов В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: учеб.-метод. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 92 с.
3. Кладриков Э.Н. Модель развития физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации на основе прогностических соразмерных целевых индикаторов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2013. – 18 с.
4. Кучма В.Р. Состояние здоровья школьников и роль школ, содействующих его укреплению / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Школа здоровья. – 2008. – № 3. – С. 4.
5. Методические рекомендации по оценке физического развития детей и подростков Омской области; под ред. В.С. Венедиктова. – Омск, 2010. – 31 с.
6. Салова Ю.П. Гигиеническая характеристика показателей здоровья и компонентов образа жизни школьников / Ю.П. Салова, И.П. Флянку, А.В. Мищенко, О.О. Шароватова // Интеграция мировых научных процессов как основа общественного прогресса: материалы 20 Международной научно-практической конференции. Общества Науки и Творчества. – Казань, 2015. – Ч. 2. – С. 245–249.
7. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 29–34.
8. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.

**О.А. Фокина**

*заместитель директора СДЮСШОР г. Лянтор*

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ–ЮГРЕ

Основной задачей центра спортивной подготовки спортивного резерва ХМАО-Югры является работа с перспективными спортсменами, конкурентоспособными в округе и на Всероссийских соревнованиях.

Создание основы для выявления, развития и сохранения талантливых спортсменов и тренеров в значительной степени способствует достижению указанной цели. Опыт работы показывает, что такая цель может быть реализована только комплексно.

Комплексность решения мы видим в следующем:

1. Совершенствование нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта посредством:
  - разработки нормативных правовых актов ХМАО-Югры в сфере физической культуры и спорта, способствующих привлечению перспективных спортсменов;
  - привлечение депутатских корпусов муниципальных учреждений с целью издания локальных актов;
  - создание механизмов финансирования спортивных мероприятий;
  - разработки и утверждения окружных и муниципальных программ развития физической культуры и спорта в различных аспектах;



– разработка и утверждение образовательных программ и учебно-методической литературы для специалистов по спорту, инструкторов и тренеров-преподавателей по различным видам спорта, не имеющих достаточного методического сопровождения.

2. В целях развития и подготовки спортивного резерва принять меры по:

– улучшению работы по подготовке перспективных спортсменов на базе спортивных клубов, ДЮСШ, СДЮСШОР, училищ олимпийского резерва, Центра спортивной подготовки сборных команд;

– обеспечению экипировкой и инвентарем;

– сопровождению участия спортсменов, спортсменов-инвалидов и сборных команд ХМАО-Югры в окружных, всероссийских и международных соревнованиях;

– обеспечению должного медицинского контроля, проведению реабилитационных мероприятий, организации лечения спортсменов, обеспечению фармакологическими, восстановительными средствами, витаминными и белково-глюкозными препаратами членов сборной ХМАО-Югры;

– созданию и организации работы комплексной научной группы (КНГ) по проблемам методического, текущего контроля и медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта;

– развитию профильных классов физкультурно-спортивной направленности в образовательных учреждениях.

3. Физкультурно-оздоровительная работа с перспективными спортсменами предусматривает:

– создание системы поэтапного развития: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, образовательная и спортивная деятельность с привлечением на первом этапе дошкольников и младших школьников, спортивно-образовательная работа со школьниками, учащимися и студентами, выход на третьем этапе в спорт высших достижений;

– создания дополнительных форм работы в виде социальных заказов между общественными организациями, физическими лицами и иными административными аппаратами, развивающими физическую культуру и спорт в ХМАО-Югре;

– создание на базе различных учреждений кружков и секций физкультурно-спортивной направленности;

– создание условий для реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта;

– организацию и проведение в ХМАО-Югре соревнований среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, их участие во всероссийских и международных соревнованиях;

– укрепление материально-спортивной базы и реконструкцию спортивных площадок по месту жительства населения, оснащение их спортивным оборудованием;

– проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по месту жительства населения;

4. Развитие физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью включает следующие мероприятия:

– совершенствование форм и методов физического воспитания в образовательных учреждениях;

– создание опытно-экспериментальных групп для работы с талантливыми спортсменами в целях попадания в сборную команду России;

– организация и проведение мониторингов, тестирований уровня физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста;

– создание клубных объединений физкультурно-спортивной направленности на базе общеобразовательных учреждений;

– улучшение использования спортивных залов общеобразовательных учреждений в рамках активизации внеклассной работы, по сохранению контингента занимающихся и укреплению здоровья;

5. Развитие инфраструктуры физической культуры и спорта посредством строительства физкультурно-спортивных комплексов, футбольных полей, площадок и реконструкции спортивных сооружений:

– строительство специализированных спортивных центров для летних и зимних видов спорта;

– строительство спортивных площадок во дворах муниципальных учреждений;

- строительство открытых площадок для игровых видов спорта.
6. Совершенствование управления, организации и кадрового обеспечения физической культуры и спорта предусматривает:
- организацию и проведение плановых обучающих занятий для специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта;
  - целенаправленную подготовку тренеров-преподавателей, менеджеров по физической культуре и спорту на имеющихся научных и методических базах ХМАО-Югры;
  - стажировку тренеров в основных центрах, с отработанной системой подготовки спортсменов высокого класса;
  - организацию и проведение семинаров-совещаний, научно-практических конференций по вопросам совершенствования физкультурно-спортивной работы по месту жительства, в организациях;
  - привлечение тренеров-общественников по месту жительства;
  - подготовку методического материала по положительному опыту работы ведущих тренеров;
  - привлечение к работе со спортивным резервом учителей физической культуры, тренеров-общественников и педагогов дополнительного образования.
7. Пропаганда физической культуры и спорта посредством:
- изготовления и размещения социальной рекламы по пропаганде спорта и здорового образа жизни в форме телепередач, издание газет и т.д.;
  - использование мультимедийных технологий;
  - создание интернет-сайтов по популяризации спортивной работы;
  - регулярное проведение рубрик на интернет-порталах: спортивный психолог – спортсменам, практика спортивных тренировок и другие;
  - регулярное освещение работы общественных спортивных федераций по видам спорта в средствах массовой информации;
  - издания полиграфической продукции (выпуск газеты управления по физической культуре и спорту, информационных буклетов, памяток, плакатов, календарей);
  - возможного создания и проведения специализированных спортивных телевизионных программ;
  - организации работы пресс-конференций во время проведения крупных соревнований всероссийского уровня.
8. Решение социально-бытовых проблем спортсменов и тренеров:
- принятие решений на уровне окружной Думы о выделении денежных средств для спортсменов, тренеров и специалистов в области спорта;
  - начисления стимулирующих выплат за спортивный результат на официальных соревнованиях;
  - материальные поощрения за показанные результаты в работе.
9. Использование научно-методического потенциала округа:
- рассматривается возможность привлечения экспертов для анализа и коррекции целевых комплексных программ по видам спорта, перспективным, текущим и рабочим планам главных тренеров сборных команд ХМАО-Югры по видам спорта.

**Выводы:**

1. Необходимо создание опытно-экспериментальных групп при ЦСП СКЮ для работы с одаренными спортсменами в возрасте от 15 до 21 года на олимпийский цикл. Использовать опыт мониторингов и выявления модельных характеристик соответствия виду спорта. На основе отдельного финансирования, через государственные программы, принятые решением местными государственными структурами.
2. Выявление и использование специалистов высокого уровня для развития видов спорта в округе. Тех, кто может работать на результат, кто понимает тренерский процесс изнутри, может дать ответ на любой вопрос из практики спортивных тренировок. Назначение на должности главных и старших тренеров должны быть открытыми, обоснованными и логичными.
3. Разработка ключевых показателей эффективности в системе подготовки спортивного резерва. КПЭ – система оценки, которая помогает организации определить достижение стратегиче-

ских и тактических (операционных) целей. Использование ключевых показателей эффективности даёт организации возможность оценить своё состояние и помочь в оценке реализации стратегии. Определить профессиональные требования к каждому специалисту, поставить общую цель и сформулировать задачи для её реализации. Оценка эффективности – именно тот инструмент, который позволяет определить, насколько управление организацией соответствует уровню достижения стратегических целей, в частности, укреплению и росту показателей системы спорта в городе или в округе. Стоит отметить, что эта методика – лишь инструмент, облегчающий процесс принятия управленческих решений за счет обеспечения руководства полноценной информацией, но она, отнюдь не является панацеей при решении системных проблем спорта. Данная методика позволяет идентифицировать факт и область возникновения проблемы, но не дает готовых решений.

Почему речь идет об управлении, основанном на эффективности? Улучшение качества работы и увеличение масштабов в области спорта, повышение качества подготовки спортсменов в округе или в городе в настоящее время уже недостаточны для достижения конкурентного преимущества на официальных первенствах или чемпионатах, и поэтому многие регионы подключают дополнительные бюджетные и внебюджетные ресурсы. Эти методы позволяют своевременно реагировать на изменение условий в подготовке спортсменов высокого класса.

4. Использовать научный потенциал округа. Научное сопровождение предусматривает качественный анализ перспективного, текущего и рабочего планирования, проведения этапных комплексных обследований членов сборной команды округа из представителей города. Использование средств восстановления в полном объеме. Регулярная оценка реакций на нагрузку, функционального состояния, адаптации организма, психоэмоционального состояния с использованием специальной аппаратуры. Создание опытно-экспериментальных групп поддержки и сопровождения талантливых спортсменов на бюджетном финансировании регионов и муниципальных учреждений.

*С.М. Хабарова*

*кан. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

*Е.В. Дворянинова*

*кан. пед. наук, доцент кафедры циклических видов спорта*

*Г.А. Соломатина*

*старший преподаватель кафедры физического воспитания*

*М.Г. Советов*

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*

*О.А. Логутова, О.И. Вершкова*

*Пензенский государственный университет г. Пенза*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ БЕГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЛЮДЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

В описанной ранее предыдущей стадии эксперимента были выявлены тенденции в изменении показателей уровня функциональных возможностей организма, обеспечивающих эффективность двигательных действий, подвижности опорно-двигательного аппарата, рационализации биомеханических характеристик ходьбы и бега, наблюдаемых с повышением физической активности инвалидов, и формирования новой ритмо-скоростной структуры двигательных действий. Однако, для того чтобы закрепить сформированный в искусственных условиях двигательный навык и перенести его в естественные условия двигательной деятельности, необходимо наполнение его силовым и энергетическим содержанием в условиях обычной двигательной активности. Поэтому, для формирования рациональной ритмо-темповой структуры двигательных действий в доступных инвалидам режимах ходьбы и бега, нами был осуществлен специальный эксперимент по наполнению силовым содержанием приобретенной ранее структуры движений – с привнесением использования дополнительных энерго-силовых добавок, реализуемых в условиях «упругих рекуператоров энергии», закрепленных на различных участках нижних конечностей занимающихся. Группе испытуемых в количестве 5 человек была предложена следующая программа: выполнение трех пробежек по 30 метров в естественных условиях тренировки на стадионе. В первой попытке выполнялся бег с максимальной скоростью в обычных условиях. После отдыха продолжительностью 5–10 минут выполнялась вторая попытка – бег с «упругими рекуператорами энергии», закреплен-

ными на дистальных звеньях нижних конечностей: бедра и голени. Испытуемые выполняли бег с максимальной скоростью. Затем, после отдыха продолжительностью 5–10 минут, испытуемым предлагалось выполнить третью попытку без «упругих рекуператоров энергии» – бег с максимальной скоростью в естественных условиях. При этом с помощью прибора, произведенного ВИ-СТИ, регистрировались скорость бега и время пробегания дистанции. Частота и длина шага регистрировалась с помощью контактных емкостных стелек.

Результаты проведенного эксперимента показывают наличие положительного эффекта от применения «упругих рекуператоров энергии» с целью принесения дополнительных «энергосиловых» добавок в структуру беговых движений, оцениваемых по показателям прироста максимальной скорости бега и увеличения длины бегового шага, уменьшения времени пробегания отрезка в 30 метров при незначительном уменьшении частоты шагов. Так, время пробегания отрезков в 30 метров у испытуемых уменьшилось в среднем с 6,43 до 5,99 сек при значительном увеличении длины бегового шага с 1,15 м. до 1,20 м. Скорость бега увеличилась с 4,7 м/с до 5,1 м/с при практически той же частоте шагов с 4,1 Гц – 4,0 Гц ( $z < 0,6$ ).

Проведенное исследование убедительно доказало возможность включения данного методического приема в разработки частных методик двигательной реабилитации инвалидов.

#### Литература

1. Петрунина С.В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина // Международный научно-исследовательский журнал = ReseachJournalofInternationalStudies. – 2013. – № 5–3 (12). – С. 37–39.
2. Петрунина С.В. Определение силы-чувствительности нервных процессов у инвалидов / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина, А.А. Рогов // Международный научно-исследовательский журнал = ReseachJournalofInternationalStudies. – 2013. – № 10 (17). – С. 29–30.
3. Петрунина С.В. Биомеханические методы повышения и восстановления двигательных возможностей с использованием средств легкой атлетики / С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, А.А. Логинов // Монография. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012. – 96 с.
4. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people // 2<sup>nd</sup> International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1<sup>st</sup> International Scientific Conference (Volume 1). February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120–121.
5. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina The basic technology of psycho-social adaptation of disabled people through individual swimming exercises // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences, #2 – 2013., ORT Publishing, Stuttgart, Germany, P. 99–100.
6. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises: monograph / 1st edition. – Vienna: “East West” Association for Advances Studies and Higher Education GmbH, 2014.

**С.М. Хабарова**

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

**И.А. Кирюхина**

*профессор, канд. пед. наук, кафедра циклических видов спорта*

**А.А. Логинов, М. Г. Советов**

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Пензенский государственный университет г. Пенза*

## ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

За период обучения в вузе уровень физической подготовленности студентов заметно снижается. Особенно это выражено на третьем и четвертом курсах. Это частично объясняется уменьшением количества программных часов, отведенных на физическую культуру, поэтому, для повышения уровня физической подготовленности, студентам необходимо находить время для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, а для этого необходимо наличие специальных знаний. Первоначально у нас было предположение, что студенты малограмотны в вопросах о здоровом образе жизни.

Цель нашего исследования – определить уровень физической подготовленности студентов педагогического ВУЗа, отнесенных по состоянию здоровья к основному медицинскому отделению и оценить их отношение к здоровому образу жизни.

Для осуществления поставленной цели мы провели тестирование физической подготовленности студентов, опираясь на разработанные в лаборатории ВНИИФКа единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи в средних специальных и высших учебных заведениях. В исследовании принимали участие студенты 1–4 курсов факультета социологии и социальной работы, в количестве 138 человек.

Обязательные занятия по физической культуре на первом и втором курсах проводились 2 раза в неделю (4 часа), на третьем и четвертом курсах – 1 раз в неделю (2 часа).

По полученным результатам мы определили уровень физической подготовленности студентов. На первом курсе уровень физической подготовленности выше среднего показали 10% студентов; средний уровень подготовленности имели 57% студентов; 30% студентов имели уровень физической подготовленности ниже среднего и 5% студентов продемонстрировали низкий уровень физической подготовленности. На втором курсе уровень подготовленности выше среднего продемонстрировали только 5% студентов; средний уровень имели 25% студентов; ниже среднего – 60%; низкий уровень физической подготовленности имели 10% студентов. На третьем курсе студенты демонстрировали физическую подготовленность, начиная со среднего уровня – 17,5%; уровень физической подготовленности ниже среднего имели 65% студентов и 17,5% показали низкий уровень. На четвертом курсе получили следующие результаты: средний уровень имели 14% студентов; ниже среднего – 62%; низкий уровень физической подготовленности показали 24% студентов.

Изучая интерес студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, была составлена анкета и проведено анкетирование студенткой второго курса факультета социологии и социальной работы Валеевой А.

В опросе принимали участие студенты 1–5 курсов факультета социологии и социальной работы (73,5% – девушки, 26,5% – юноши), из них 14% первокурсников, 22% второкурсников, 28% третькурсников, 26% четверокурсников и 10% пятикурсников.

На вопрос «Способствует ли здоровый образ жизни успеху в учебе, в работе и т.д.», утвердительно ответили 62% опрошенных.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» положительно ответили 52% опрошенных. Из них 65 % отдают предпочтение спортивным играм (футбол, волейбол), 15% катаются на лыжах, 12% занимаются плаванием и 8% выбрали другие виды физической активности. Но на вопрос о регулярности занятий физкультурой и спортом утвердительно ответили только 35% занимающихся.

На вопрос о личном отношении студентов к здоровому образу жизни среди первокурсников и пятикурсников мнения сильно разнятся. 67% пятикурсников считают, что спорт – это здорово. И только 2% из опрошенных первокурсников придерживаются этой точки зрения.

На вопрос о наличии какого-нибудь хронического заболевания, утвердительно ответили 64 % опрошенных студентов и только 36% – считают себя практически здоровыми людьми.

Анкетированным было предложено выбрать несколько факторов, которые мешают регулярно заниматься физкультурой и спортом. 40% опрошенных студентов на первое место поставили лень, 25% – нехватку времени, 20% – недостаток средств на оплату спортивных залов и бассейнов, а плохое состояние здоровья оказалось на последнем месте (15%).

По результатам проведенного опроса можно сделать следующие выводы, что студенческая молодежь стремится вести здоровый образ жизни (чем старше студент, тем тверже его убеждение в этом), т.к. понимает, что оптимальный двигательный режим важен для укрепления здоровья, помогает в учебе и труде. Главными помехами в укреплении здоровья студентов являются лень и отсутствие времени для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. А бороться с ленью возможно через повышение интереса к занятиям путем поиска и внедрения в образовательный процесс разнообразных видов физической активности.

#### Литература

1. Хабарова С.М. О проблеме сохранения здоровья студентов педагогического вуза средствами физической культуры / С.М. Хабарова, Г.В. Боков // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы Международной научной конференции: – Пенза, ПГПУ. – 2011. – Т. 2 – С. 159–162.

2. Хабарова С.М. К проблеме физической подготовленности студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: сборник научных трудов; под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т.И. Волковой. – Чебоксары: ЧИЭМ СФБГУ, 2013. – С. 105–106.

*Р.Р. Хайруллин*

*канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания Казанский государственный аграрный университет*

*А.М. Миндубаев*

*преподаватель кафедры физического воспитания*

*Казанская государственная ветеринарная академия имени Н.Э. Баумана г. Казань*

## **ВЛИЯНИЕ ТИПОВ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ НА НАСОСНУЮ ФУНКЦИЮ СЕРДЦА И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ**

Содержание спортивной тренировки, как многогранного процесса анализируют в различных аспектах. Так, рассматривая ее отдельные стороны с точки зрения их преимущественного влияния на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижениям, выделяют: физическую подготовку, спортивно-техническую и тактическую подготовку и стороны, обеспечивающие необходимые мотивационные, этические, интеллектуальные и специальные психические основы деятельности спортсмена.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. По конкретной направленности это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка спортсмена в то же время неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [4].

Целью работы явилось изучение влияния нагрузки повышающейся мощности на типы адаптации кардиореспираторной системы спортсменов.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи: определить показатели абсолютной и относительной физической работоспособности спортсменов различных типов адаптации кардиореспираторной системы; изучить показатели насосной функции сердца спортсменов различных типов адаптации кардиореспираторной системы при нагрузке повышающейся мощности.

В исследованиях принимали участие спортсмены-мужчины в возрасте от 18 до 35 лет, занимающиеся различными видами спорта и имеющие квалификацию от мастера спорта до представителей массовых разрядов. Все испытуемые были распределены на группы в зависимости от типов адаптации кардиореспираторной системы. За основу распределения спортсменов по типам адаптации была принята реакция кардиореспираторной системы на велоэргометрическую нагрузку мощностью в 200 Вт (табл. 1). При этом однородным по определенному признаку мы считали такое множество элементов, коэффициент вариации (КВ) которого не превышал 10%. В результате этого испытуемые были распределены на 5 групп в зависимости от типов адаптации кардиореспираторной системы: хронотропный, инотропный, респираторный, хронотропно-респираторный и инотропно-респираторный типы адаптации [2; 5].

Физическую работоспособность определяли при помощи теста  $PWC_{170}$  [3]. Для определения показателей насосной функции сердца применялся метод тетраполярной грудной реографии по W.Kubicek et al. (1966).

В результате проведенных исследований у спортсменов с различными типами адаптации кардиореспираторной системы были получены следующие показатели физической работоспособности, представленные в таблице 2. Самые высокие показатели абсолютной и относительной физической работоспособности отмечались в группе спортсменов с инотропным типом адаптации и составили  $1692.90 \pm 52.84$  кгм/мин и  $23.28 \pm 0.72$  кгм/мин/кг. Данный тип адаптации связан со значительным увеличением УОК при работе на велоэргометре мощностью 200 Вт (табл. 3). Инотропный тип адаптации кардиореспираторной системы, по нашему мнению, является наиболее благоприятным.

Наименьшие показатели абсолютной и относительной физической работоспособности были отмечены в группе спортсменов с хронотропным и хронотропно-респираторным типами адаптации и составили соответственно  $1216.47 \pm 17.76$ ,  $1260.11 \pm 35.35$  кгм/мин и  $19.10 \pm 0.45$ ,  $18.69 \pm 0.45$  кгм/мин/кг. Считают, что высокая частота сердечных сокращений (ЧСС) потенциально

не выгодна для нормального кровообращения, так как укорачивается период диастолического кровотока, и изгнание крови при определенном аортальном давлении метаболически обходится тем «дороже», чем выше ЧСС.

Высокие показатели абсолютной и относительной физической работоспособности отмечаются в группе спортсменов с респираторным типом адаптации, которые составили соответственно  $1510.80 \pm 74.05$  кгм/мин и  $22.96 \pm 1.14$  кгм/мин/кг. При респираторном типе адаптации кардиореспираторной системы такие высокие показатели можно объяснить большим функциональным резервом системы дыхания, и ее произвольной регуляции, обеспечивающей определенные возможности для перестройки адаптивных проявлений в сторону их оптимизации [1].

Таблица 1

**Распределение спортсменов по типам адаптации кардиореспираторной системы при велоэргометрической нагрузке мощностью 200 Вт**

Тип адаптации	n	Показатели		
		ЧСС	УОК	МОД
Хронотропный	19	$170.87 \pm 1.32$ , КВ=3.37%	$107.57 \pm 3.07$	$62.45 \pm 1.09$
Инотропный	20	$145.22 \pm 1.99^*$	$147.64 \pm 3.30$ , КВ=9.99%*	$57.27 \pm 1.59^*$
Респираторный	5	$147.92 \pm 4.49^*$	$113.06 \pm 4.04^+$	$78.38 \pm 3.07$ , КВ=8.7%* <sup>+</sup>
Хронотропно-респираторный (ЧСС – МОД)	9	$172.07 \pm 2.66$ , КВ=4.6% <sup>+ -</sup>	$113.33 \pm 5.69^+$	$82.51 \pm 2.24$ , КВ=8.14%* <sup>+</sup>
Инотропно-респираторный (УОК – МОД)	6	$148.96 \pm 2.13^{*\wedge}$	$142.08 \pm 5.39$ , КВ=9.29%* <sup>- \wedge</sup>	$88.51 \pm 2.66$ , КВ=7.37%* <sup>+ -</sup>

Примечание. Статистическая достоверность различий: \* – между показателями с хронотропным типом адаптации и другими типами; <sup>+</sup> – между показателями с инотропным типом адаптации и другими типами; <sup>-</sup> – между показателями с респираторным типом адаптации и другими типами; <sup>\wedge</sup> – между показателями с хронотропно-респираторным типом адаптации и инотропно-респираторным типом.

Таблица 2

**Показатели физической работоспособности спортсменов с различными типами адаптации**

Тип адаптации	n	PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	PWC <sub>170</sub> /кг/мин/кг
Хронотропный	19	$1216.47 \pm 17.76$	$19.10 \pm 0.45$
Инотропный	20	$1692.90 \pm 52.84^*$	$23.28 \pm 0.72^*$
Респираторный	5	$1510.80 \pm 74.05^*$	$22.96 \pm 1.14^*$
Хронотропно-респираторный (ЧСС-МОД)	9	$1260.11 \pm 35.35^{+ -}$	$18.69 \pm 0.45^{+ -}$
Инотропно-респираторный (УОК-МОД)	6	$1478.00 \pm 30.88^{*\wedge}$	$19.43 \pm 0.95^{+ -}$

Примечание. Статистическая достоверность различий: \* – между показателями с хронотропным типом адаптации и другими типами; <sup>+</sup> – между показателями с инотропным типом адаптации и другими типами; <sup>-</sup> – между показателями с респираторным типом адаптации и другими типами; <sup>\wedge</sup> – между показателями с хронотропно-респираторным типом адаптации и инотропно-респираторным типом.

При нагрузке повышающейся мощности происходит постепенное увеличение показателей ЧСС (табл.3). Начиная с исходного состояния и до нагрузки мощностью 200 Вт, наибольшие показатели ЧСС отмечались в группах спортсменов с хронотропным и хронотропно-респираторным типами адаптации. Наименьшие показатели ЧСС в исходном состоянии наблюдались в группе спортсменов с респираторным типом адаптации. При нагрузке мощностью 50 и 100 Вт минимальные показатели ЧСС были зафиксированы в группах спортсменов с респираторным и инотропно-респираторным типами адаптации, а при нагрузке мощностью 150 и 200 Вт к ним присоединяется и группа спортсменов с инотропным типом адаптации.

В исходном состоянии наибольшие показатели ударного объема крови (УОК) в группе спортсменов с инотропно-респираторным типом адаптации. Начиная с нагрузки мощностью 50 Вт и до нагрузки мощностью 200 Вт, максимальные значения УОК отмечались в группах спортсменов с инотропным и инотропно-респираторным типами адаптации. В группе спортсменов с хронотропным типом адаптации с нагрузки мощностью 50 Вт, а в группах спортсменов с инотропным, респираторным, хронотропно-респираторным и инотропно-респираторным типами адаптации с нагрузки 100 Вт нами регистрировался порог адекватной гемодинамической реакции.

**Показатели насосной функции сердца в группах спортсменов различных типов адаптации при нагрузке повышающейся мощности**

Тип адаптации	п		ЧСС (уд/мин)	УОК (мл)	МОК (л/мин)
Хронотропный	19	Покой	70.92±2.43	81.59±2.29	5.77±0.24
		50 Вт	97.63±2.52 <sup>o</sup>	104.01±3.30 <sup>o</sup>	10.15±0.42 <sup>o</sup>
		100 Вт	119.47±2.57 <sup>Δ</sup>	111.48±2.52	13.33±0.44 <sup>Δ</sup>
		150 Вт	145.01±2.50 <sup>□</sup>	109.66±3.05	16.48±0.64 <sup>□</sup>
		200 Вт	170.87±1.32 <sup>x</sup>	107.57±3.07	18.38±0.55 <sup>x</sup>
Инотропный	20	Покой	65.89±1.84	81.54±3.05	5.33±0.20
		50 Вт	93.69±2.09 <sup>o</sup>	116.63±4.52 <sup>*o</sup>	10.92±0.51 <sup>o</sup>
		100 Вт	111.03±2.02 <sup>*Δ</sup>	130.53±3.80 <sup>*Δ</sup>	14.25±0.34 <sup>Δ</sup>
		150 Вт	127.72±1.90 <sup>*□</sup>	139.11±3.21 <sup>*</sup>	17.71±0.24 <sup>□</sup>
		200 Вт	145.22±1.99 <sup>*x</sup>	147.64±3.30 <sup>*</sup>	21.29±0.33 <sup>*x</sup>
Респираторный	5	Покой	53.78±2.73 <sup>*+</sup>	76.10±2.02	4.08±0.14 <sup>*+</sup>
		50 Вт	80.57±2.81 <sup>*+o</sup>	99.46±4.21 <sup>+o</sup>	8.02±0.47 <sup>*+o</sup>
		100 Вт	99.78±2.37 <sup>*+Δ</sup>	110.91±3.58 <sup>+Δ</sup>	11.05±0.32 <sup>*+Δ</sup>
		150 Вт	123.15±4.52 <sup>*+□</sup>	116.88±4.12 <sup>+</sup>	14.35±0.44 <sup>*+□</sup>
		200 Вт	147.92±4.49 <sup>*+x</sup>	113.06±4.04 <sup>+</sup>	16.67±0.36 <sup>*+x</sup>
Хронотропно – респираторный (ЧСС-МОД)	9	Покой	69.51±3.22 <sup>-</sup>	79.03±2.95	5.47±0.29 <sup>-</sup>
		50 Вт	99.03±3.81 <sup>-o</sup>	101.10±4.74 <sup>+o</sup>	10.08±0.73 <sup>o</sup>
		100 Вт	118.59±3.17 <sup>-Δ</sup>	116.29±3.42 <sup>+Δ</sup>	13.80±0.59 <sup>-Δ</sup>
		150 Вт	143.03±4.21 <sup>-□</sup>	119.53±4.46 <sup>+</sup>	17.10±0.69 <sup>-□</sup>
		200 Вт	172.07±2.66 <sup>-x</sup>	113.33±5.69 <sup>+</sup>	19.51±1.03 <sup>-</sup>
Инотропно – респираторный (УОК-МОД)	6	Покой	63.86±2.41 <sup>*-</sup>	85.60±0.86 <sup>-^</sup>	5.46±0.19 <sup>-</sup>
		50 Вт	80.70±3.25 <sup>*+o</sup>	103.93±5.40 <sup>o</sup>	8.36±0.44 <sup>*+o</sup>
		100 Вт	102.54±2.56 <sup>*+Δ</sup>	122.35±6.67 <sup>Δ</sup>	12.56±0.77 <sup>Δ</sup>
		150 Вт	121.87±3.38 <sup>*+□</sup>	133.85±5.24 <sup>*-^</sup>	16.31±0.75 <sup>-□</sup>
		200 Вт	148.96±2.13 <sup>*+x</sup>	142.08±5.39 <sup>*-^</sup>	21.13±0.70 <sup>*-x</sup>

Примечание. Статистическая достоверность различий: \* – между показателями с хронотропным типом адаптации и другими типами; + – между показателями с инотропным типом адаптации и другими типами; - – между показателями с респираторным типом адаптации и другими типами; ^ – между показателями с хронотропно-респираторным типом адаптации и инотропно-респираторным типом; o – между показателями с исходного состояния и нагрузки 50 Вт; Δ – между показателями с нагрузкой 50 Вт и нагрузкой 100 Вт; □ – между показателями с нагрузкой 100 Вт и нагрузкой 150 Вт; x – между показателями с нагрузкой 150 Вт и нагрузкой 200 Вт.

При нагрузке повышающейся мощности происходит постепенное увеличение показателей минутного объема кровообращения (МОК) (табл.3). На протяжении ступенчато повышающейся нагрузки минимальные показатели МОК отмечались в группе спортсменов с респираторным типом адаптации. В исходном состоянии наибольшие показатели МОК наблюдались в группе спортсменов с хронотропным типом адаптации. При нагрузках мощностью 50, 100, и 150 Вт максимальные показатели МОК были в группе спортсменов с инотропным типом адаптации, а при нагрузке 200 Вт наибольшие показатели МОК регистрировались в группе спортсменов с инотропно-респираторным типом адаптации.

Многие исследователи занимаются изучением роли ЧСС и УОК в возрастании МОК при физических нагрузках. Наблюдения показывают, что при легких [3] и средних физических нагрузках умеренной мощности увеличение МОК происходит за счет увеличения УОК и ЧСС. При тяжелых нагрузках оно обеспечивается главным образом за счет ЧСС. В группах спортсменов с хронотропным и хронотропно-респираторным типами адаптации кардиореспираторной системы рост МОК осуществлялся за счет высоких показателей ЧСС, а в группах спортсменов с инотропным и инотропно-респираторным типами адаптации кардиореспираторной системы он осуществлялся за счет высоких показателей УОК.

Таким образом, как показали проведенные исследования, при выполнении велоэргометрической нагрузки повышающейся мощности в группах спортсменов наблюдаются сложные адаптивные взаимоотношения кардиореспираторных показателей, проявляющиеся в многообразии различных вариантов реагирования и это зависит от типов адаптации кардиореспираторной системы и мощности выполняемых нагрузок.



## Литература

1. Бреслав И.С. Значение супрапонтинных механизмов в регуляции дыхания человека / И.С. Бреслав, Г.Г. Исаев, К.С. Рымжанов [и др.] // Физиологическая организация дыхательного центра и его связи с другими системами: сборник научных трудов. – Куйбышев, 1990. – 176 с.
2. Ванюшин Ю.С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы: дис. ...докт. биол. наук. – Казань, 2001. – 322 с.
3. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Матвеев Л.В., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания // Физкультура и спорт. – М. 1976. – 256 с.
5. Хайруллин Р.Р. Влияние физической нагрузки повышающейся мощности на показатели кардиореспираторной системы спортсменов с различными типологическими особенностями кровообращения / Р.Р. Хайруллин, О.В. Косарева // Фундаментальные исследования. – М. – № 10. – Ч. 2. – С. 393–396

*А.В. Ходоченко*

*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) г. Ростов-на-Дону*

## ДОПИНГ И «ЧЕСТНЫЙ» СПОРТ

История допинга в спорте берёт своё начало с того времени, когда ещё не было никаких синтетических и других средств, которые широко используются в наше время.

Сколько существует спорт, столько и применяется допинг. Историки считают, что использование допинга во время Олимпийских игр началось еще в 776 году до н.э. Участники Игр принимали галлюциногенные и болеутоляющие экстракты из грибов, различных трав и вина. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты.

Те добавки были сравнительно безопасны, однако по мере коммерциализации спорта допинг становился все вреднее для здоровья спортсменов.

Слово «допинг» первоначально использовался для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов. Впервые термин «допинг» применили по отношению к спортсменам в 1865 году, когда был зафиксирован первый случай употребления этого стимулятора у голландских пловцов.

На Международном конгрессе по спортивной медицине, проходившем в 1965 г. в Страсбурге, было сформулировано полное определение: «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, или какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве, или введение какого-либо вещества неестественным путем, для того чтобы искусственно и нечестным путем повысить результат спортсмена во время выступления в соревнованиях».

Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников – англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж – Бордо.

Первой спортивной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF). Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга. Проблема усугублялась изобретением в 1930 году синтетических стероидов и широким использованием их в 50-х годах.

Широкое распространение получило применение спортсменами различных стимулирующих препаратов на Олимпийских играх в начале XX в. и позднее, став более частым в 1950–1960-е и последующие годы. На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь, применение одного из разновидностей допинга. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне в 1956 году аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на

Играх XVII Олимпиады в Риме в 1960 году в результате применения амфетамина датского гонщика Кнуда Йенсена, Международный олимпийский комитет (МОК) начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады.

В 1967 году МОК учредил Медицинскую комиссию, принял определение допинга и выпустил первый перечень запрещенных препаратов. В 1968 г. на X зимних Олимпийских играх в Гренобле и на Играх XIX Олимпиады в Мехико Медицинская комиссия МОК впервые осуществила широкий антидопинговый контроль, в ходе которого была проверка на предмет выявления применения стимуляторов и наркотических веществ.

На Играх XX Олимпиады в Мюнхене в 1972 года тестирование спортсменов с целью выявления применения ими запрещенных препаратов приобрело характер широкомасштабной акции. Пробы были взяты более чем у 2 тыс. участников Игр. Семь проб дали положительный результат. Все спортсмены, в том числе четверо медалистов, были дисквалифицированы.

В последние годы в специальных лабораториях различных стран проводится очень большая работа по выявлению случаев применения допинга в спорте. Наиболее широко используются стимуляторы и анаболические стероиды, о чем свидетельствуют представленные Медицинской комиссией МОК результаты исследований, проведенных в 1986 г.

В 1998 году во время велогонки Tour de France было обнаружено большое количество запрещенных препаратов. Это событие, получившее большой общественный резонанс, привело к переоценке роли правительств в противодействии допингу. Ранее первой страной, принявшей в 1963 году антидопинговое законодательство, была Франция. Ряд других стран последовали ее примеру, однако международного взаимодействия на этом направлении было неэффективным.

Официальный список запрещенных препаратов публикуется Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), в котором дается полный перечень всех разновидностей веществ. К примеру, большинство случаев на соревнованиях связано с применением таких запрещенных средств как анаболические стероиды, которые связаны с двумя видами спорта – тяжелой атлетикой и легкой атлетикой. Именно в этих видах спорта анаболики получили наибольшее распространение. Кроме того, они нашли применение в ряде других видов спорта – плавании, гребле, велосипедном и конькобежном спорте. Запрет на применение анаболических стероидов и жесткие наказания за их применение стимулировали поиск, синтез и внедрение в практику спорта других гормональных препаратов.

До сих пор ведется соперничество между теми, кто расширяет перечень запрещенных препаратов и разрабатывает способы их обнаружения в организме спортсменов, и теми, кто придумывает все новые и новые разновидности допинга одновременно с поиском возможностей для их маскировки. Оба эти противоборствующие направления нередко совпадают в деятельности одних и тех же лабораторий, призванных бороться с применением допинга в спорте.

Слава и материальные блага, сопровождающие высокие спортивные достижения, всегда подталкивали спортсменов к поиску путей искусственной стимуляции человеческих возможностей. В одном исследовании, проведенное Канадским центром «Спорт без допинга», были получены данные, которые показали, что 83 тыс. канадцев в возрасте от 11 до 18 лет применяют анаболические стероиды, при этом 53,9 % опрошенных используют эти препараты для стимуляции спортивных результатов, а остальные – для изменения внешности. Молодые канадцы убеждены в том, что применение препаратов помогает существенно улучшить результаты в спорте.

Проанализировать масштабы использования допинга в современном спорте крайне сложно. Практически нет олимпийских видов спорта, в которых не были бы зарегистрированы случаи употребления запрещенных препаратов. Среди олимпийских видов спорта в применении запрещенных веществ и методов лидируют тяжелая атлетика и легкая атлетика, среди неолимпийских – бодибилдинг и силовое троеборье. Среди специалистов и спортсменов все шире распространяется мнение о невозможности добиться результатов современного уровня без применения запрещенных препаратов. Может дело в призовых местах, славе и деньгах?

Однако в мире формировалось и формируется отношение к применению допинга как недопустимому методу подготовки, противоречащему этическим нормам спорта и угрожающему здоровью и даже жизни спортсменов. Ведь одна из ключевых идей – спорт, основанный на допинге, бессмысленен как таковой.

В 2012–2013 гг. в России было проведено исследование проблемы представлений молодых спортсменов о применении допинга в профессиональном спорте. В опросе приняли участие 148 молодых спортсмена из Саратовской, Пензенской и Псковской области.

Отвечая на утверждение: «Основная причина допинговой проблемы – стремление спортсменов добиться высоких результатов любой ценой при минимизации затраченных усилий», 142 спортсмена из 148 опрошенных выразили согласие, что составляет 95,9% респондентов, и лишь 6 человек (соответственно 4,1%) усомнились в верности высказывания. Так, в представлениях молодых спортсменов стремление к достижению оптимально высоких результатов является весомым мотивом для употребления допинга [3. С. 2–3].

Многие молодые спортсмены считают, что спортивные соревнования в настоящее время не могут обходиться без различных стимулирующих препаратов. Сама ситуация конкуренции и стремление завоевать престиж посредством достижения высоких результатов подталкивает не только представителей спортивного сообщества, но и фармакологические организации создавать всё новые и новые стимуляторы, которые не занесены в категорию запрещённых средств.

Недавно голландские ученые провели исследование, согласно которому цифра использующих допинг в спорте высших достижений намного выше той, о которой принято говорить на основании проводимых антидопинговых тестов. Согласно исследованию голландских ученых, используют запрещенные препараты от 14 до 39% от всех профессиональных спортсменов [6].

Ежегодно в различных странах происходят допинг-скандалы, не исключением является и Россия. Как сообщает официальный сайт Российского антидопингового агентства (РУСАДА), Борчин, Кирдякин, Канинская, чемпион мира 2011 года Сергей Бакулин и Владимир Канайкин были дисквалифицированы за аномальные отклонения показателей крови в биологических паспортах.

Громкий скандал вокруг дисквалифицированных за нарушение антидопинговых правил олимпийских чемпионов повлечет за собой серьезные кадровые и организационные перемены в отечественной легкой атлетике. В министерстве спорта России будет создана должность уполномоченного по борьбе с допингом. Об этом заявил министр спорта РФ Виталий Мутко. Допинговый скандал показывает позицию России к использованию запрещенных препаратов [1].

Развитие спорта связано напрямую с применением допинга. В последнее время для увеличения числа олимпийских побед стали применять «нечестные» способы для повышения выносливости спортсменов. Но, к сожалению, многие из этих способов оказываются опасными для спортсменов, ухудшают здоровье и приводят порой даже к летальным исходам. Такие доводы, как отрицательное воздействие допингов на здоровье спортсмена и нарушение этико-моральных принципов спортивного состязания, оказываются для нашего общества не столь убедительными.

Несмотря на активную борьбу с применением допинга, которую ведут многие страны на протяжении более 40 лет, проблема использования запрещенных веществ и процедур в спорте не решена и с каждым годом приобретает все большую остроту. В связи с этим, под сомнение ставится сам факт существования «честного» профессионального спорта как такового.

#### Литература

1. Виталий Мутко. Легкую атлетику в РФ после допинг-скандала ждут кадровые изменения [Электронный ресурс] / ИТАР-ТАСС. – Режим доступа: <http://tass.ru/sport/1709462>. (дата обращения 11.12.2014).
2. Деревоедов А. Допинг в спорте и борьба с ним. – М.: Вестник РМОУ, 2012. – № 1(2). – С. 76–85.
3. Карина О.В. Представления молодых спортсменов о допинге: системный анализ [Электронный ресурс] / О.В. Карина, М.А. Киселёва, Н.Е. Шустова // Электронный журнал: Вестник МГОУ. – 2013. – № 4. – URL: <http://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/505>. (дата обращения 11.12.2014).
4. Куликов Е. Спортивный допинг: история, пределы и перспективы. – М.: Логос, 2014. – № 3 (99). – С. 223–230.
5. Олейник С.А. Фармакология спорта / С.А. Олейник, Л.М. Гунина, Н.А. Горчакова, [и др.]. – М.: «Олимп. л-ра», 2010. – 640 с.
6. СМИ: от 14 до 39% спортсменов используют допинг [Электронный ресурс] / РИА Новости. – Режим доступа: <http://ria.ru/sport/20150225/1049486958.html> (дата обращения 22.11.2014).

## **ГРУППЫ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАБОТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Актуальность статьи определяется:

- постановлениями правительства РФ и указами Президента России в области физической культуры и спорта;
- необходимостью популяризации физической культуры и спорта среди населения города, пропаганды здорового образа жизни;
- условиями Крайнего Севера, где дети, в связи с особенностью климатических условий, ведут малоподвижный образ жизни, имеют, по данным Минздрава, ослабленное здоровье;
- селекцией и спортивным отбором, позволяющими на ранних стадиях развития ребенка выявить генетические предпосылки к виду спорта, где ребенок может достичь максимального результата;
- необходимостью создания педагогической среды с включением в общий процесс всех заинтересованных в развитии ребенка членов социума;
- возрастающей конкуренцией в спорте высших достижений, где ярко проявляется ранняя спортивная специализация.

Возникает противоречие между необходимостью показа результата и возможностями образовательной системы по допуску к началу занятий и комплектации групп.

Практика работы тренеров-преподавателей по тхэквондо ВТФ показывает необходимость понижения возраста занимающихся, а типовые положения по виду спорта не позволяют набирать детей дошкольного возраста.

Мы предполагаем, что занятия с детьми на этапе групп раннего развития будут способствовать тому, что занимающиеся покажут высокие результаты в физической подготовленности, что выразится в результатах специальных тестов.

В г. Нижневартовске с 2010 года начали работать специалисты с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на основе авторских методик Заслуженных тренеров России Е.В. Головихина и Д.В. Головихиной.

С 4,5 лет дети могут приступить к активным занятиям физической культурой и спортом на основе авторской программы. Основным критерий набора в группы – возраст и состояние здоровья. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

Основу занятий определяет умение учиться, социализация и успешность. Два раза в год с детьми проводится мониторинг физического развития. Для формирования фактора успешности, позитивного отношения к спорту и физической культуре, привлечению к процессу ближайшего окружения ребенка и формирования оптимальной педагогической среды, мониторинг проводится в виде соревнований, с определением занятых мест соответственно результатам и торжественным награждением всех участников. Участники делятся по подгруппам, по 3 человека в каждой, учитывая возраст и физические данные ребенка, таким образом, медалью и грамотой награждается каждый ребенок.

Тесты, используемые при проведении мониторинга:

Тест 1. Бег 10 м.

Тест 2. Прыжки в длину с места.

Тест 3. Метание набивного мяча весом 1 кг.

Тест 4. Гибкость (наклон вперед на опоре).

Тест 5. Шпагат.

Тест 6. Гимнастический мост наклоном назад с прямыми ногами.

Тест 7. Метание в цель.

Тест 8. 6-минутный бег.

Тест 9. Прыжки на скакалке 30 сек.

Тест 10. Поднимание туловища за 30сек.

Тест 11. Отжимание за 30 сек.

Тест 12. Прыжки через линию за 30 сек.

- Тест 13. Отбивание мяча от пола за 15сек.  
Тест 14. Равновесие (стойка на одной ноге).  
Тест 15. Бег зиг-заг.  
Тест 16. Челночный бег 3\*10м.

Данные тесты выбраны не случайно. Благодаря им выявляется уровень физической подготовленности на входном контроле, динамика физического развития на выходном контроле. Все задания определены возрастными особенностями, сенситивными периодами и отработаны на детях в возрасте 4,5–7 лет, в двенадцатилетний период. Было проведено 56 мониторингов, где приняли участие более 600 респондентов.

В Нижневартовске в течение 5 лет дети участвовали в соревнованиях по сдаче нормативов. Имеются данные только по детям из групп раннего развития занимающихся у автора статьи и у детей, занимающихся у другого тренера-преподавателя. Всего определены результаты 300 респондентов. Из них 120 девочек и 180 мальчиков (табл.).

Интересен факт сохранности контингента, что немало важно для продолжения занятий. К концу четвертого года занятий в период с 2010 по 2014 год в группе сохранилось более 80% занимающихся.

В своей работе с детьми учитываем стереотип мышления о будущих занятиях. Малый жизненный опыт не позволяет ребенку сделать объективную оценку будущих перспектив. И он практически не готов к систематическим занятиям физкультурой и спортом на осознанном волевом усилии. Эта ситуация заранее обсуждается с родителями.

Второй фактор, который обязателен при работе с дошкольниками – учет ресурса двигательной активности. Несмотря на внешнее проявление высокой энергичности, ребенок не может длительное время выполнять физическую нагрузку. Его усилий на начальных тренировках едва хватает на 30 минут. Поэтому первые две-три недели занятия по времени ограничены 30 минутами.

Третий фактор – это сравнение ребенком отношения в семье и в секции. Понимая степень ответственности за каждое действие тренер в беседе с родителями должен устанавливать особенности восприятия ребенком социума.

Важный фактор – учет взаимодействия в коллективе. Низкий уровень социализации, специальных знаний о поведении не всегда позволяет ребенку быть адекватным. Более сильные и наглые дети, могут обидеть слабых, спровоцировать переключение внимание группы от заданий тренера.

В таблице представлены данные детей, занимающихся по программе раннего физического развития.

Таблица

ТЕСТЫ																	
контроль	возраст	гибкость, наклон со скамьи	шпагат	мост	бег челнок	бег зиг-заг	отжимания за 30 сек	отбив мяча за 15 сек	бросок набивного мяча (см)	пресс за 30 с	Метание в цель	бег 10 м	прыжки через линию 30с	скакалка 30 с	прыжок в длину	бег 6 минут, м	Равновесие, с
вход	4,5–5 лет	6	9	35	12,45	7,3с	8	10	126	13	1	3,6	29	5	100	787	10,80
выход	4,5–5 лет	14	12	20	11,55	7,2	14	25	165	18	1	3,5	32	15	110	840	12
вход	6 лет	6	6	31	10,8	5,7	15	28	190	20	2	2,9	56	15	125	844	13
выход	6 лет	15	12	20	9,6	5,5	20	31	210	22	2	2,9	66	21	130	920	23
вход	7–8 лет	5	5	25	9,2	4,8	23	35	195	23	4	2,6	75	43	135	953	37
выход	7–8 лет	16	13	20	8,6	4,6	28	38	240	25	4	2,5	80	55	150	970	45
Разница в процентах		112	45	83	12	4	84	98	43	36	5	3	6	78	12	11	23

Выводы: В результате проведенного анализа были выявлены значительные изменения в развитии физических качеств: амплитуда движений в суставах – 86%, точность движений – 89%, равновесие на 23%; двигательных качеств: гибкость – 83%, сила – 42%.

Скорость и выносливость в этом возрасте тренируется незначительно, что связано с анатомическими и физиологическими особенностями детского организма.

#### Литература

1. Головихин Е.В. Путь тренера. Книга 1. – М.: Литрес, 2014. – 234 с.

*С.Е. Чернопиский*  
*«ЦДиЮТТ «Патриот» г. Нижневарттовск*

## **ВЛИЯНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В последние годы органами управления образованием, органами здравоохранения и учреждениями госсанэпидслужбы совместно с органами исполнительной власти осуществляется ряд организационных и практических мероприятий по созданию надлежащих условий обучения и соблюдению санитарно-эпидемиологического режима в образовательных учреждениях.

В ряде регионов реализуются региональные целевые программы по вопросам воспитания, образования и здоровья подрастающего поколения, изданы организационно-распорядительные и методические документы в части проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы о соответствии режимов учебно-воспитательного процесса гигиеническим требованиям.

Введены в действие принципиально новые нормативные и методические документы, регламентирующие требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений.

Вместе с тем проводимая работа не привела к коренному перелому в санитарно-эпидемиологическом состоянии образовательных учреждений, что продолжает негативно сказываться на состоянии здоровья школьников и эффективности образовательного процесса [1].

Нами была поставлена задача – исследовать влияние санитарно-гигиенического состояния спортивных залов общеобразовательных учреждений на эффективность проведения уроков физической культуры. Для ее решения использовались следующие методы исследования: анализ и обзор научно-методической литературы, официальных нормативных документов, метод санитарного описания, педагогическое наблюдение, хронометрирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 34» г. Нижневарттовска.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы нормируются санитарными правилами и нормами 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», где описываются требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений, к естественному и искусственному освещению и т.п. [1].

Для санитарно-гигиенического обследования помещений МБОУ «СОШ № 34», предназначенных для проведения учебных и внеучебных форм организации физического воспитания учащихся – большого, среднего и малого спортивных залов использовался метод санитарного описания [2].

Результаты исследования показали, что санитарно-гигиеническое состояние большого спортивного зала по большинству параметров соответствует санитарным правилам и нормам. Существенным недостатком этого помещения является расположение вблизи учебных кабинетов и отсутствие мест для зрителей, что делает затруднительным участие в проводимых соревнованиях болельщиков.

В малом спортивном зале не соответствуют нормам такие санитарные показатели как расположение в подвальном помещении – для того чтобы попасть в него учащиеся проходят через центральный вход и далее через тренажерный зал. Высокая травмоопасность ввиду наличия 2-х несущих колонн, расположенных в центре зала, неудовлетворительное состояние пола. Также в зале низкая высота потолка, отсутствует искусственная вентиляция, низкий световой коэффициент, отсутствие защитных сеток на окнах, отсутствие источников питьевой воды.

Санитарно-гигиеническое состояние среднего спортивного зала можно оценить как неудовлетворительное – по большинству изучаемых параметров не соответствующих санитарным нормам и правилам, предъявляемым к спортивным сооружениям школы.

Для изучения влияния санитарно-гигиенического состояния спортивных залов на эффективность проведения уроков физической культуры нами было проведено педагогическое наблюдение и хронометрирование на уроках в 6-х классах при прохождении раздела «Баскетбол». Перед уроком были поставлены следующие образовательные задачи: 1) Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе; 2) Закрепление техники броска мяча в корзину; 3) Дальнейшее обучение правилам баскетбола в двусторонней игре.

При проведении урока в большом спортивном зале поставленные задачи были решены в полном объеме. Хронометраж урока показал, что моторная плотность составила 72%. На уроке у учащихся отмечались признаки утомления легкой степени – небольшое покраснение, небольшое потоотделение, внимание четкое, мимика не напряженная.

При проведении такого же урока в среднем зале удалось выполнить только ведение мяча. Низкие потолки не позволили выполнить передачи и броски мяча. Отсутствие баскетбольной корзины не позволило провести игру по баскетболу – она была заменена на ручной мяч с элементами баскетбола. Моторная плотность урока составила 53% (5 минут урока ушло на переход из раздевалки к месту занятий). К завершению основной части урока у учащихся отмечались признаки значительного утомления – значительное покраснение, большое потоотделение, поверхностное внимание, напряженная мимика, отсутствие внимания. Для восстановления учитель использовал дыхательные упражнения, пассивный отдых.

В малом спортивном зале на уроке учащиеся выполняли ведение и передачи мяча. Не выполненными остались броски и игра в баскетбол. Моторная плотность – 64%. У учащихся наблюдалась умеренная степень утомления.

Анализ полученных результатов позволил сформулировать рекомендации по улучшению санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и повышению эффективности уроков по физической культуре. В большом зале следует проводить уроки физкультуры по освоению разделов программы, требующих наличие инвентаря и стационарного оборудования – баскетбол, волейбол. Малый зал использовать для освоения разделов гимнастики, акробатики, проведения подвижных игр и исключить спортивные игры. Но необходимо обеспечить помещение вентиляцией, отремонтировать пол, углы колонн обезопасить поролоном.

Занятия по физической культуре в среднем зале проводить не рекомендуется и даже запрещается. Администрации школы следует помнить о том, что если нет возможности оборудовать физкультурный зал, допускается использование других помещений при условии их соответствия требованиям, предъявляемым к школьным спортивным залам [3].

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что улучшение и сохранение здоровья учащихся общеобразовательных учреждений, является важнейшей государственной задачей и для ее решения необходимо усилить взаимодействие органов образования, здравоохранения, учреждений санитарной службы в работе по соблюдению санитарно-гигиенического и эпидемиологического режима в образовательных учреждениях, а также повысить ответственность руководителей образовательных учреждений за соблюдение санитарных норм и правил в этих учреждениях.

#### Литература

1. Красникова О.С. Современные проблемы организации физического воспитания школьников / О.С. Красникова, Л.Г. Пашенко, А.В. Коричко, А.Ю. Пашенко, Л.Н. Полушкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 38–40.
2. Пашенко Л.Г. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методический комплекс / Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. гуманит. ун-та, 2008. – 58 с.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>. (дата обращения 11.02.2015).

## СПОРТ КАК СЛОЖНЫЙ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН, ЕГО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Сегодня в современном мире спорт является сложным социокультурным феноменом, пронизывает почти все сферы человеческой жизни и выступает как:

- источник формирования патриотизма (гордость, собственная принадлежность к великим победам, будущим победам);
- источник формирования жизненной финансовой стабильности или как эффективный «социальный лифт» (высокий уровень зарплаты спортсменов и тренеров по сравнению с представителями других профессий, при этом зарплата спортсменов-профессионалов имеет стойкую тенденцию к постоянному росту);
- мощный фактор формирования личности (формирование характера);
- важная часть культурного наследия народов мира и форма этнокультурной самоидентификации (объединение людей всех социальных слоев общества) [10].

Спорт – это специфический вид интеллектуальной и физической активности, который совершается человеком в соревновательных целях; главной мотивацией занятия спортом является желание человека улучшить свое физическое здоровье, получить чувство морального удовлетворения [2].

Спорт – (англ. *sport*, сокращение от первоначального *disport* – «игра», «развлечение») – составная часть физической культуры, средство и метод воспитания, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений [5. С. 1269]. Спорт предназначен для совершенствования физико-психологических характеристик человека [1] и способствует (дает возможность) социальной адаптации людей.

Сегодня спорт проявляет себя в жизни современного человека и общества его неотъемлемым компонентом образа жизни (общества в целом, социальной общности, группы и личности) [7] и входит в феномен «уровень жизни» – уровень благосостояния населения, потребления благ и услуг, совокупность условий и показателей, характеризующих меру удовлетворения основных жизненных потребностей людей [3. С. 358].

Отношение человека к спорту выражается в активных регулярных или эпизодических занятиях [7]. У человека развиваются определенные личностные качества, такие как: гуманистическая убежденность, признание первостепенной ценности и приоритетности прав и свобод личности, устойчивость дружелюбных и уважительных отношений к людям [4. С. 66], а также познавательная и социальная активность, общая и специальная работоспособность, социальная адаптация к условиям среды, психологическая подготовленность и готовность человека к социальной деятельности.

В последнее время в России спорт стал активизироваться и популяризироваться среди людей разных возрастных категорий, это связано с: а) проведением и возможностью посещения как российских, так и международных соревнований: теннис - турниры среди профессионалов АТР/WTA Tour – «Кубок Кремля» (г. Москва), биатлон – Этап Кубка мира (г. Ханты-Мансийск), прыжки с трамплина – Этап Кубка мира (г. Нижний Тагил), Формула – 1 – Гран-При (г. Сочи), XXII зимние Олимпийские Игры (г. Сочи), XXVII летняя Всемирная Универсиада (г. Казань) и др.; б) достижением российских спортсменов определенных высоких результатов; в) увеличением доли спорта в средствах массовой информации (ТВ – трансляции, включая и Internet трансляции, радио – передачи, Internet – сайты, журналы и т.д.) [9. С. 45] и др..

В современном мире спорт, как сложный социокультурный феномен, имеет большое социально-экономическое значение, эффект и значение которого проявляется в личностном и социальном аспектах: а) личностный аспект – важен эффект воздействия спорта на индивида, показывающий, как совершенствуется человек в результате занятий физическими упражнениями; б) социальный аспект – показывает как изменяется, совершенствуется под благотворным воздействием спорта социальная деятельность человека и его вклад в социальный прогресс для удовлетворения потребностей всего общества [7].



Социально-экономический эффект и значение спорта сегодня можно представить как:

– фактор массовой культуры – создание и открытие специализированных спортивных магазинов ведущих мировых фирм – (Adidas, Reebok, Nike, Puma, Kappa, Asics, Lotto, Fila, Wilson, Head, Babolat, Dunlop и т.д.) [...]; определение (выбор) спортивного стиля одежды, спортивного стиля в поведении, спортивного образа жизни;

– фактор идейности проведения спортивных мероприятий. Спортивные мероприятия имеют зрелищную основу, некоторые из них сопровождаются многими ритуалами и церемониями, которые привлекают зрителей своей красочностью и являются своеобразными актами идейно-психологического воздействия (самые зрелищные виды спорта – футбол, хоккей, теннис, автогонки, бокс, борьба, гольф, конные скачки) [6];

– возрастание популярности среди туристов городов (стран) мест проведения соревнований;

– строительство объектов транспортной и социальной инфраструктуры (дороги, мосты, гостиницы, объекты здравоохранения, образования, культуры и спорта) в городах (странах) мест проведения соревнований;

– строительство новых специализированных спортивных сооружений (стадионы, дворцы спорта, манежные площадки, треки, бассейны и др.); за последнее время спорт создал и новую культурную среду – спортивные сооружения (стадионы, дворцы спорта, манежные площадки, треки, бассейны и др.) – стали объектами архитектуры [8];

– создание и открытие секций, клубов.

Представленные материалы в данной статье могут быть использованы российскими и зарубежными исследователями, аспирантами, студентами, представителями сферы физической культуры и спорта и теми, кто интересуется вопросами спорта как ознакомительный материал.

#### Литература

1. Влияние спортивных игр на развитие физических качеств человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00190513\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00190513_0.html) (дата обращения 17.02.2015).
2. Определение спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.nado5.ru/e-book/opredelenie-sporta-sport-v-razlichnye-istoricheskie-vremena> (дата обращения 16.02.2015).
3. Райзберг, Б.А. Современный энциклопедический словарь / Б.А. Райзберг, Л.Ш. Лозовский, Е.Б. Стародубцева. – 2-е изд., испр. – М.: ИНФРА-М, 1999. – С. 358.
4. Разумова А.С. Социальные функции физической культуры и спорта / А.С. Разумова, О.И. Разумова // В мире научных открытий: материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции – Ульяновск: ГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. – Т. V. – С. 66.
5. Советский энциклопедический словарь / Научно-редакционный совет А.М. Прохоров, М.С. Гиляров, Е.М. Жуков, Н.Н. Иноземцев, И.Л. Кнунянц, П.Н. Федосеев, М.Б. Храпченко. – М.: Изд-во Советская энциклопедия, 1982. – С. 1269.
6. Социально-экономические аспекты современного профессионального спорта в США [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://teftrend.ru/147397.html> (дата обращения 16.02.2015).
7. Социальные функции физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00112198\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00112198_0.html) (дата обращения 17.02.2015).
8. Спорт – явление культурной жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00118049\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00118049_0.html) (дата обращения 19.02.2015).
9. Читаева Ю.А. Состояние и перспективы развития студенческого спортивного движения в контексте проведения Универсиады / Ю.А. Читаева // Перспективы развития современного студенческого спорта: итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – С. 45.
10. Этнокультурное многообразие спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: (дата обращения 18.02.2015).

## **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ**

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сохранение и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье. Поэтому в настоящее время здоровье человека становится самой актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры населения развивать и сохранять здоровье.

Педагог осознавать всю важность и ответственность за обеспечение личностного, социального, психологического благополучия нового поколения как основных компонентов здоровья. Так как здоровье такая характеристика человека наряду с духовностью и интеллектуальностью, которая определяет степень жизнеспособности и устойчивости организма в среде обитания и позволяет реализовать на высоком уровне возможности биологического и социального потенциалов личности студента.

На современном этапе развития образования происходит широкое внедрение информационных технологий в образовательный процесс студентов ссузов, следовательно, проблема охраны здоровья становится все более актуальной. На первый план выступает не только задача физического развития, сохранения и укрепления здоровья, но и воспитания потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, формирования у них стратегии здоровьесбережения на всю жизнь [1].

Именно обучение здоровью является фундаментальной задачей нормативных документов, разработанных ВОЗ, где предлагается алгоритм обучения здоровью с последовательным выполнением основных задач:

- создания информационного пространства здоровьесберегающей среды образовательного учреждения;
- мониторинг состояния психофизиологического потенциала и уровня здоровья образовательного процесса;
- создания банка данных показателей здоровья;
- внедрение и реализация в образовательном процессе здоровьесберегающих педагогических технологий;
- разработка системы моделирования, прогнозирования и предупреждения влияния вредных факторов на здоровье обучающихся.

Занятия физкультурно-спортивной направленности занимают в образовательной деятельности особое место и являются огромным потенциалом для формирования здорового образа жизни во внеурочное время. Благодаря им расширяются и дополняются базовые компоненты учебно-воспитательного процесса, создается индивидуальная образовательная среда для каждого студента, в которой он сможет приобрести необходимые компетенции, повышаются его мотивы к учебно-познавательной деятельности, предоставляется широкая возможность для реализации практической деятельности студента, что несомненно способствует сохранению и укреплению здоровья, а так же создание условий для развития и реализации творческих и интеллектуальных возможностей студентов.

Студентам Нижневартовского нефтяного техникума при выборе занятий физкультурно-спортивной направленности предоставляется возможность в определении специализации и программы, в которой учитывается личностная ориентация и самоопределение самого студента. В программе предлагается дифференциация по уровню физической подготовленности студента, цель освоения дисциплины (достичь оптимального уровня здоровья сбережения на каждом этапе подготовки студента) формы и сроки освоения.

Посещая данные занятия, студенты смогут достичь физического совершенствования, воспитать потребность в систематических занятиях, вести здоровый образ жизни. Вместе с тем, дальнейший интерес к занятиям со стороны студентов, должен осуществляться не только за счет увеличения количества спортивных специализаций (направлений), но и за счет развития других форм внеурочной деятельности. Создания физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов, в которых содержание должно предусматривать формирование мотивации к выбору здорового образа жизни.

Выше сказанное должно обеспечить условия сохранения здоровья студентов за период обучения в вузе, поддержание на высоком уровне его дееспособность и научить в будущем, самому формировать здоровый образ жизни в условиях профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Давыдова С.А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 20. – С. 185–188.

*П.В. Чухно*

*канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания*

*А.М. Ахметов*

*канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания*

*Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов г. Набережные Челны*

### РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. Социальные изменения, происходящие в современной России, неоднозначно отражаются на здоровье и качестве жизни людей. Состояние здоровья и уровень физической подготовки современной молодежи оставляет желать лучшего. Сохраняется тенденция ухудшения физического и психического здоровья. В этой связи проблема оздоровления школьников и их семей, формирования здорового образа жизни стала особенно актуальной.

Недостаточное внимание уделяется организации физкультурно-оздоровительной работы, в частности в школе, так называемому «спорту для всех», который напрямую связан со здоровьесбережением. Усиление работы в данном направлении поможет укрепить физическое и психическое здоровье школьников и их семей, будет способствовать сохранению генофонда нации, что в конечном итоге призвано обеспечить соответствие общества современным цивилизованным стандартам в части обеспечения уровня и качества жизни.

Несмотря на большие усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, ситуация с детским спортом мало в чем изменилась. В спорте невозможно достичь больших серьезных достижений, пока не будет культуры массового спорта. Вызывает опасение статистика заболеваний среди детей. Развитие системы физкультурно-спортивного комплекса ГТО именно как мотивирующей основы физического развития и укрепления здоровья может стать одним из эффективных способов в решении проблем здоровья детей.

В погоне за повышением качества образования педагоги не должны забывать о том, что успех обучения должен быть достигнут без нанесения вреда здоровью учащихся. Еще Сухомлинский говорил: «Опыт убедил нас в том, что примерно из 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Надо отметить, что во все времена основной обязанностью учителя было не только дать знания и сформировать умения, но и воспитать физически крепкого и психически здорового гражданина страны.

Как заявил глава государства В.В. Путин: «Возрождение системы ГТО – в новом, современном формате – может принести огромную пользу. Назвать его можно по-разному. По сути, эту систему надо возрождать». Благодаря системе ГТО выросло не одно поколение активных и здоровых людей. С этим трудно не согласиться.

Мы поставили перед собой задачу-внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО через реализацию проекта «Спорт для всех». Проект подразумевает включение всех участников учебно-воспитательного процесса в спортивную жизнь школ, города, а также предоставление возможности для занятий спортом жителям микрорайона на базе школ, людям с ограниченными воз-

возможностями здоровья. Данную задачу можно и нужно решать совместно с проблемой взаимодействия школы и семьи. Ведь от того, какие отношения выстроит школа и родители, зависит в конечном итоге благополучие и потенциал развития ребенка.

Проведение совместных семейных спортивно-массовых мероприятий является одним из эффективных механизмов формирования у школьников и подростков положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию гармоничных внутрисемейных отношений, укрепляет сотрудничество школы и семьи.

По нашему мнению, мало давать школьнику информацию о здоровом образе жизни, важно, чтобы он познавал социальный мир, приобретал личный социальный опыт, пропуская через себя, в тесной связи со своей семьей. Другими словами, знания о здоровом образе жизни, сильной и здоровой нации должны быть лично пережиты.

Цель проекта – разработка, апробация и внедрение в практику проекта «Спорт для всех». Создание условий для гармоничного взаимодействия учащихся и их родителей во внеурочной спортивной деятельности как альтернативы пагубным привычкам.

Задачи:

1) привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом подавляющее большинство граждан.

2) пропаганда здорового образа жизни, спортивных ценностей, как альтернативы пагубным привычкам.

Участники, с которыми осуществляется работа по проекту:

1. Педагогический коллектив МБОУ «СОШ № 10».

2. Ученический коллектив МБОУ «СОШ № 10».

3. Родительская общественность.

4. Жители микрорайона.

5. Студенты ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов».

Участники, реализующие данный проект

1. Администрация и педагогический коллектив МБОУ «СОШ № 10».

2. ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов».

3. Администрация микрорайона города.

Концепция проекта. В новых стандартах образования главным ориентиром является формирование личности гражданина России. Данный проект учитывает особенности нравственно-жизненных ориентиров у школьников и является подготовительным этапом для подготовки учащихся к сдаче норм ГТО на уровне общего образования. Для младших школьников разработан дневник спортивных достижений, который включает странички предлагающие путешествие в историю спорта, включены задания для совместного выполнения членами семьи ребенка. Познание в семье культуры по принятию здорового образа жизни во многом определяет успешность молодого человека в будущем.

На базе спортивного комплекса «Олимп», у учащихся и жителей микрорайона есть уникальная возможность заниматься избранными видами спорта.

Проводятся спортивно-массовые мероприятия и семейные праздники; зачетные мероприятия, в которые входят: упражнения по общефизической подготовке, упражнения из курса адаптивной гимнастики, оздоровительная ходьба, проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан микрорайона, в соответствии с возрастными особенностями, учитывающими уровни трудности.

Обучение практическим умениям и навыкам по формированию здорового образа жизни, может подготовить школьников и заинтересованное население, преимущественно подростков, к сдаче обязательных нормативов ГТО.

Методики, технологии, инструментарий, используемые в работе: проектный метод, интерактивные формы работы. Особое значение придается организации командных соревнований, семейно-спортивных праздников, интеллектуально-спортивных игр, эстафет.

Школа сегодня – центр оздоровительной работы в микрорайоне. Этому способствуют условия:

- высокая квалификация преподавателей физической культуры и ОБЖ;
- достаточная материальная база спортивного зала;

- наличие собственной ремонтной мастерской;
- зимний каток, обустроенная лыжная трасса;
- функционирование спортивного зала и спортивной площадки до 22.00 часов;
- работа спортивных секций;
- системное проведение дней здоровья с массовым охватом учащихся, их родителей и педагогов.

На территории школы оборудованы спортивные площадки: круговая беговая дорожка, два футбольных поля, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастический городок.

В школе созданы условия для досуговой деятельности учащихся, имеются кабинеты: безопасности дорожного движения, профориентации, профилактики употребления ПАВ, мастерские технического труда, кабинет обслуживающего труда, лыжная база, библиотека, кабинет педагогов-психологов, актовый зал на 100 посадочных мест. Работает музей истории спорта.

В рамках реализации проекта «Спорт для всех» школьная стратегия содействия здоровью предполагает вовлечение следующих учреждений района и города: детская поликлиника № 1, бассейн «Дельфин», ДДТ № 15, ГКЦ «Эврика», ЦДТ № 16 «Огниво», МЦ «Орион», ГНД, СПИД-центр, ДЮСШ № 10, ДЮСШ № 11, ДЮСШ № 1 «Титан», ДПО «Подросток».

Под руководством ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан» на базе школы организованы обучающие семинары по теме «Управление школой на основе мониторинговых исследований всех ее модулей»; для руководителей образовательных организаций Российской Федерации по теме «Здоровьесберегающее обучение как фактор формирования заинтересованного отношения к собственному здоровью всех участников образовательного процесса».

Ключевые факторы успеха: наличие высококвалифицированных специалистов, высокий уровень удовлетворенности родительской общественности, жителей микрорайона города при занятиях массовой физкультурой и спортом. Проведение зимних и летних фестивалей физкультурно-спортивной направленности.

Ожидаемые результаты в процессе реализации проекта:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня их физической подготовленности;
- увеличение количества подростков, выполнивших нормативы комплекса ГТО;
- положительная динамика в состоянии здоровья участников учебно-воспитательного процесса в школе.

Уникальные особенности проекта и ключевые факторы успеха.

Для оценки эффективности предполагается проведение эмпирического исследования выпускников школы в экспериментальной группе в МБОУ «СОШ №10» и контрольной группе в одной из школ города.

Наличие в школе спортивного комплекса «Олимп» предоставляет возможность подготовки к сдаче физкультурно-спортивного комплекса ГТО различной категории граждан. Способствует высокому охвату жителей микрорайона города, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, позволяет качественно реализовать проект «Спорт для всех».

#### Литература

1. Адамсон К.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / К.В. Адамсон, М.Х. Титма, М.А. Арвисто. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., 1987.
3. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1997.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
5. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 1987.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 23–27.
7. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Богданов Г.П. Занимайтесь всей семьей / Г.П. Богданов, В.И. Козлов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Декларация шестого Всемирного конгресса «Спорт для всех». – Сеул, 1996.
10. Келле В.Ж. Инновационная система России: формирование и функционирование. – М.: УРСС, 2002.
11. Ларионова И.С. Здоровье человека и здоровье социума (социально-философский аспект) / И.С. Ларионова // Социальная политика и социология. – М.: МГСУ, 2004. – № 1.

12. Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы международной конференции. – СПб., 1994.
13. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1981.

*Т.Л. Шаландина*  
*инструктор по физической культуре МБДОУ ДС КВ № 6 «Буратино» г. Мегион*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Период от рождения до поступления школы является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребёнка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни. Отличительной особенностью этого периода является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков усвоения различных видов деятельности.

В Концепции дошкольного воспитания отмечается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье [1]. Между тем, в многочисленных публикациях последних лет констатируется, что высокая стрессогенность социально-экономических факторов, эколого-гигиенических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения, и, в первую очередь, наиболее социально и биологически уязвимых его групп. Отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. При этом увеличение заболеваемости детей отмечается в разных регионах России [2].

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы [4]. Поэтому крайне важно правильно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Таким образом, актуальным является поиск путей повышения уровня здоровья ребенка, его двигательной активности, улучшения показателей его физической подготовленности и развития познавательной активности. Одним из них является использование тренажерных устройств в процессе физического воспитания.

Анализ существующих технологий показал необходимость разработки рациональных путей развития физических качеств у детей. К эффективным средствам развития физических качеств в дошкольном возрасте относятся упражнения, выполняемые с помощью простейших и сложных тренажерных устройств [3].

Познакомившись с инновационными подходами к проведению физкультурных занятий, с методическими рекомендациями по использованию нестандартного оборудования, тренажеров и тренажерных устройств, систематизировав средства и методы, направленные на развитие двигательных задатков и интереса, нами была разработана дополнительная образовательная программа «Тренажерик» и внедрена в условия МБДОУ ДС КВ №6 «Буратино».

Целью программы является: развитие физических качеств детей посредством применения тренажеров и тренажерных устройств.

Задачи программы:

1. Учить двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
3. Тренировать функциональные системы организма в оптимальных для данного возраста физических нагрузках.
4. Развивать физические качества в соответствии с возрастными особенностями.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста. Дети в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Основной формой организации являются дополнительные занятия, проводимые в физкультурном зале с подгруппой по 12–15 детей. Занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут. Для реализации содержания программы используются тренажеры и тренажерные устройства, относящиеся к стандартному и нестандартному оборудованию: мини-батут, велотренажер, степ-доска, тренажер «Гребной», беговая дорожка, тренажер «Бегущий по волнам», скамья под штангу, мини-степпер, гимнастический мяч «Фитбол», диски «Здоровье», гимнастический ролик и мн. др.

Тренажеры, имеющиеся в детском саду, могут использоваться не только в организационных формах физического воспитания детей, но и в других видах двигательной активности. Такие тренажеры, как фитболы, степ-доски, применяются в процессе спортивных развлечений, во время досуга, при проведении игр, соревнований, эстафет, где помимо прочего необходим соответствующий эмоциональный настрой, где закрепляются основные виды движений и развиваются физические качества. На совместных физкультурных занятиях детей и родителей используются следующие тренажеры: в сюжетном занятии «Туристы» – батут; в «Путешествие в тайгу» – степ-доски; в эстафетах «Папа, мама, я – спортивная семья» – фитболы.

Проведенный мониторинг физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста показал наличие положительной динамики развития физических качеств при применении тренажеров и тренажерных устройств во всех видах двигательной активности и доказал эффективность использования в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Имеющийся опыт использования тренажеров в процессе физического воспитания дошкольников был представлен на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре, где получил положительную оценку и был рекомендован к распространению в детских садах города Мегиона.

#### Литература

1. Концепция дошкольного воспитания. Постановление Минобразования РФ от 16 июня 1989 года № 7/1.: Дошкольное воспитание. – М.: Просвещение, 1989. – № 5. – С. 10–23.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 480 с.
3. Пашенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – Нижневартовск: НВГУ, 2015. – 130 с.
4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Давыдова С.А., Коричко Ю.В., Самоловов Н.А. ФАКУЛЬТЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – 20 ЛЕТ .....	3
Абраменко О.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРАЙСТРЕНИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС .....	4
Авдоница Л.Г. ПРИОСТАНОВКА ПРОГРЕССИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИЯ ДЕФЕКТОВ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ .....	7
Андреев В.В., Логинов В.В., Полецкая А.В., Запольский А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФГОС НОО.....	11
Апанасюк Н.И. СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ПРОДУКТИВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ .....	14
Апокин В.В., Повзун А.А. ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ШИРОТНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ .....	17
Апокин В.В., Повзун А.А. ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ .....	19
Ахромова А.Г., Завгородний В.Н. ЗАНЯТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПАСАТЕЛЬНОМ ОТРЯДЕ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РАБОТЕ В СТРУКТУРАХ МЧС РОССИИ.....	22
Батыркаев Р.Р., Корепанова Ю.А., Фазлеев М.Т., Паначев В.Д. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	25
Батыркаев Р.Р., Паначев В.Д., Морозов А.П. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА УНИВЕРСИТЕТА.....	27
Баун А.В. СОСТОЯНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В г. СУРГУТЕ.....	28
Белова Е.Л. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА.....	30



Бойко В.В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЛЕКСА «СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА».....	32
Ваганова Н.В., Пфау Л.Ю. ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ НОВОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	36
Ванюшин М.Ю., Ванюшин Ю.С. ТЕОРИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ КАК БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В ФИЗИОЛОГИИ СПОРТА.....	38
Волхонская Г.П., Окунева А.Г. ОМСКИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ .....	40
Волынская Ю.Л. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИГРОЙ ТЕННИСИСТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МАТЧА .....	43
Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Гордеев Ю.В., Денисенко Ю.П. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.....	46
Гайфетдинова М.В. РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	48
Гайфетдинова М.В. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ХМАО-ЮГРЕ .....	51
Галеев А.Р., Старченко К.А. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	52
Герасимов Н.П. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ГРАЖДАН КАК НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИИ И ГОСУДАРСТВА.....	54
Герасимов Н.П. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ПОЗНОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	56
Герасимов Н.П., Чермянин А.А., Широких В.А. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ .....	58
Гладких О.И., Гончарова Д.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.....	59
Говорухина А.А., Новоселова А.А. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	61

Гордеев Ю.В., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г., Денисенко Ю.П. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕХАНИЗМОВ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ .....	64
Гречишников А.Л., Левин А.И. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ НА ПРИМЕРЕ СЛЕДЖ- ХОККЕЯ .....	67
Гусейнов Р.В. ПРИМЕНЕНИЕ КРАЙСТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС .....	71
Гущина Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	73
Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г., Гордеев Ю.В. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТИП ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ .....	75
Деревянко С.И. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	77
Диордица Л.В., Диордица Н.Т. УРОВНИ И КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	80
Дудник П.В., Дудник М.Г., Лобова Л.К. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВАЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ .....	82
Дулина Н.В., Икингрин Е.Н. ПОСТОЛИМПИЙСКИЙ СОЧИ – НОВАЯ ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (по итогам социологического исследования).....	85
Евстигнеева О.Н. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	88
Еганов А.В., Быков В.С., Романова Л.А., Никифорова С.А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	90
Елистратов Д.Е. ПОКАЗАТЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА ЮНОШЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ .....	94
Закиров Р.М. МОДЕЛЬ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО В ПЕРМСКОМ КРАЕ .....	96
Запрягаев В.М., Кривов О.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧСС ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ .....	98

Змановская Е.А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ.....	100
Игнатъев П.В., Сидоров Д.Г. МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ .....	103
Игошев С.Б. СТОИМОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА.....	106
Игунов С.А. РОЛЬ КУДО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	109
Ионов А.А., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Кузьмин Е.Б., Софронов Н.Н., Андрущишин И.Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	111
Кабачкова А.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ.....	113
Калачей Н.П., Калачей А.Ю. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ.....	114
Калугина М.Г., Чучалина А.И. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ШКОЛЬНИКОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	116
Кальсина В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНАМИ-ИНВАЛИДАМИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	118
Кизаев О.Н. ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	122
Клетнева А.И. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ХМАО .....	124
Ковалева С.Ю. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ.....	126
Кондаков А.М., Горская И.Ю., Семьинин И.В. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ.....	128
Коптев О.В. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ.....	130
Коробова Н.А., Созонова Т.А. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА.....	133

Корсак Н.И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	134
Коричко Ю.В., Дятлов В.С. К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО- РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	137
Косинцева Т.А. ОСОБЕННОСТИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ХМАО-ЮГРЫ В ВОПРОСАХ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В г. ЛЯНТОРЕ СУРГУТСКОЙ ОБЛАСТИ.....	138
Красникова О.С., Гребенникова Е.Н., Силкина Г.Н., Кожевникова Н.В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ .....	141
Красникова О.С., Дмитриева А.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	144
Красникова О.С., Золотаренко П.А., Халтурин А.В., Халтурина И.Л. ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ.....	146
Кузин О.П. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В ХАНТЫ- МАНСЬСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ-ЮГРЕ .....	149
Кузнецова Т.Е. МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА (НА ПРИМЕРЕ г. НИЖНИЙ ТАГИЛ, СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ).....	152
Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., Ионов А.А., Азиуллин Р.Р., Софронов Н.Н., Андрущишин И.Ф. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	155
Куракина О.В., Коричко Ю.В. ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЧЕРЛИДИНГА В ШКОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ.....	158
Латипова М.Р. ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН И РИЗА ФАХРЕДДИН: ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	158
Луценко С.А. МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ .....	161
Марданян С.М. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	164

Масалимов Р.Н. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	166
Митрофанов Е.И., Шарипова Д.Т. СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОМ КЛУБЕ ВУЗА .....	169
Митусов В.В. СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ВЫПУСКНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	170
Митусова Е.Д. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	173
Моченов В.П. КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕНЕЗИСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА.....	177
Насонов А.Г. К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ БРОСКАМ БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА СО СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ .....	183
Наумчик Е.А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ .....	184
Оленева М.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА ПСИХОМОТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ.....	186
Пармузина Ю.В., Головинова И.Ю. АКВААЭРОБИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ.....	187
Пашенко А.Ю., Волков Л.А. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	190
Пашенко Л.Г. РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ .....	192
Пашенко Л.Г., Гончарова Ю.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННОГО ПОДХОДА К ОСВОЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ В УСЛОВИЯХ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ.....	194
Пашенко Л.Г., Чернявская А.В. ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	196
Пашенко Л.Г., Шарипова Д.Т. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КЛУБНОГО ТУРНИРА ПО СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА .....	197
Пенкина Н.В. РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ.....	199

Перова Е.И. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ И АПРОБАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ).....	201
Перова Е.И. ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	207
Петрунин И.М. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	213
Петрунина С.В., Дворянинова Е.В., Кирюхина И.А., Чистякова С.В., Куракин В.С., Евстратов А.А. О РОЛИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СИРОТ И ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ .....	216
Петрунина С.В., Хабарова С.М., Новак Е.С., Логутова О.А. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	217
Петунин О.В., Бакланов Л.Н., Веселкин М.С. К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ- СПОРТСМЕНОВ .....	220
Повзун А.А., Апокин В.В. НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ АДАПТОСПОСОБНОСТЬ И ЕЁ ОСОБЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ....	222
Повзун А.А., Апокин В.В. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ КЛИМАТО- ГЕОГРАФИЧЕСКИХ РЕГИОНОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ .....	224
Повзун В.Д., Плеханова Н.П. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РИТМ И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ .....	226
Погоньшева И.А., Погоньшев Д.А. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ФЕНОТИПОВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА .....	229
Прокофьев И.Е. ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА В 1960-е гг. ....	233
Прокофьев И.Е., Дудаева С.А., Лавриненко В.И. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИПЕЦКОГО ФУТБОЛА В 1950–1960 ГОДА.....	235
Прокудина Р.Р., Безменова Н.А. О КРИЗИСЕ РОССИЙСКОГО РЫНКА ТУРУСЛУГ И ВНУТРЕННЕМ ТУРИЗМЕ .....	237
Пронина Л.В. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОЛОДЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	239

Пронина Л.В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ .....	240
Раузетдинова Г.А., Макейчев А.В., Ахметгалеев Л.М. МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНОЛОГИЯМИ БОКСА В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО.....	241
Румянцева Н.В., Белова Е.Л. ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ДЛИННЫХ ЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ ПЯТОГО КЛАССА В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ .....	243
Рыбкина В.Н., Зайцев Е.П., Шур Г.В. «ПАРКОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ РМАТ .....	246
Савкина Н.В. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	248
Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. СПОРТИВНОЕ СУДЕЙСТВО КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	250
Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Самоловова О.Н. НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ .....	252
Сверкунова Н.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	253
Седых Р.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	255
Семёнов Л.А., Синявский Н.И., Болдырева Н.В. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ КОНДИЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ .....	257
Сетяева Н.Н., Скорнякова М.А., Черникова А.А. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА .....	259
Синявский Н.И., Фурсов А.В., Камартдинова А.А. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «ГУБЕРНАТОРСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА» .....	262
Синявский Н.И., Фурсов А.В., Камартдинова А.А., Вербицкий К.Г. ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН-СЕРВИСА В ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) .....	265
Скуднов В.М., Лузгина И.В., Советов М.Г. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	268

Скуднов В.М., Лузгина И.В., Советов М.Г. ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА .....	269
Смирнова Е.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ.....	270
Тамбовцева Р.В. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	273
Тараторина В.Н., Коновалов В.Л. ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	275
Теплова Л.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ДОСУГЕ ПОСРЕДСТВОМ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛУБА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ «ЮНОСТЬ САМОТЛЮРА» .....	277
Тимохина В.Э., Мехдиева К.Р., Самойлов В.Н., Бляхман Ф.А. ВЛИЯНИЕ ЛОЖНЫХ СУХОЖИЛИЙ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ СЕРДЦА У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	280
Трофимчук А.Г. УПРАЖНЕНИЯ МЮЛЛЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОСНОВЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ.....	283
Трусов С.Н. РЕШЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	287
Умнов В.П., Луцкая Ю.С. ИЗУЧЕНИЕ ЛИДЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЕВОЧЕК БАСКЕТБОЛИСТОК 12 ЛЕТ .....	288
Фаттахова Р.З. СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.....	291
Фихтер О.В. ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ .....	292
Флянку И.П., Салова Ю.П., Шароватова О.О., Мищенко А.В. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК НЕОБХОДИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	293
Фокина О.А. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ–ЮГРЕ.....	296



Хабарова С.М., Дворянинова Е.В., Соломатина Г.А., Советов М.Г., Логотова О.А., Вершкова О.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ БЕГОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЛЮДЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	299
Хабарова С.М., Кирюхина И.А., Логинов А.А., Советов М. Г. ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ СОЦИОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	300
Хайруллин Р.Р., Миндубаев А.М. ВЛИЯНИЕ ТИПОВ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ НА НАСОСНУЮ ФУНКЦИЮ СЕРДЦА И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ.....	302
Ходоченко А.В. ДОПИНГ И «ЧЕСТНЫЙ» СПОРТ.....	305
Черепанова Я.В. ГРУППЫ РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАБОТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	308
Чернопиский С.Е. ВЛИЯНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	310
Читаева Ю.А. СПОРТ КАК СЛОЖНЫЙ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН, ЕГО СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	312
Чуенко И.Н. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ.....	314
Чухно П.В., Ахметов А.М. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	315
Шаландина Т.Л. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	318

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 16.05.2015  
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов  
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 41,25  
Тираж 300 экз. Заказ 1710

*Отпечатано в Издательстве Нижневартовского государственного университета  
628615, Тюменская область, г.Нижневартовск, ул.Дзержинского, 11  
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*