

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

Сборник статей
XVIII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
15–16 ноября 2019 г.

Электронное издание

**Сургут
2019**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ТУРИЗМА, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник статей
XVIII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

15-16 ноября 2019 г.

Электронное издание

Сургут
2019

УДК 796 (063)
ББК 75
С 56

Сборник подготовлен при финансовой поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Редакционная коллегия:
С.И. Логинов (отв. редактор)
Ж.И. Бушева (тех. редактор)

Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сб. ст. XVIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: – ИД «Россиздат» (ИП Казаченко Л.Ю.), Челябинская обл., г. Озёрск, ул. Октябрьская, 8, к. 39, 2019. – 522 с.

ISBN 978-5-90363-341-8

В сборнике материалов ежегодной научной конференции рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа (стиля) жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии управления здоровьем в различных образовательных учреждениях, а также вопросы психологического сопровождения и оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных спортивных учреждениях. Предлагаются пути совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры, оздоровительной работы и туризма в современных условиях. Анализируется содержание, методика и организация тренировочного и учебно-воспитательного процессов по физической культуре, спорту и туризму.

Сборник адресован научно-педагогическим работникам сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренерам, а также всем, кого интересует здоровый образ жизни.

Верстка: Я.Н. Дягилев

ISBN 978-5-90363-341-8

УДК 796 (063)
ББК 75

© БУ ВО «Сургутский
государственный университет»
2019

Содержание

<i>Алехина О.В., Сушкова А.В.</i> Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь.....	10
<i>Алькова С.Ю., Яковлев Е.В.</i> Анализ взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и профессиональными компетенциями студентов направления «физическая культура».....	12
<i>Антонова И.Н., Гогидзе Л.</i> Физическое развитие студентов с использованием цифровых и IT-технологий	17
<i>Апокин В.В.</i> Особенности межличностного полоролевого выбора у студентов спортивных специальностей университета.....	20
<i>Архангельская С.М., Сякина Г.Е.</i> Сидячий образ жизни как одна из причин, приводящих к ожирению	25
<i>Аустер В.А., Аустер А.В., Аустер Л.В.</i> Развитие общей выносливости старших школьников на основе стимулируемой модульной программы.....	28
<i>Беломестнова М.Е.</i> Роль детско-юношеского туризма в системе рекреационно-туристской деятельности.....	32
<i>Белоус А.Р.</i> Проблема развития скоростно-силовых способностей юных каратистов на этапе начальной подготовки	36
<i>Берцева Н.Л., Титовская А.А.</i> Тождественность и различие системы занятий физической культурой в современных университетах Японии и России.....	41
<i>Бондаренко А.В.</i> Применение танцевально-двигательной терапии при психических расстройствах.....	44
<i>Бочкарева С.И., Ратникова К.И.</i> Проблемы использования цифровых технологий на пути к здоровью	47
<i>Бушева Ж.И.</i> Возрастная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города	52
<i>Валитова О.А., Вымекаева Т.В.</i> Осознанная телесность в контексте различных занятий телесными практиками (физической культурой).....	57
<i>Вафина Е.А., Снигирев А.С.</i> Современные подходы к оценке специальной работоспособности лыжников-гонщиков.....	63
<i>Вишневский В.А.</i> Взаимосвязь культуры здоровья с образовательным статусом учащихся с задержкой психического развития в инклюзивной школе.....	67
<i>Вишневский В.А.</i> Комплексная оценка здорового образа жизни на основе нормированных показателей.....	69
<i>Вишневский В.А.</i> Особенности проявления различных сторон подготовки в ходе спортивных поединков по джиу-джитсу у лиц с ограниченными возможностями здоровья по сравнению со здоровыми спортсменами.....	74
<i>Воробьев Н.С.</i> Повышение эффективности обучения студентов технике легкоатлетических упражнений	81
<i>Ворожейкин А.В., Комиссаров Б.Ю., Волков А.П.</i> К вопросу совершенствования подготовки инструкторско-педагогических кадров по различным видам единоборств	85
<i>Воскресенкова А.Ю., Коробейникова Е.И.</i> Роль физической культуры и спорта в жизни студентов.....	88
<i>Высоцкая Т.П., Везеницын О.В.</i> Программа профессиональной переподготовки инструкторов по спорту: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»	92

Высоцкая Т.П. Профессиональная переподготовка тренеров: «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»	97
Гильбурд О.А. Глубинная психология спортивной хореографии	102
Гладких А.А., Коломийченко Е.В. Особенности физического развития в дошкольном возрасте на примере футбола	108
Глазкова Г.Б. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов специальной медицинской группы	111
Горбатовская Е.Ю. Изучение физического здоровья студентов Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнёва.....	114
Горкунова А.Н., Антоненко М.Н. Адаптивная физическая культура и спорт. Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания	117
Гузич М.Э., Грехова И.П. Влияние соревновательной деятельности на психологические характеристики спортсменов	121
Гурьев С.В. Диагностика физической подготовки студентов как средство планирования учебного процесса.....	126
Данилова Е.Е., Солодиков Р.О. Возрастная динамика уровня физической работоспособности пожилых женщин	130
Джаллатян В.В., Коломийченко Е.В. Особенности физического развития в дошкольном возрасте на примере гимнастических видов спорта	133
Дылгин Е.О., Томилин К.Г. Физическая подготовка российских военнослужащих в условиях Северного Кавказа	136
Дьякова Д.С., Хохлова Н.И. Психолого-педагогический анализ тренировочного процесса спортсменов каратэ.....	142
Евстигнеева Е.А., Ким Л.Г. Адаптивная физическая культура как способ оздоровления людей.....	146
Ефремова Н.Г., Зырянова О.Д. Средства приобщения студентов к соревновательной деятельности.....	150
Жихорева В.А., Шакирова Ю.В., Стадник Е.Г. Фитнес для студентов-экономистов с особыми потребностями	153
Жулепов В.И., Булгакова О.В., Ветошников А.Ю. Влияние различных социальных условий на становление двигательных качеств детей-сирот 7-8 лет, обучающихся в коррекционной школе VIII вида	156
Завадская А.С., Снигирев А.С. Развитие мотивации у обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой в школе средствами легкой атлетики	161
Загребалов-Тутулов В.А., Загребалова-Тутулова Т.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у учащихся с нарушением слуха.....	165
Ишухин В.Ф. Технология развития координационных способностей у юных футболистов	170
Казаченко Е.А. Развитие спортивно-оздоровительного туризма на территории Красноярского края	176
Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М. Анализ динамики общей физической подготовленности студенток 2 курса, занимающихся фитнес-тренингом	179
Кан Н.Б., Сысоев А.А. Анализ результативности мужских групп на Первенстве России по спортивной акробатике в категории 13–19 лет	181
Клименко Н.А., Поповичев А.В. Значение физических способностей в исполнительской хореографической деятельности.....	184

<i>Климкина Д.А., Винидиктова К.А.</i> Анализ модельных характеристик отбора баскетболистов на начальном этапе.....	187
<i>Климов О.Е., Ткачева Е.А.</i> Применение боевых искусств в высших учебных заведениях при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта	190
<i>Кожневникова А.А.</i> Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории города Барнаула.....	195
<i>Кокурин А.В., Катынь Т.И.</i> Оценка уровня физической подготовленности гимнасток 10–14 лет ...	198
<i>Комарова В.А.</i> Современное состояние и перспективы студенческого спорта в России с учетом положительного опыта западных стран	201
<i>Комарова Н.А., Шарахина Д.А., Левочкина Ю.Д., Рябова О.В.</i> Влияние занятий настольным теннисом на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста	204
<i>Косарева Н.В., Седенков С.Е.</i> Активный туризм Самарской области как приоритетное направление развития внутреннего туризма	208
<i>Крапивина О.А.</i> Мотивация как показатель эффективности в спортивной деятельности	212
<i>Лапшин А.В., Сердцева А.А.</i> Аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой.....	215
<i>Леденцова С.Л., Горлова Л.А.</i> Становление диалогической позиции в деятельности фигурного катания на коньках младших школьников	217
<i>Лозовая М.А.</i> Адаптивная физическая культура и спорт. Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания	223
<i>Лосев В.Ю., Лосев А.В.</i> Развитие координационных способностей школьников на уроках физической культуры	227
<i>Лубышева Л.И.</i> Современные технологии контроля в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров	232
<i>Мазунина А.А., Сантьева Е.В.</i> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта	237
<i>Маисурадзе М.П., Попова Ю.А.</i> Жизнь без курения. Исследование степени никотиновой зависимости среди студентов.....	239
<i>Мамадназарбекова А.Х.</i> Мотивация как необходимое условие становления здорового образа жизни	242
<i>Мамонова О.В.</i> Альтернативное физическое воспитание для студентов с образовательными потребностями.....	244
<i>Манжелей И.В., Базилевич М.В., Петрушенко А.В.</i> Удовлетворенность профессиональной деятельностью руководителей спортивных школ.....	248
<i>Медведкова Н.И., Зотова Т.В.</i> Социологический опрос обучающихся 7–9 классов об отношении к своему здоровью и здоровому образу жизни.....	254
<i>Мешканин Д.А., Ким Л.Г.</i> Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований: реализация инновационных подходов и технологий	258
<i>Мушников Л.Л., Филатова Н.П.</i> Оптимальные условия формирования двигательных навыков в футболе	262
<i>Наговицын Р.С., Кондратьев Н.В.</i> Стили профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в вузе	266
<i>Наговицын Р.С., Наговицына Т.Ф.</i> Развитие ловкости девушек 14–17 лет на уроках физической культуры в сельской школе	269

Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Систематизация средств оздоровительной физической культуры, используемых в профилактике заболеваний верхних дыхательных путей и для реабилитации	273
Нелюбова А.А. Физкультурно-спортивные соревнования в вузах как средство и метод общей физической и спортивной подготовки.....	276
Обухов С.М. Развитие видов спорта в Сургуте за период 2000–2018 гг.....	280
Обухова Н.Б., Яцко И.Г. Методика развития силовых качеств у детей с нарушением интеллекта на основе средств атлетической гимнастики	284
Ольховская Е.Б. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста	289
Осинов К.С., Аустер Б.В., Аустер Л.В. Использование подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых качеств детей, занимающихся северным многоборьем	293
Павленко Л.В., Бушева Ж.И. Развитие речевого дыхания на занятиях по обучению плаванию	296
Панов Е.В., Филиппович В.А., Алыева К.М. Организация спортивной работы в вузах МВД России: проблемные моменты, предложения по совершенствованию	301
Пансулин Д.М., Снигирев А.С. Повышение уровня физической подготовленности студентов, занимающихся рекреационным дзюдо.....	303
Паришина Н.А., Филюк А.В., Соломанин М.С. Роль педагогических технологий в повышении качества подготовки будущих учителей физической культуры	306
Пащенко Л.Г., Володкевич М.А. Качество жизни женщин пожилого возраста с различным уровнем физической активности.....	309
Пермяков О.М. Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности	313
Петрусевич Д.Ф. Использование средств силовых видов спорта в учебном процессе студентов нефизкультурных вузов (на примере классического пауэрлифтинга)	315
Пешков А.А., Пешкова Н.В. Гендерные различия во влиянии помехоустойчивости биатлонистов на результативность стрельбы в процессе соревновательной деятельности	319
Пилуниц А.С. Изучение физкультурно-спортивной активности студента.....	322
Плеханова Н.П. Состояние здоровья как условие продолжения профессиональной деятельности людьми предпенсионного и пенсионного возраста.....	325
Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Мартиросова Т.А. Физическая активность молодого поколения как фактор укрепления здоровья.....	331
Повзун А.А. Срочная адаптация сердечно-сосудистой системы у спортсменок-легкоатлеток при широтном перемещении.....	336
Повзун В.Д. Асимметрии количественного распределения в оценке и направлении развития творческого потенциала студентов спортивных специальностей	339
Пономарев В.А., Возисова М.А. Туристский маршрут как средство развития туристского потенциала сельской местности	344
Лазарова А.В., Малтусова Е.В., Кулагин П.А., Растегаева И.В., Куликова Н.А. Прогностические возможности нагрузочного тестирования	347
Пташкина А.В., Мансурова Н.И. Развитие туризма и рекреационные ресурсы республики Хакасия	353
Расторгуева Е.В. Пагубное влияние «спортивных» блогеров на подростковую аудиторию.....	357
Родермель Т.А., Самойлова М.В. Физическая нагрузка в преодолении подростковой депрессии	360

Родионов В.А., Родионова М.А., Филиппов А.М. Индивидуализация психологической подготовки пловцов 16–18 лет в соревновательный период.....	363
Рябошук П.В. Развитие адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.....	367
Сабурова А.А. Развитие конного туризма на территории Калининградской области.....	370
Савин А.Н. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности.....	373
Савиных Л.Е., Булгакова О.В. Методика физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени.....	376
Санегина Т.А. Снижение уровня тревожности у студентов с ограничениями по здоровью средствами физической культуры.....	380
Сафин И.И. Киберспорт: понятие, роль, польза и вред, развитие в мире как спортивной дисциплины.....	383
Сейидова С., Соколовская Л.В., Соколовский Р.В. Оценка резервов здоровья студентов факультета психологии и педагогики в период учебы в вузе.....	387
Синяевский Н.И., Фурсов А.В., Синяевский Н.Н. Автоматизированный онлайн-сервис «БГТОшка» для мониторинга и коррекция физической подготовленности детей 4–7 лет на основе ВФСК ГТО.....	391
Соловьева Р.О., Мансурова Н.И. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта.....	394
Стрекалова А.С., Бугаева С.В. Организационно-методические условия применения подвижных игр средней и высокой интенсивности в физическом воспитании старших дошкольников.....	398
Струганов С.М., Никитина К.В. Влияние физической культуры и спорта на формирование психического здоровья человека в современном обществе.....	400
Сухарев И.Р., Шибаева Л.В. Компьютерные игры как ресурс здорового и нездорового увлечения новым видом интеллектуального спорта.....	404
Сухарева Н.Ю. Триада женщины-спортсменки: выявление, лечение, возвращение в спорт.....	409
Сушкова А.В., Алехина О.В. Методика построения занятий по физической культуре в вузе для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.....	413
Сушкова А.В., Просекина Е.В., Серищев А.В., Горлов Д.О. Подготовка студентов для выполнения норматива комплекса ГТО по лыжным гонкам.....	416
Тарасенко И.А. Перспективы развития спортивной подготовки среди молодежи России, заинтересованность государства в здоровой нации.....	418
Ташманова Н.В., Булгакова О.В. Оценка и анализ уровня теоретических знаний у студенток, занимающихся различными видами фитнеса.....	421
Терехина Е.С., Шляпников Н.В., Каплун И.Г. Влияние физической активности на характеристики сна студентов медицинского университета.....	424
Ткаченко А.В., Трутнева Е.А. Психологические причины физической активности и занятий спортом.....	428
Тристенъ К.С., Новаш Т.С., Филимонова Н.И. Оценка студентами применяемых родителями методов формирования их здоровья.....	430
Угловская В.А. Государственные методы вовлечения людей в спортивные резервы Российской Федерации.....	433

Узденова А.Б. Факторы пространственно-территориальной организации спортивного туризма в КБР	437
Узденова А.Б. Исследование благоприятности территории КБР для развития спортивного и экстремального туризма	440
Уткин А.Ю. Развитие и современное состояние легкой атлетики в Республике Мордовия	444
Фарзалиев Д.А., Грачева Д.В. Физические и психологические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом	447
Федотова Е.В. Лактат, его роль в метаболизме, значение в разработке тренировочных программ и контроле подготовленности и функционального состояния спортсменов	451
Фурсов А.В., Синяевский Н.И., Синяевский Н.Н. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО»	456
Фынтынэ О.А. Исследование рынка туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе	460
Ханевская Г.В., Нуртинов Р.Р. Поддержание высокого уровня психического здоровья студентов средствами и методами физической культуры.....	463
Хвезюк К.Р., Носов М.С. Современное состояние адаптивной физической культуры в системе специального и инклюзивного образования.....	468
Хижняк В.В. Интерактивные методы обучения физической культуры	472
Чесно А.В. Динамика уровня тревожности бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде	475
Чесно А.В. Воспитание локальной силовой выносливости мышц нижних конечностей у легкоатлетов-стайеров.....	478
Чумак Е.В., Снигирев А.С. Статодинамические упражнения как средство восстановления коленного сустава волейболистов после менискэктомии.....	480
Шадрина А.И., Симоненко К.П. Специфика начальной подготовки спортсменов в конном спорте	483
Шайда А.В., Рамзина Л.М., Резниченко С.С. Аспекты двигательной активности и здорового стиля жизни младших школьников Югорского Севера	487
Шалаева В.В., Хохлова Н.И. Проектная форма в психолого-педагогическом сопровождении спортсменов-легкоатлетов	490
Шило О.Д. Психологические аспекты студенческого спорта	494
Шкотова Л.Т., Бушева Ж.И., Шкотова Л.А., Беспалов Ю.Г. Лонгитюдные исследования показателей физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста.....	498
Шуняев Д.Б., Шуняева Е.А., Чугунова Н.А. Совершенствование технической и физической подготовленности школьников средних классов на уроках физической культуры	501
Шутова Т.Н. Проблема дополнительного профессионального образования тренерских кадров	506
Шутова Т.Н. Проблемы и перспективы подготовки инструктора по спорту	509
Юденко И.Э., Кошевой О.А., Баранов Н.С. Эффективность физической реабилитации лиц с нарушениями функций плечевого сустава при помощи постизометрических релаксационных мероприятий и изолированных физических упражнений.....	513
Юденко И.Э., Султанова К.А., Гилязова А.Ф. Результаты применения статодинамических физических упражнений в рамках физической реабилитации детей с ювенильным остеохондрозом	517

УДК 796.011.1

Алехина О.В., Сушкова А.В.
Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия
Alehina O.V., Sushkova A.V.
Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ
INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE MENTAL ACTIVITY
OF STUDENTS AND THEIR INTERRELATION**

В статье рассматривается влияние физических упражнений на умственную деятельность студенческой молодежи. Физические нагрузки выступают в качестве основного элемента, помогающего улучшить умственную работоспособность студентов.

The article considers the influence of physical exercises on the mental activity of students. Physical activity is the main element that helps to improve the mental performance of students.

Ключевые слова: умственный труд, физическая работоспособность, физические упражнения.

Keywords: mental work, physical performance, exercise.

Введение. Умственный и физический труд являются основополагающими видами трудовой деятельности человека. Число людей, занимающихся умственной работой, непрерывно растет в современном обществе. Стоит заметить, что разделение труда на умственный и физический очень условно. Многие виды работ, определяющиеся как физические, требуют значительной умственной активности.

Отношение студентов к физическому развитию складывается из следующих показателей:

- наличие потребности в физическом развитии;
- проявление силы воли в процессе преодоления физических нагрузок;
- стремление к совершенствованию своего тела;
- желание преодолеть свои болезни;
- стремление быть сильнее;
- эмоциональный настрой.

Обсуждение результатов исследования. В течение всего времени изучения взаимодействия умственного и моторного развития человека не было сделано конкретного вывода. В одних обстоятельствах признавалось благотворное воздействие физической, двигательной активности на психическое становление человека, в других отмечалась независимость их развития, в третьих влияние и вовсе отрицалось [3]. С позиции теории функциональных систем и принципа единства сознания и деятельности на сегодняшний день не приходится сомневаться во взаимной связи психического и моторного развития. Вместе с тем можно с достаточной уверенностью утверждать наличие неоспоримой и действенной связи двигательной функции с психическим развитием человека. Подтверждения этим словам содержатся в работах психологов Н.Х. Швачкина и А.Б. Эльконина.

Физическая работоспособность является специальным понятием спортивной медицины и физиологии спорта. Оно означает потенциальную способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. Физическая работоспособность обусловлена морфологическим и функциональным состоянием различных систем организма.

Понятие термина «физическая работоспособность» является комплексным и может быть классифицировано широким спектром факторов, таких как: антропометрические показатели и телосложение, сила и выносливость мышц, состояние опорно-двигательного аппарата, емкость и эффективность механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным путем и др. [2].

Оптимальное функционирование тканей организма, дыхательной, сердечно-сосудистой, нейро-эндокринной и прочих систем осуществимо лишь при сформированном режиме разнообразной мышечной нагрузки, которая существенна для здоровья человека, ведь двигательная активность представляет собой естественную необходимость организма [1].

Прямое воздействие физических упражнений на работоспособность человека проявляется либо вслед за их применением, либо производит кумулятивный эффект, который находит выражение при использовании их в системе.

Неоднозначно и непосредственное воздействие физических упражнений на умственную деятельность. Стимулирующий эффект демонстрируют средние нагрузки. При несоответствии уровню подготовленности человека увеличение интенсивности и объема нагрузки может быть не просто бесполезным, но и в некоторых случаях небезопасным. Для здорового человека с хорошей физической подготовкой свойственна устойчивость к умственному утомлению и положительное влияние всевозможных физических нагрузок.

Достижения науки и техники все дальше оттесняют на задворки физическую работу, оказывая предпочтение умственной работе в сочетании с высокими психоэмоциональными нагрузками. Дестабилизированный естественный физиологический баланс жизненных процессов организма человека создает все больше заболеваний, ограничивающие его жизнедеятельность. Это происходит в силу того, что воздействие движений охватывает не только отдельную систему или функцию, но и весь организм человека в целом.

Главная проблема, с которой встречаются студенты, проходящие обучение в высших учебных заведениях, – это проблема продуктивного овладения новым материалом. Это происходит по причине того, что учеба в высшей школе проходит параллельно с адаптацией в новых условиях деятельности на фоне повышенных эмоциональных нагрузок. Зачастую напряжение сопровождается изменением в деятельности организма, что влечет за собой переутомление и проблемы со здоровьем.

Для адекватной работы мозга необходимо поступление импульсов от различных систем организма, половина из которых приходится на мышцы. Их работа обеспечивается бесчисленным количеством нервных импульсов, которые пополняют мозг потоком воздействий, стимулирующих его рабочее состояние. При осуществлении человеком умственной работы активизируется электрическая активность мышц, передающая интенсивность напряжения скелетной мускулатуры. При увеличении умственной нагрузки и, соответственно, умственного утомления увеличивается также мышечное напряжение [1]. Корреляция движений с умственной деятельностью проявляется в следующих закономерностях.

Сосредоточенное выражение лица, сжатые губы – заметные признаки напряженной умственной работы, проявляющиеся в зависимости от сложности решаемой задачи. В процессе овладения материалом человеческие мышцы, сгибающие и разгибающие коленные суставы бессознательно сокращаются и напрягаются. Это происходит оттого, что импульсы, исходящие от напряженных мышц в центральной нервной системе, активизируют деятельность головного мозга и содействуют ему в поддержании нужного тонуса. Деятельность, не требующая физических усилий и точной координации движений, зачастую сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, одновременно с мышцами лица и речевого аппарата, т. к. их динамика непосредственно связана с нервными центрами, контролирующими внимание, эмоции и речь. При длительном быстром письме напряжение постепенно переходит от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Так нервная система старается активизировать кору головного мозга и сохранить работоспособность. Длительная работа создает привыкание к подобным раздражениям и возникает процесс торможения, падает работоспособность, потому

как кора головного мозга больше не в состоянии осилить нервное возбуждение, и оно охватывает мускулатуру. Ликвидировать его, избавить мышцы от избыточного напряжения возможно при помощи энергичных движений, физических упражнений.

Заключение. Активность нервной системы и эксергия головного мозга могут сохраняться длительное время при условии чередования сокращения и напряжения мышц с их последующим растяжением и расслаблением. Для результативной умственной работы необходимы не только развитый мозг, но и тренированное тело, мышцы, поддерживающие нервную систему в условиях повышенных интеллектуальных нагрузок.

Тонус и устойчивость внимания, памяти и перцепции напрямую зависят от уровня физической подготовки. Многие психические функции в значительной степени зависят от физических качеств, таких как сила, выносливость и быстрота. Из этого следует, что грамотно организованная физическая активность может напрямую влиять на поддержание и улучшение уровня умственной работоспособности.

Качественная жизнедеятельность организма реализуется благодаря гармоничному режиму регулярных мышечных нагрузок, представляющих собой двигательную активность повседневной жизни, а также занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов // Ученые записки СГУ. 2011. С. 250–270.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебн. пособие. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
3. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: мат-лы межрегион. науч.-практ. конф. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. С. 99–115.

УДК 796 (470)

Алькова С.Ю., Яковлев Е.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Alkova S.Y., Yakovlev E.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

**АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ВИДАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ СТУДЕНТОВ
НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPECIES OF
PROFESSIONAL ACTIVITIES AND PROFESSIONAL COMPETENCES
OF STUDENTS ON THE DIRECTION «PHYSICAL CULTURE»**

В статье приведены результаты анализа взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и формируемыми профессиональными компетенциями, полученные в исследовании мотивации студентов первого-четвертого курсов направления «Физическая культура» Сургутского государственного университета.

The article presents the results of the analysis of the relationship between the types of professional activity and formed professional competencies obtained in the study of motivation of students from the first to fourth years of the direction «Physical culture» of Surgut state University.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональная мотивация, профессиональные компетенции.

Keywords: professional activity, professional motivation, professional competence.

Введение. Актуальность проведенного исследования обоснована снижением мотивации студентов к будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, которая находится в противоречии с повышением потребности в образованных специалистах для всех организационных уровней.

Мотивация студентов направления «Физическая культура» к профессиональной деятельности – это совокупность мотивов личности, определяющих их активность в образовательной деятельности.

Цель проведенной научной работы – исследовать мотивацию студентов первого-четвертого курсов направления «Физическая культура» Сургутского государственного университета и провести анализ взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и формируемыми профессиональными компетенциями.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты первого-четвертого курсов направления «Физическая культура» в количестве 70 человек.

Для исследования профессиональной мотивации студентам было предложено ответить на вопросы специально разработанной анкеты. За основу была взята анкета, используемая в исследовании И.В. Краковецкой, Н.А. Сазонтовой, И.П. Телегиной, Е.С. Глуховой [1]. Вопросы, используемые в анкете, были модифицированы с учетом особенностей образовательной среды Сургутского государственного университета.

Достоверность полученных результатов была проверена с помощью методики Ч.Э. Спирмена (1904), суть которой заключается в статистическом изучении связи между явлениями, используемой в непараметрических методах.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональная мотивация является внутренним движущим фактором развития профессионализма и личности студента в вузе, поэтому необходимо исследовать это свойство личности и учитывать эти результаты при создании такой образовательной среды, которая будет способствовать формированию положительной профессиональной мотивации.

В проведенном исследовании студентам было предложено ранжировать степень значимости видов профессиональной деятельности для себя. На рис. 1 представлены результаты ранжирования (чем ниже ранг, тем выше значимость).

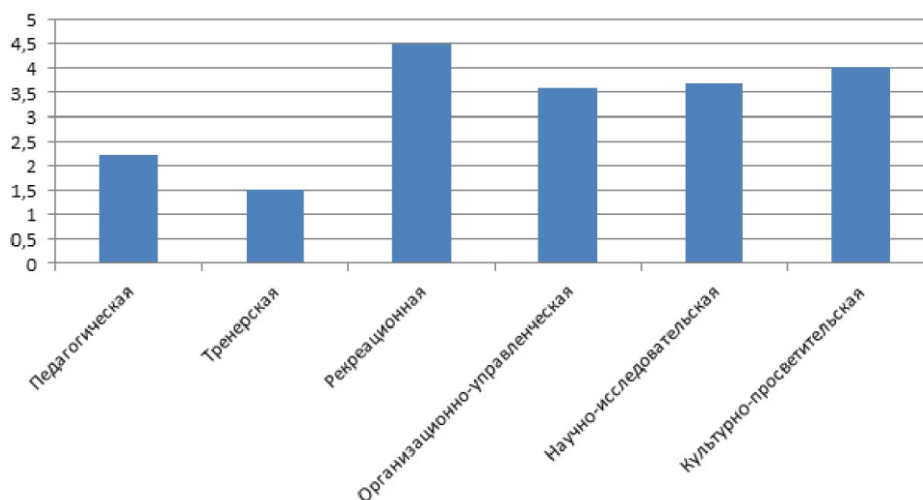


Рис. 1. Оценка степени значимости составляющих профессиональной деятельности для студентов

Представленные результаты констатируют, что основным мотиватором для студентов является тренерская деятельность. Многие студенты (как показывают результаты анкетирования) имеют интерес под влиянием следующего:

- интерес к спорту (22 %), являются спортсменами и имеют спортивный разряд (27 %) или являлись спортсменами (14 %) и хотят проявить себя дальше в качестве тренера;
- интерес к профессии формируется под влиянием личного примера тренера (26 %).

Высокая оценка дана педагогической деятельности. Это свидетельствует о том, что студенты планируют свою будущую профессиональную деятельность либо в системе спортивной подготовки, либо в системе образования.

Для оценки студентами степени развития профессиональных компетенций, необходимых для специальностей направления «Физическая культура», им было предложено определить степень значимости для себя профессиональных компетенций. На рис. 2 представлены результаты оценки (чем выше балл, тем выше значимость).

Полученные результаты указывают, что наиболее значимыми для студентов являются следующие компетенции [2]:

1. «Способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов» (8,7 балла).
2. «Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений» (8,6 балла).
3. «Способность проводить учебные занятия с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов по базовым видам спорта» (8,5 баллов).

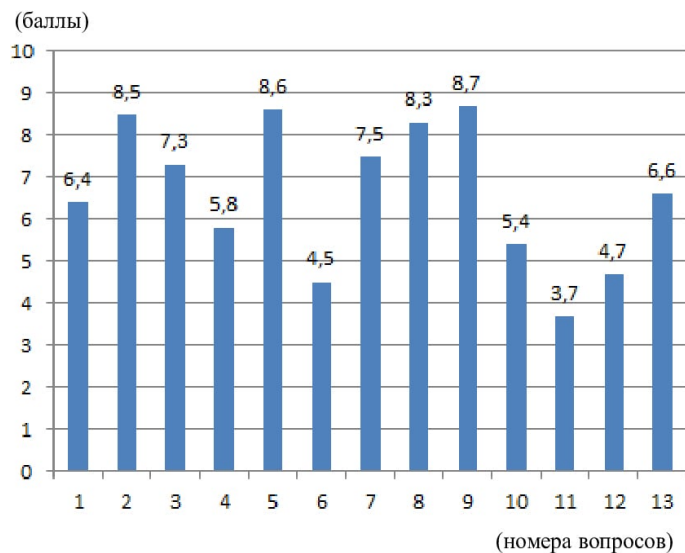


Рис. 2. Оценка степени значимости развития профессиональных компетенций для студентов

Наименьшую значимость для студентов имеет «Способность проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта по определению эффективности различных сторон деятельности с использованием апробированных методик» (3,7 балла).

В таблице представлен анализ взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и формируемыми профессиональными компетенциями у студентов направления «Физическая культура».

Таблица

**Анализ взаимосвязи между видами профессиональной деятельности
и формируемыми профессиональными компетенциями**

Вид деятельности	Компетенция	Средний балл	Знания, умения и владения
Педагогическая	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	8,5	Приобрел необходимые теоретические знания
	Способность осуществлять спортивную подготовку занимающихся в избранном виде спорта на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	7,3	Расширил свой интеллектуальный потенциал
Данный вид деятельности получил высокую оценку. Студенты желают получать теоретические знания преимущественно по будущей специальности. Причина хорошей успеваемости – высокопрофессиональный профессорско-преподавательский состав. Однако в большинстве не желают уделять внимания общему расширению интеллектуального потенциала			
Тренерская	Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста	6,4	Овладел необходимыми практическими умениями и навыками
	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	8,6	Стал больше внимания уделять своим физическим кондициям
Данный вид деятельности имеет наивысшую значимость. Студенты понимают, что это дает возможность устроиться на высокооплачиваемую работу, а также престиж и известность в профессии. Более половины студентов имеют интерес к физической подготовке и укреплению здоровья			
Рекреационная	Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	4,5	
Данный вид деятельности не осознается студентами как значимый. Однако у некоторых все же есть интерес к культурно-просветительской деятельности			
Организационно-управленческая	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	7,5	Научился организовывать свою деятельность для достижения поставленной цели
	Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта. Способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов	8,3	Приобрел личные и деловые контакты Научился работать в команде
	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	8,7	Открыл в себе лидерские качества

Вид деятельности	Компетенция	Средний балл	Знания, умения и владения
Данный вид деятельности не считается одним из важнейших. Однако студенты осознают, что полученные ими организаторские навыки и контакты пригодятся им для дальнейшей работы			
Научно-исследовательская	Способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	6,6	Овладел навыками работы с информацией
	Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	3,7	
Данный вид деятельности мало интересен студентам. Они не готовы самостоятельно вести научно-исследовательскую работу и применять инновационные технологии на практике			
Культурно-просветительская	Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	5,8	Расширил свой творческий потенциал
	Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	4,7	
	Способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	5,4	
Данный вид деятельности интересен малому числу студентов. Многие студенты еще в большей степени ориентированы на себя и собственное определение в жизни			

Выводы. Анализ взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и формируемыми профессиональными компетенциями наглядно демонстрирует направления формирования профессиональной мотивации, которые должна обеспечивать образовательная среда вуза.

Литература

1. Краковецкая И.В., Сазонтова Н.А., Телегина И.П., Глухова Е.С. Исследование мотивов выбора специальности и готовности к будущей профессиональной деятельности студентов старших курсов университета // Вестник Томского Государственного Университета. 2013. № 1 (21). С. 153–163.
2. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796).

УДК 796

Антонова И.Н., Гогидзе Л.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия
Antonova I.N., Gogidze L.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЦИФРОВЫХ И ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS
WITH THE USE OF DIGITAL AND IT-TECHNOLOGIES**

В современном мире цифровые технологии проникли во все сферы деятельности человека, в том числе и в спорт. Технологии сопровождают нас всюду. Их внедрение в спорт способствовало улучшению результатов спортсменов, а также упростило большое количество различных его аспектов.

In modern world, digital technologies have penetrated into all spheres of human activity, including sports. Technology accompanies us everywhere. Their implementation in sport contributed to the improvement of athletes' results, as well as simplified a large number of its various aspects.

Ключевые слова: технологии; спорт; физические качества.

Keywords: technology; sport; physical qualities.

Введение. Цифровые технологии являются одной из важнейших составляющих современного мира. Близкое взаимодействие с жизнью человека и социума в целом не позволяет нам представить свою жизнь без них. Цифровые и ИТ-технологии также были внедрены в спорт не только профессиональный, но и любительский, способствуя правильному развитию физических качеств человека [1].

Применение цифровых технологий осуществляется как на простом уровне – создание баз данных и т. п., так и на более высоком уровне, где требуются специальные знания и умения – биомеханический анализ техники движения студента, проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и т. п. [2].

Цель исследования: изучить влияние цифровых и ИТ-технологий на развитие физических качеств человека.

Задачи исследования:

1. Выявить самые популярные новинки цифровых и ИТ-технологий в области спорта и физической культуры, а также определить их влияние на человека;
2. Определить наиболее рациональный способ развития физических качеств человека с помощью современных технологий.

Методы и организация исследования. В рамках изучения данной проблемы был использован метод анализа и синтеза научной литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. XXI век – век инноваций, новых технологий и внедрений. Важнейшую роль здесь играет развитие информационных технологий.

Информационные технологии – это совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор, хранение, обработку, вывод, использование информации, способствующее широкому распространению и обеспечению снижения трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов. Информационные технологии применяются:

– в качестве средства обучения, которая позволяет совершенствовать процесс преподавания. В целях моделирования учебных и соревновательных ситуаций, тренировочного процесса и контроля за результатами обучения создаются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров;

– при организации наблюдения за физическим состоянием, здоровьем различных групп занимающихся [2, 3].

– в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

– в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований, научных исследований, коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности, компьютерного тестирования умственного, функционального, физического и психологического состояний занимающихся [4].

Хорошая физическая форма всегда стоит на первом месте для спортсмена любого вида спорта, т. к. определяет качество соревновательной деятельности и как следствие, высокие результаты. Физическая форма и кондиции набираются в процессе физических тренировок, с помощью них спортсмен наращивает силу, мускулатуру, скорость, выносливость и другие качества, которые необходимы для достижения высоких результатов [5]. Очень полезную техническую новинку, предназначенную для оказания помощи любому спортсмену, разработала финская компания FAM SPORTS. Устройство Check (рис. 1) рассчитано на токи небольшого напряжения и служит для стимуляции нервно-мышечных реакций мозга, а также всего за 15 секунд дает полную оценку состояния спортсмена и дает сигнал в момент, когда тренировка может навредить спортсмену или привести к травме. Принцип действия прибора прост: электроды крепятся на кисть руки, далее прибор включается и путем передачи малых электрических импульсов организм спортсмена передает электрический ток через тело в мозг. Реакция организма на данное действие фиксируется в приложении на смартфоне, а далее выдается вся нужная информация для дальнейших действий. Разработчики утверждают, что прибор поможет тем, кто занимается спортом, требующим силу, умение, координацию, а также скорость (футбол, баскетбол, хоккей и др.).



Рис. 1. Прибор Check для стимуляции специфической нервно-мышечной реакции мозга

Также в 2013 году была анонсирована новая система Goji Play (рис. 2), созданная разработчиками Guitar Hero. С помощью данного приложения можно совмещать тренировку с видеоигрой. Прибор состоит из двух крепящихся к ручкам тренажера контроллеров, на каждом контроллере находится по две кнопки, также в комплект к данным беспроводным контроллерам входит небольшой датчик, который на время тренировок нужно положить в карман спортивной одежды или же прикрепить на пояс. Перед началом тренировок видеоигра запускается на смартфоне или планшете, а сами гаджеты фиксируются держателем на тренажере. Управляется игра четырьмя кнопками на контроллерах, а также движениями тела, которые улавли-

ваются благодаря маленькому датчику активности. Чем быстрее спортсмен бежит на тренажере или крутит педали, тем быстрее двигается персонаж видеоигры. Также приложение считывает и записывает пройденное расстояние, количество сожженных калорий и многие другие показатели, которые играют существенную роль в занятиях спортом.



Рис. 2. Система Goji Play

В наши дни все большую популярность набирают фитнес-трекеры или фитнес-браслеты. Выглядят они как обычные электронные часы, однако выполняют колоссальную работу: измерение сердцебиения, количество потраченных калорий, дистанция ходьбы и бега, уровень потребления жидкости и многое другое входят в стандартный набор вычислений данных браслетов. При всем при этом стоят они очень дешево, а заряд держат по несколько недель, в зависимости от модели. Самыми популярными фитнес-трекерами на сегодняшний день являются: Xiaomi MiBand 3 и Samsung GearFit 2 (рис. 3).



Рис. 3. Современные спортивные трекеры

Бег и ходьба – это одни из самых привычных видов деятельности для любого человека, вне зависимости от его отношения к спорту, т. к. мы сталкиваемся с ними каждый день. Современные беговые дорожки способны не только настраиваться на определенную скорость, они также считывают сердцебиение, количество сожженных калорий, пройденное расстояние [6]. Также можно настроить угол наклона тренажера, что способствует имитации подъема на холм, поставить любимую музыку или же включить какой-нибудь фильм.

Вывод. Таким образом, для более рационального развития физических качеств человека стоит использовать современные технологии, но ни в коем случае нельзя пренебрегать ими, т. к. каким бы развитым ни был тренажер для симулирования велоножек, он остается всего

лишь тренажером, который нужно использовать только для подготовки к реальным соревнованиям. Также стоит отметить большой вклад современных технологий в общее развитие физических качеств человека. Ведь в наше время любой желающий может составить себе план тренировок, подходящий именно для него и позволяющий достичь желаемого результата в сжатые сроки.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что цифровые и IT-технологии привнесли, в основном, только хорошее в развитие спорта и физических качеств человека в целом. Теперь любой желающий может улучшить свои физические качества, вне зависимости от первоначальных физических данных.

Литература

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Ефремова Н.Г. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 21–25.

2. Винидиктова К.А., Ефремова Н.Г. Исследование подходов поддержания физической подготовленности студентов специальной медицинской группы // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания / под ред. Л.Б. Андриященко, С.И. Филимоновой. г. Москва. 2019. С. 616–618.

3. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В.Плеханова. // Физическая культура, спорт и здоровье. г. Йошкар-Ола. 2018. № 32-1. С. 32–36.

4. Ефремова Н.Г., Аббаслы А. Развитие физических качеств с использованием цифровых и IT-технологий. // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики / Материалы МНПК, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. г. Москва. 2019. С.111–116

5. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б., Солопов П.В. Значение Олимпийских игр Сочи 2014 для развития и пропаганды спорта и туризма в России. // Физическая культура, спорт и здоровье. г. Йошкар-Ола. 2014. № 23. С. 82–86.

6. Ефремова Н.Г., Антонова И.Н., Маврина С.Б. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов. Гуманитарное образование в экономическом вузе. VI МНПК. Москва. 2018. С. 119–122.

УДК 796.011.1

***Апокин В.В.**
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Apokin V.V.
Surgut State University of KhMAO – Ugra», Surgut, Russia*

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОЛОРОЛЕВОГО ВЫБОРА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА INTERPERSONAL GENDER AND ROLE-SPECIFIC SOCIALIZATION PREFERENCES FOR UNIVERSITY STUDENTS MAJORING IN SPORTS

На основе самооценки уровня полоролевой социализации оценены гендерные особенности полоролевых предпочтений межличностного выбора студентов спортивных специальностей Сургутского государственного университета. Полученный результат важен для понимания возникающих межличностных противоречий у молодых людей разного пола и может стать основанием для организации целенаправленной воспитательной работы как в самих учебных заведениях, так и в семье. Это важная информация к размышлению прежде всего, для

самых молодых людей, которые в поиске друг друга, должны изменить ценностные ориентиры, дабы быть услышанными увиденными и оцененными своей потенциальной «второй половиной».

There were applied the subjects' gender- and role-specific socialisation self-rates to profile the gender-specific aspects of interpersonal preferences of sports-specialised students at Surgut State University. Questionnaire survey was gender-specific, with up to 150 students majoring in sports of Surgut State University being subject to the survey. The study data and analysis provide a basis for understanding the interpersonal disharmonies of young people of both genders and for the relevant purposeful tutorial initiatives taken at universities and in families. In addition, the data are important for the young people and it may be helpful for them to rethink their priorities and values to be better accepted, understood and appreciated by the potential partners.

Ключевые слова: полоролевая социализация, полоролевая идентичность, гендерные предпочтения, гендерные роли, межличностный выбор.

Keywords: gender- and role-specific socialization, gender- and role-specific identity, gender roles, interpersonal preference.

Введение. Проблема гендерных поведенческих стереотипов в приложении к современному спорту рассматривается в основном, как проблема различия в подготовке спортсменов-мужчин и спортсменов-женщин, поскольку все понимают очевидную физиологическую разницу полов [12]. Однако не менее важной остается и психологическая разница, и значима она не только в пределах спортивного зала, а влияет не только на спортивный результат. Она обеспечивает процессы социализации, в том числе полоролевой, проблемы в которой современный спорт сам создает сегодня не малые [10].

Действительно, на фоне происходящих в настоящее время изменений в обществе, содержание гендерных ролей подвергается серьезной трансформации и переоценке, поэтому особое внимание сейчас уделяется индивидуализации обучения и воспитания с учетом психофизиологических и личностных особенностей учащихся [5]. Сфера физической культуры и спорта выступает особенно актуально в реализации гендерных исследований в попытках решения множества существующих проблем, и, в том числе, проблеме межличностного полоролевого выбора [2].

Межличностный гендерный выбор – это прежде всего критерии по которым люди одного пола, выбирают спутника жизни другого пола. Значит, чтобы быть выбранным, человек должен демонстрировать определённые качества, которые как он считает отражают достоинства его пола, и, как следствие, обеспечивают ему межличностный гендерный успех. Проблема такого выбора для студентов неспортивных специальностей оказалась очевидной [7]. Мало того, проблема эта, согласно наших данных, имеет широкий возрастной диапазон [6] и столь же широкие последствия [9].

Цель исследования. Известно, что физическое воспитание охватывая столь же широкий диапазон участников, имеет столь же широкие возможности для формирования личности будущих мужчин и женщин. Таким образом, актуальность настоящего исследования определена оценкой реализации именно таких возможностей, способствующих формированию моделей, если не классического, то хотя бы определённого и предсказуемого полоролевого поведения, обеспечивающего успешность, прежде всего, межличностного выбора.

Материал и методы исследования. Для этого, на первом этапе исследования, участникам, было предложено, массово и независимо друг от друга, назвать не менее десяти прилагательных, характеризующих качества как представителей своего пола, так и противоположного, которые обеспечивают им гендерную успешность. Опрос юношей и девушек проводился раздельно. В опросе приняли участие до 150 юношей и девушек соответственно, студентов спортивных специальностей Сургутского государственного университета. В общей сложности

было названо около 150 прилагательных, из которых, для мужской и женской групп отдельно, было выбрано по 20 наиболее часто встречающихся качеств, связь между которыми в каждой группе, по отношению к «идеальному» и «реальному» представителю собственного и противоположного пола, была оценена по методу ранговой корреляции Спирмена. Полученный на этом этапе результат [3], подтверждая наличие и конфликта, и в большинстве случаев, неудовлетворённости респондентов отношением как к собственному, так и к противоположному полу, не позволил выявить сколь-нибудь значимую иерархию качеств, демонстрируемых представителями каждого пола для своего гендерного успеха, а также оценить успешность этого предъявления, а значит и найти противоречие между ними.

Для ответа на этот вопрос, мы, используя уже проделанное ранее в ходе самооценки ранжирование качеств собственного и противоположного «идеального» и «реального» представителей пола, провели пошаговое суммирование тех же самых двадцати качеств, предъявляемых и ожидаемых представителями каждого пола, по их значимости, то есть, по частоте выставления их респондентами на определённое место. Скорость с которой уменьшается это количество, и отражает степень значимости данного качества для данной группы исследуемых и, более того, позволяет выявить первично и вторично значимые качества как характеристики, по которым осуществляется полоролевой выбор.

Результаты исследования и их обсуждение. Если судить по первой позиции, то с большим отрывом, самыми популярными, а, следовательно, и значимыми для успеха у юношей, девушки считают женственность ум и красоту. И это абсолютно ожидаемо. Первые три позиции, это эмоция, идеальное желание, имеющее значение для создания первого впечатления, основанном на чувстве. Эти качества, не смотря на свою фундаментальность, как правило воспринимаются не разумом, а значит критически не анализируются, поскольку четких критериев оценки не имеют. Они оцениваются в соответствии с социальными, то есть принятыми в обществе в данный момент критериями, определяемыми, например, модой или рекламными слоганами и значение в выборе имеют достаточно непродолжительное время, хотя опосредованное влияние на него оказывают всегда.

Все остальные позиции идут с большим отставанием. Однако постепенно нарастает и их популярность и это позволяет понять, что будет предъявляться после того как «чувственные» качества будут либо по достоинству оценены или проигнорированы. С десятой позиции это уже реальность, а возможно даже потребность, которая и должна обеспечить долговременные отношения. Эти качества, как правило, не подвержены сильному влиянию социальных факторов и общественного мнения. Это то, что человек выбирает сам и будет реально ценить. Именно поэтому у «идеальной» девушки, на этом этапе «красивая» из актуального рейтинга уже выпадает.

И наконец, начиная примерно с пятнадцатого места, добавляются качества, которые позволяют выявить то, что можно назвать «вторая волна». Они отражают не столько полоролевою стратегию, сколько её тактическое, ценностное сопровождение, которое и определяет долговременность и гармоничность отношений.

Для большей наглядности можно построить кривые нарастания популярности тех или иных качеств, но мы приведём только итоговую таблицу отражающую ранжированную значимость качеств. Оценка после пятнадцати мест практически невозможна, поскольку суммы всех качеств начинают выравниваться. По той же причине, в нашем случае, лишена смысла оценка более двенадцати качеств. В таблице 1 приведён полученный нами результат, отражающий особенности собственных и встречных полоролевых предпочтений представителями обоих полов по отношению к «идеальному» (N1) и «реальному» (N2) представителю пола, рассчитанный и оцененный по сумме пятнадцати первых мест.

Таблица 1

Иерархия качеств, отражающих особенности полоролевых предпочтений
межличностного выбора у студентов спортивных специальностей
Сургутского государственного университета

	Девочки о девочках (N1)	Девочки о девочках (N2)	Мальчики о девочках (N1)	Мальчики о девочках (N2)
1	добрая	добрая	любящая	добрая
2	общительная	заботливая	добрая	симпатичная
3	умная	веселая	красивая	интересная
4	женственная	общительная	воспитанная	женственная
5	веселая	отзывчивая	женственная	весёлая
6	внимательная	симпатичная	нежная	общительная
7	понимающая	понимающая	честная	воспитанная
8	хозяйственная	хозяйственная	интересная	привлекательная
9	ответственная	внимательная	заботливая	нежная
10	заботливая	умная	понимающая	сексуальная
11	скромная	интересная	весёлая	красивая
12	красивая	привлекательная	общительная	заботливая
	Девочки о мальчиках (N1)	Девочки о мальчиках (N2)	Мальчики о мальчиках (N1)	Мальчики о мальчиках (N2)
1	целеустремленный	интересный	добрый	добрый
2	умный	понимающий	надежный	общительный
3	любящий	общительный	мужественный	ответственный
4	надежный	весёлый	ответственный	понимающий
5	заботливый	сильный	сильный	надежный
6	верный	добрый	умный	мужественный
7	мужественный	обаятельный	честный	верный
8	добрый	мужественный	заботливый	честный
9	внимательный	симпатичный	интересный	заботливый
10	смелый	смелый	общительный	скромный
11	ответственный	внимательный	внимательный	умный
12	интересный	любящий	веселый	смелый

Мы не ставили необходимость делать собственный подробный анализ полученного результата, поскольку подходы к нему и приоритеты в оценке, могут существенно различаться у специалистов разных направлений – тренеров, психологов социологов, педагогов. Учитывая, что метод самооценки позволяет увидеть иерархию качеств не только для «реального» но и для «идеального» представителя пола, анализ и использование полученного результата может быть очень широким, и в нашем случае, наглядно показать не только несовпадения между ожидаемыми и демонстрируемыми качествами представителями каждого пола в ожидании гендерного успеха, но и увидеть причины такого несовпадения.

Отметим только, что критерии оценки полоролевых качеств, мягко говоря далеки от идеальных. Так оценка девушками «идеального» и «реального» юношей, практически прямо противоположны. Те качества, которые лидируют в оценке реальных мальчиков в идеальной картинке не набирают практически ничего. В идеальной группе, лидерами являются качества, которые имеют прямое отношение к межличностным отношениям и семейным ценностям (лю-

бящий, надёжный, заботливый, верный), в реальной – качества, отражающие скорее общественное поведение (общительный), успех в коллективе или группе (весёлый, интересный), деятельности (сильный). Из ценностей общения, разве что, понимающий. В этом плане состояние полоролевых предпочтений спортивных молодых людей не имеет принципиальных отличий от таковых, у студентов не спортивных специальностей. А значит занятия спортом существенного влияния на формирование этих отношений, во всяком случае в настоящее время, не оказывают, хотя и имеют некоторую специфику, связанную не с предъявлением или ожиданием принципиально иных качеств, а только с их иерархией.

Заключение. Конечно, это, следствие, прежде всего того, что критерии «правильности» в современном обществе существенно размыты, а важнейшие институты воспитания, в том числе и семья, ослаблены. В результате, размыты и модели социального поведения – специфический набор требований, ожиданий, предъявляемых обществом к лицам мужского и женского пола, что, несомненно, приводит к нарушению полоролевой социализации – процесса формирования мужской или женской половой идентичности в соответствии с принятыми в данном обществе культурными нормами [1]. А, следовательно, необходимость поиска эффективных путей по формированию представлений о типичной модели поведения сотрудничества и взаимодействия между представителями различных полов, становится всё более актуальной [4, 8]. Роль спорта, имеющего опыт формирования целого ряда психологических качеств необходимых для достижения цели, в этом процессе может оказаться весьма существенной [11].

Литература

1. Богатова Л.М. Эмансипация как онтологическая трагедия пола // Филос. науки. 2008. № 6. С. 113–133.
2. Павловская В.С., Повзун В.Д., Повзун А.А., Усачева Н.Р. Особенности межличностного полоролевого выбора у студентов спортивных специальностей университета // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 86–89.
3. Повзун А.А. Апокин В.В. Мулюкина Ю.А. Оценка уровня полоролевой социализации студентов факультета физической культуры на основе самоанализа их гендерных предпочтений // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 85–87.
4. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение личности в университетском образовании: дисс. д-ра пед. наук. Сургут, 2005.
5. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Булгакова О.В. Сравнительный анализ гендерных особенностей изменения творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 83–86.
6. Повзун В.Д. Повзун А.А., Апокин В.В., Плеханова Н.П. Оценка состояния полоролевых предпочтений подростков и их гендерные особенности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 11. С. 87.
7. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Лосев В.Ю. Гендерные особенности полоролевых предпочтений межличностного выбора студентов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 3. С. 83–87.
8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Сидорова Н.Н. Индивидуальный образовательный маршрут как средство реализации интерактивной модели университетского образования // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 91–93.
9. Повзун В.Д., Повзун В.В., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 89–93.
10. Повзун В.Д., Апокин В.В. Гендерные особенности стрессоустойчивости студентов спортивных специальностей университета // Теория и практика физической культуры. 2018.

№ 11. С. 88–90.

11. Сальков А.В., Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Использование ситуации достижения в практике обучающихся по направлению «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 90–93.

12. Соха С., Соха Т. Половой диморфизм в теории и практике современного спорта // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 6. С. 4–7.

УДК 330

*Архангельская С.М., Сякина Г.Е.
Брянский государственный технический университет, г. Брянск, Россия
Arkhangelskaya S.M., Syakina G.E.
Bryansk State Technical University, Bryansk, Russia*

**СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДНА ИЗ ПРИЧИН,
ПРИВОДЯЩИХ К ОЖИРЕНИЮ
SEDDENTARY LIFESTYLE AS ONE OF THE REASONS LEADING TO OBESITY**

Статья посвящена таким понятиям как питание, норме калорий, заболеваниям, ожирению, сидячему образу жизни. В данной статье, автор провел анализ питания и здоровья студентов 4 курса БГТУ. На основе опроса, было выяснено, что учащиеся плохо осведомлены в вопросах рациона и не уделяют своему здоровью должного внимания.

The article is devoted to concepts such as nutrition, calorie intake, diseases, obesity, and a sedentary lifestyle. In this article, the author analyzed the nutrition and health of 4th year students at BSTU. Based on the survey, it was found that participants are poorly informed on issues of rationalization and do not pay due attention to their health.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, режим питания, физическая активность, заболевания, индекс массы тела, студенты.

Keywords: proper nutrition, healthy lifestyle, diet, physical activity, diseases, body mass index, students.

Введение. Одной из актуальных проблем на сегодняшний день, безусловно, является сидячий образ жизни. Многие считают, что с данной проблемой сталкиваются исключительно офисные работники, но это не совсем так. Зачастую, достаточную физическую нагрузку не дополняют студенты.

До сих пор, люди ошибочно полагают, что сидячий образ жизни абсолютно безвреден, поэтому не уделяют должного внимания физической активности. Мало активный образ жизни может вызвать остеохондроз, прострел, радикулит, ожирение, негативно влияет на работу метаболизма, а также приводит к гормональному сбою. Список болезней можно продолжать до бесконечности, безусловно, все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Согласно формулировке ВОЗ, ожирение определяется как патологическое или чрезмерное накопление жира, представляющее риск для здоровья. По данным Минздрав России, в 2017 году в России насчитывается около 1 936 272 человек с избыточным весом. Стоит отметить, что данная цифра значительно выше, так как учитывались только те, кто обращались к врачу.

В таблице 1 представлен топ регионов России по избыточному весу.

Таблица 1

Топ регионов России по избыточному весу

Регион	Тысячи человек	%, от общего числа людей
Алтайский край	127,2	5,4
Магаданская область	3,9	3,4
Курганская область	23,6	2,8
Тюменская область	36,5	2,5
Оренбургская область	48,1	2,4

Из таблицы 1 можно сделать вывод, что самое большое количество людей с избыточным весом проживают в Алтайском крае 5,4 % от общего числа (127,2 тыс. человек), на втором месте Магаданская область – 3,4 % от общего числа (3,9 тыс. человек), на третьем месте Курганская область – 2,8 % от общего числа (23,6 тыс. человек), на четвертом месте Тюменская область – 2,5 % от общего числа (36,5 тыс. человек), замыкает Оренбургская область – 2,4 % от общего числа (48,1 тыс. человек).

Врачи выделяют 4 стадии ожирения:

- на первой стадии ожирения ИМТ превышает нормальную на 10–30 %;
- на второй степени ожирения ИМТ превышает нормальную на 30–50 %;
- на третьей степени ожирения ИМТ превышает нормальную на 50–100 %;
- на четвертой степени ожирения ИМТ превышает нормальную на 100 % и более.

На первых стадиях пациент может справиться с лишним весом самостоятельно, а вот на последующих необходима помощь специалистов. Основным параметром для выявления избыточной массы тела и ожирения является оценка массы тела и окружности талии.

ИМТ – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека его росту и понять, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной [2].

Формула для расчета избыточного веса:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Стандартные показатели ИМТ не применяют для лиц с развитой мускулатурой (спортсменов). Стоит учесть, что большие показатели ИМТ у спортсменов связаны с высоким процентом мышечной массы в сравнении с средне популяционными показателями.

Нормативные показатели ИМТ для лиц старше 18 лет приведены в таблице 2 [2].

Таблица 2

Оценка массы тела у лиц старше 18

Возраст (годы)	Нормальный показатель ИМТ
18–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
>65	24–29

Выделяют 3 типа ожирения:

1. Гиноидное (женский тип) – жировая ткань распределяется в области бедер и ягодиц.
2. Абдоминальное (мужской тип) – жировая ткань расположена в области живота.
3. Смешанное – предполагает общее ожирение.

Ожирение и избыточная масса тела объясняются следующими факторами:

- Внешним. К нему относятся низкая физическая активность, переедания, стрессовые состояния в течение длительного времени.
- Внутренним. К нему относятся компульсивное переедание, сипение адаптивного термогенеза, возраст, расстройство пищевого поведения.
- Наследственным. К нему относится генетическая предрасположенность к ожирению.
- Гормональным. К нему относятся избыток кортизола, недостаток эстрогена.

Пациенту с избыточной массой тела и ожирением наряду с общеклиническим осмотром необходимо: измерение АД, регистрация ЭКГ, определение уровней общего холестерина, триглицеридов, ЛПВП, ЛПНП, АЛТ, АСТ, глюкозы в сыворотке крови натощак. При выявлении каких-либо отклонений показано дообследованные, в т. ч. консультации «узких» специалистов [2].

Необходимыми лечебными мерами для людей с ИМТ и ожирением обычно считаются:

- снижение общей калорийности дневного рациона (диета);
- кардинальное изменение стиля жизни, увеличение физической активности.

Суточная норма калорий – это оптимальное потребляемое количество калорий в день, позволяющее сохранить здоровье и фигуру [2]. Если употребляемая пища чересчур калорийна или наоборот дефицит калорий, то риск иметь проблемы со здоровьем возрастает.

Суточная норма для мужчин составляет от 2700–3000 калорий, для женщин от 2400–2600 калорий [1]. Правильный расчет калорий позволит держать вес в оптимальном состоянии и быть здоровым.

В настоящее время существует огромное количество разновидностей физической активности. Ни для кого не секрет, что в последние годы активно набирает популярность фитнес у людей разного возраста.

Фитнес – это комплекс физических упражнений, направленный на развитие основных двигательных качеств человека, на изменение композиции тела [3].

Фитнес включает в себя 5 основных компонентов:

1. Сила.
2. Силовая выносливость.
3. Выносливость сердечно-сосудистой системы.
4. Гибкость.
5. Композиция тела.

Но всегда стоит помнить, что людям с лишним весом противопоказаны тяжёлые физические нагрузки, так как это может привести к болям в суставах. И в данном случае фитнес скорее навредит, чем поможет в борьбе с лишним весомом.

Для начала людям с ожирением подойдёт лёгкий фитнес: ходьба пешком, плавание и аквааэробика, аэробика в среднем темпе, занятия на эллиптическом тренажере, велотренажере, пилатес, силовые упражнения с малыми отягощениями.

Недостаток физической активности и предание непосредственно характерен для студентов, так как учащиеся проводят долгое время на учебных занятиях и дома за компьютером. Таким образом, был проведен опрос среди студентов 4 курса. В анкетировании приняли участие 100 человек. Учащимся было предложено ответить на вопросы о питании, здоровье и физической активности.

Анализируя ответы студентов на вопрос анкеты «Сколько раз в день, вы питаетесь?», мы получили следующие результаты: 1-2 раза в день – 15 %, 3–5 раз в день – 78 %, 7-8 раз в день – 7 %. На вопрос «Как часто вы питаетесь фастфудом?» мы получили следующие результаты: постоянно – 31 % опрошенных, редко 48 %, не питаюсь совсем – 21 %. Студенты БГТУ не следят за тем, сколько калорий они потребляют в день. Считают калории только 10 % учащихся, 40 % не считают и 50 % ничего не знают об этом.

На вопрос «Есть ли у вас проблемы с лишним весом?» мы получили следующие результаты: нет – 55 %, да – 45 %. Среди студенток-девушек лишний вес есть у 22 % опрошенных, а

нет у 28 %. У студентов мужского пола только 15 % имеют проблемы с лишним весом, 30 % не имеют.

Таким образом, в период обучения возрастает значимость правильного питания, так как увеличивается умственная нагрузка и физическая. Студентам необходимо сбалансированно питаться, чтобы избежать многих болезней.

Заключение. На основе анкетирования мы выяснили, что у многих студентов есть грубые нарушения в режиме питания, многие студенты не успевают позавтракать перед университетом, из-за нехватки времени, так как пары начинаются в 8:00. Большое количество учащихся питаются фастфудом и часто едят всухомятку. Стоит отметить, практически все студенты не знают, сколько калорий употреблять в день, что может привести к ожирению или булимии. Из вышесказанного можно сделать вывод, что молодежь плохо осведомлена в вопросах питания и не уделяет должного внимания своему здоровью, что ведет к проблемам со здоровьем.

Литература

1. Аракелян И.Г. Фитнес и физическая культура [электронный ресурс]: методические указания / сост. И.Г. Аракелян. Электрон. текстовые данные. Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. 44 с. 2227–8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.

2. Намазова-Баранова Л.С. Ожирение [электронный ресурс]: справочник / Л.С. Намазова-Баранова, А.Б. Ресненко. Электрон. текстовые данные. М.: ПедиатрЪ, 2012. 24 с. 978-5-904753-31-3. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70495.html>.

3. Сапожникова О.В. Фитнес [электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Сапожникова. Электрон. текстовые данные. Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. 144 с. 978-5-7996-1516-1. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>.

УДК: 372.8:796.015.527.4-053.2

*Аустер В.А., Аустер А.В., Аустер Л.В.
МБОУ средняя школа № 12, г. Сургут, Россия
МБОУ средняя общеобразовательная школа № 44, г. Сургут, Россия
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Auster V.A., Auster A.V., Auster L.V.
School № 12, Surgut, Russia
School № 44, Surgut, Russia
Surgut State University, Surgut, Russia*

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СТИМУЛИРУЕМОЙ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ THE DEVELOPMENT OF THE GENERAL ENDURANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS ON THE BASIS OF THE STIMULATED MODULAR PROGRAM

В статье рассматривается вопрос развития выносливости в старшем школьном возрасте с использованием методики, направленного воздействия. В качестве средств развития были предложены специальные упражнения, которые использовались на уроках физической культуры. Данные исследования, полученные в ходе эксперимента, дают возможность говорить о преимуществе данной методики. По большинству показателей в экспериментальной группе результаты повысились, а в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне или произошли незначительные изменения.

In the article, it has been considered the question of the endurance development among high school students with the use of the modular program of targeted impact. As a means of development, there were offered special exercises that were used in physical education classes. The data obtained during the experiment make it possible to talk about the advantages of the program with stimulating effect. The results increased in the experimental group for most of the 140 parameters, and in the control group, the results remained at the same level or there were minor changes.

Ключевые слова: физическое воспитание, выносливость, физическое качество, учащиеся старшего школьного возраста, модульная программа.

Keywords: Physical Education, endurance, physical quality, high school students, modular program.

Введение. Проблема воспитания выносливости широко обсуждается в спортивно-педагогической литературе. Опыт передовых педагогов, тренеров и результаты исследований показывают, что воспитание выносливости - важнейшая составная часть всесторонней подготовки [4]. Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания. Оптимальный возраст для развития выносливости 15–17 лет [2, 3].

Цель исследования. Оценить эффективность стимулируемой модульной программы, направленной на развития выносливости в старшем школьном возрасте.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие юноши 10 «Б» и 10 «Г» классов бюджетного учреждения № 12 г. Сургута, в количестве 20 человек, из них 10 «Б» – 10 юношей в экспериментальной группе и 10 «Г» – 10 юношей в контрольной группе. Все участники относятся по данным медицинского осмотра к основной медицинской группе и одинакового уровня развития и физической подготовки. Исследования проводились в течение 12 недель (2018-2019 гг.)

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по направлению развития физических качеств, разрабатывалась гипотеза, задачи исследования.

На втором этапе проводилось исследование уровня развития общей выносливости учащихся старшего школьного возраста. Использовалась следующая батарея тестов: бег 1000 м, ходьба спортивная 1000 м, прыжки на скакалке (1 мин.), марш-бросок – 3000 м, также измерялась жизненная емкость легких. Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие.

На третьем этапе, в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости. Использовался бег в равномерном темпе (дозировка 7–14 мин.), переменный бег 1000 м (200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Участники выполняют 1 серию). Повторный бег 1000 м (дозировка 2 повторения по 1000 м, темп бега в зоне умеренной интенсивности, отдых между сериями 4-5 мин.).

Чтобы успешно развивать физические качества у школьников, вызвать у них интерес к этому, необходимо стремиться, как можно больше разнообразить средства, методы и формы работы. Один раз в неделю применялись упражнения с отягощениями: набивные мячи, гантели, гири и др., используя соревновательный метод. Также высокий эффект дает такая организационно-методическая форма занятий как круговая тренировка: прыжки на скакалке 3 подхода по 1 мин. с 15-секундным отдыхом. В исходном положении стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держась рукой за рейку, выполнить приседание на одной ноге, вынося

другую вперед. В исходном положении упор лежа выполнить сгибание и разгибание рук сначала от пола, потом от скамьи, и за тем от шведской стенки (дозировка 15 раз в упоре от пола, сразу же, не отдыхая, 15 раз от скамьи и, не отдыхая, 15 раз от шведской стенки – 3 серии, отдых 30 сек.). В исходном положении вис на перекладине выполнить удержание прямых ног под углом 90 градусов – 1 минуту. Следующее упражнение упор присев, упор лежа 45 сек., отдых 10 сек., выполнить 5 серии.

В контрольной группе учебные занятия проводились по стандартной школьной программе.

На четвертом этапе проводилось повторное тестирование показателей общей выносливости в контрольной и экспериментальной группах.

На пятом этапе, по истечении трех месяцев, полученные данные эксперимента обрабатывались методом математической статистики. Проводился сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ полученных данных, в начале и конце исследования в экспериментальной группе (рис. 1, 2, 3), выявил явные изменения тестирования. Так, в тесте «Бег на 1000 м» в начале эксперимента показатель составлял 281 сек., в конце результат изменился до 255 сек. Разница между показателями до и после эксперимента составила 26 сек., что составляет 9,1 %. В тесте «Прыжки через скакалку» в начале эксперимента результат составил 174 раза, в конце – 185 раз. Показатель был улучшен на 11 раз, что составило 6,3 %. В тесте «Спортивная ходьба» в начале эксперимента результат соответствовал 540 сек., в конце эксперимента показатель был улучшен до 520 сек. Прирост составил 20 сек., что составило 3,7 %. В тесте «Марш-бросок на 3000 м» до эксперимента результат тестирования составил 840 сек., после проведенного эксперимента показатель улучшился и соответствовал 780 сек. Показатель улучшился на 60 сек., что составило 7,1 %.

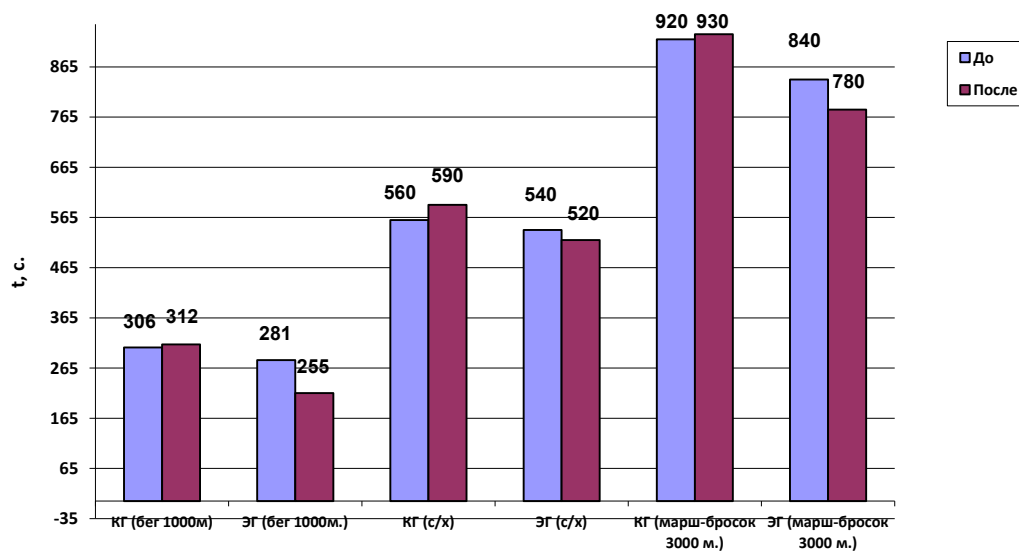


Рис. 1. Изменение результатов в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

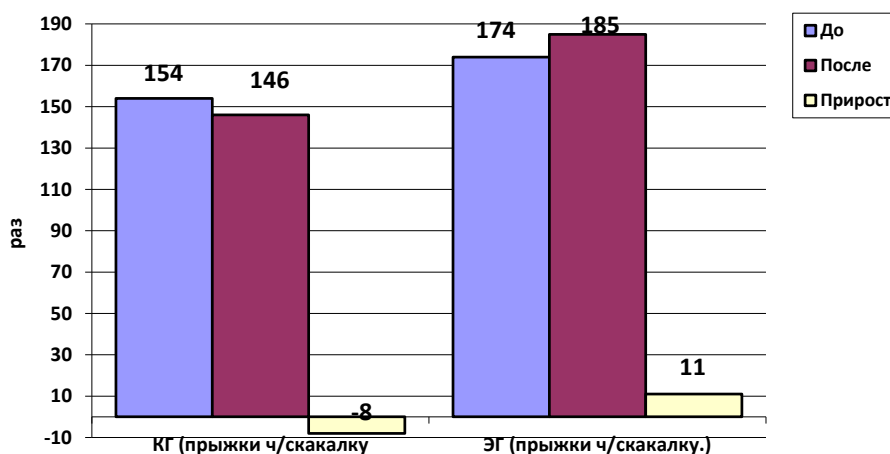


Рис. 2. Изменение результатов в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

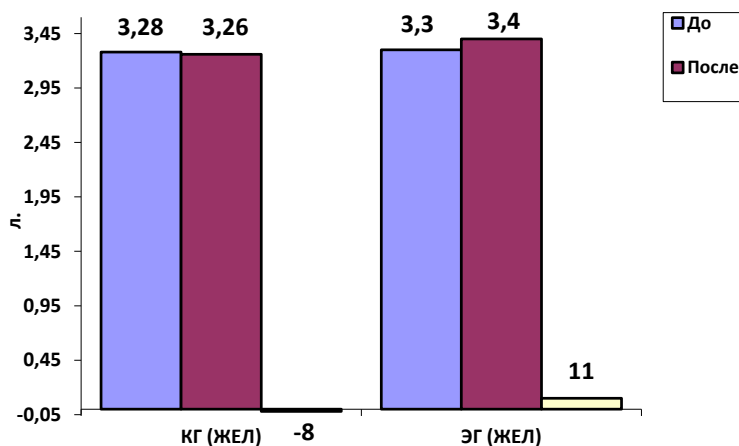


Рис. 3. Изменение результатов в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

Показатель функциональной подготовленности – жизненная емкость легких до проведения эксперимента соответствовал 3,3 л, после эксперимента показатель вырос на 0,1 л и составил 3,4 л (3 %). Из полученных данных видно, что результаты выросли, и показатели выносливости значительно улучшились.

Сравнительный анализ результатов выносливости контрольной группы до и после исследования (рис. 1, 2, 3) так же выявил изменения показателей. Так, в тесте «Бег на 1000 м», в начале эксперимента результат составил 306 сек., а в конце 312 сек., что констатирует ухудшение результата на 6 сек., и соответствует 2 %. В тесте «Прыжки через скакалку» результат в начале исследования составил 154 раза, в конце исследования – 146 раз. Показатель изменился на 8 раз, что соответствует 5,2 %. В тесте «Спортивная ходьба» в начале эксперимента результат соответствовал 560 сек., в конце эксперимента показатель составил 590 сек., результат понизился на 30 сек. (5,4 %). Тест «Марш-бросок на 3000 м» до эксперимента результат тестирования составил 920 сек., после эксперимента 930 сек., из чего следует, что результат понизился на 10 сек, что соответствует 1 %. Показатель функциональной подготовленности «ЖЭЛ» до проведения эксперимента соответствовал 3,28 л, в конце экспериментальной части работы 3,26 л. Результат стал хуже на 0,02 л., и это составило 0,6 %.

Из полученных данных видно, что результаты остались на прежнем уровне, либо изменились в сторону понижения.

Выводы. Сравнивая средние арифметические показатели результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах, можно сделать вывод, что по большинству показателей преимущество осталось за экспериментальной группой. В контрольной группе результаты или понизились, или остались на том же уровне. Полученные данные в ходе исследования подтверждают значимость, целесообразность и превосходство экспериментальной методики над традиционной методикой.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2002. 264 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
4. Обухов С.М. Теория физической подготовки. Сургут: ИЦ СурГУ, 2014. 41 с.

УДК 338.48-2-053.6

Беломестнова М.Е.
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия
Belomestnova M.E.
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),
Moscow, Russia

РОЛЬ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ РЕКРЕАЦИОННО-ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ROLE OF CHILDREN AND YOUTH TOURISM IN THE SYSTEM OF RECREATION AND TOURISM ACTIVITIES

В статье анализируется роль детско-юношеского туризма в системе рекреационно-туристской деятельности. Автор делает вывод о том, что в настоящее время система детско-юношеского туризма способна дать полноценный туристский продукт, который бы удовлетворял потребности учащейся молодежи в отдыхе, оздоровлении, обучении, познании окружающей среды.

The article analyzes the role of youth tourism in the system of recreational and tourist activities. The author concludes that at the present stage the youth tourism system is able to provide a full-fledged tourist product that would satisfy the needs of students in leisure, recreation, education, learning about the environment.

Ключевые слова: детско-юношеский туризм, спортивно-оздоровительный туризм, туристские походы, туристско-краеведческие кружки, дополнительное образование детей.

Keywords: children and youth tourism, sports and recreational tourism, tourist trips, tourist and local history groups, additional education of children.

Введение. В Российской Федерации 2018–2027 годы объявлены «Десятилетием детства», в план основных мероприятий которого внесено проведение исследования сферы детско-юношеского туризма, субсидирование организаций, оказывающих услуги в сфере детско-юношеского туризма, проектирование и организация туристских проектов для детей, которые включают в себя туристско-спортивные слеты, сборы, экскурсии, развитие инфраструктуры детско-юношеского туризма и др. [4].

Результатом предлагаемых мероприятий станет «рост числа детей, которые путешествуют по российским регионам и занимаются туризмом, которые получают услуги в этой сфере, вовлечение детей в туристско-краеведческую деятельность», а также популяризация детско-юношеского туризма в России в целом [3]. Таким образом, актуальность проблем детско-юношеского туризма признается на федеральном уровне.

Результаты исследования. Детско-юношеский туризм, который ориентирован на один из важнейших социальных слоев общества – детей и молодежь, играет значимую роль в системе туристско-рекреационной деятельности.

Детско-юношеский туризм является важной составляющей для развития экономической и социальной сфер нашей страны, начиная с советских времен и до сегодняшнего дня. Наиболее ярко отражены в нем воспитательно-педагогические аспекты: полевые условия помогают формированию личности, также палаточные детские и молодежные лагеря являются одним из ярких практических примеров в развитии экотуризма и пропаганде здорового образа жизни.

Часто молодые люди не имеют навыков организации для себя качественного активного отдыха. Детско-юношеский туризм позволяет привлекать молодых людей к участию в турпоходах, экскурсионных программах, турслетах и соревнованиях, а также содействует физическому развитию и духовному росту детей и молодежи, появлению навыков самоорганизации, расширению кругозора и др.

Детско-юношеский туризм дает возможность молодым людям познакомиться с историко-культурным наследием своей страны, сформировать в подростках чувство национального самосознания, уважение и толерантность к быту и культуре других национальностей, приносит вклад в формирование разностороннего формирования мировоззрения детей и юношества.

Для молодых людей возможность принять участие в походах, экскурсионных мероприятиях и пр. позволяет повысить интеллектуальный уровень, способствует развитию духовного и физического начал. Данный вид туризма позволяет развивать в детях и подростках коммуникабельность, самоорганизацию, помогает им быстрее адаптироваться к социально-культурным условиям.

Помимо этого, детско-юношеский туризм – это одна из сфер оздоровительных технологий, это один из способов социализации молодых людей, их интеграции. Данный вид туризма помогает формировать и развивать личность ребенка, способствует здоровому образу жизни, поэтому детско-юношеский туризм играет важную роль в воспитании детей и молодежи. Развитие детско-юношеского туризма, участие подрастающего поколения в туристско-краеведческой деятельности представляет собой эффективный инструмент вовлечения детей и молодежи в социум.

Также данный вид туризма передает молодым людям все богатство историко-культурного, материального наследия, формирует ценностные ориентации и социальное развитие.

Под детско-юношеским туризмом профессор А.А. Остапец-Свешников понимает «организованный вид туризма, ориентированный на категорию граждан в возрасте до 18 лет (среди которых дети до 14 лет и подростки от 14 до 18 лет), предусматривающий разные организационные формы, в том числе путешествия, походы, слеты, экскурсии, пребывание в туристских центрах различной направленности; с целью рекреации, оздоровления, лечения, образования и воспитания» [1].

Исследователь А.В. Кучумов под детско-юношеским туризмом понимает «средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным структурным компонентом которого является поход, путешествие, экскурсия» [2].

Одной из форм организации детско-юношеского туризма являются детские лагеря. Детский лагерь – контролируемая программа для детей и подростков, проводимая, чаще всего, в течение летних месяцев.

Первичная задача большинства лагерей – это образовательное или же культурное развитие детей и подростков. Природная окружающая среда лагеря дает возможность детям формировать в себе экологическую культуру. Всего в России действует более сорок восемь тысяч детских лагерей, включая сорок одну тысячу пришкольных.

В рамках организации детско-юношеского туризма зачастую предъявляются специфические требования к туристско-рекреационным ресурсам. Несмотря на значимую роль историко-культурных объектов в туристско-рекреационном потенциале той или иной территории, его составляющая находится на ведущем месте.

В качестве естественных предпосылок рекреации можно отметить, в первую очередь, разноранговые природные территориальные комплексы, компоненты и отдельные качества этих комплексов, например, возможность преодоления естественных препятствий, географическая специфика, уникальность природных объектов и их географическое положение.

В процессе организации детско-юношеского отдыха следует учитывать ряд специфических требований.

Чаще всего, детские туры представляют собой поездки групп детей или молодежи в сопровождении воспитателя, преподавателя, тренера и др. Проведение детско-юношеских туров отличается высокой ответственностью за жизнь и здоровье несовершеннолетних туристов. Проблемы безопасности детско-юношеского отдыха решают такие органы как Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Федеральное агентство по туризму Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации и др.

Детско-юношеский туризм отличается, чаще всего, групповым характером, при этом отчетливо характеризуясь показателем сезонности. Наибольшее количество детских поездок происходит во время школьных каникул.

Если анализировать оказываемые туристские услуги, качество обслуживания, то можно отметить, что дети зачастую воспринимают их не критично, вместе с тем, это важно для их родителей, сопровождающих лиц и самих организаторов поездок, потому что аспекты безопасности (физической, психологической, безопасности питания, проживания и перевозки) представляют собой важнейшие показатели в процессе оценки качества туристских услуг.

Детско-юношеский туризм часто бывает социальным, по той причине, что государство берет на себя наибольшую долю расходов по развитию данного вида туризма. К числу подобных статей расходов относится труд педагогов-организаторов, которые занимаются туристско-краеведческой деятельностью, а также содержание туристской инфраструктуры. Вместе с тем, многие туры в рамках детского и молодежного туризма оплачиваются за счет самих туристов или их родителей.

Анализ состояния развития детско-юношеского туризма в Российской Федерации, свидетельствует о большой разнице в показателях детско-юношеского туризма в отдельных субъектах Российской Федерации. Например, доля обучающихся, участвующих в туристских походах, в Краснодарском крае в сорок восемь раз выше, чем в Республике Мордовия.

В российских регионах, где имеются профильные организации туристско-краеведческой направленности, показатели развития детско-юношеского туризма значительно выше, чем в субъектах без подобных организаций. Это происходит по той причине, что организации детско-юношеского туризма в регионах занимаются не только реализацией дополнительных общеобразовательных программ, но представляют собой региональные ресурсные центры всей системы развития детско-юношеского туризма.

За период с 1991 года по 2016 годы количество детей, посещающих туристско-краеведческие кружки в России значительно уменьшилось (рис. 1).

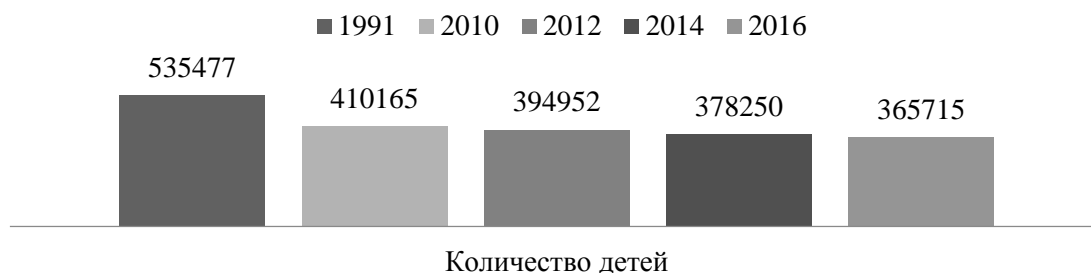


Рис. 1. Количество детей, посещающих туристско-краеведческие кружки (1991–2016 годы, чел.)

Как следует из рис. 1, снижение количества детей, посещающих туристско-краеведческие кружки в России в 2016 году составило по отношению к 1991 году 32 %.

Из-за снижения количества объединений туристско-краеведческого профиля, а также их объединением с непрофильными образовательными организациями дополнительного образования детей в период с 2005 года по 2016 год значительно уменьшилось число количества детей, которые принимают участие в походах (рис. 2).

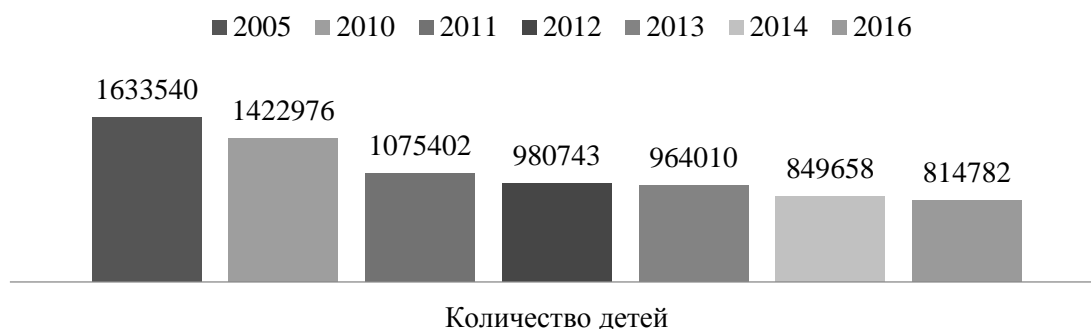


Рис. 2. Количество детей, участвующих в походах (период с 2005 года до 2016 годы), чел.

Как видно из рис. 2, за последние 5 лет, с 2011 г. по 2016 г., количество детей, участвующих в туристских походах, уменьшилось почти на четверть.

Руководят системой детско-юношеского туризма органы образования, т. к. данный вид туризма представляет собой одно из направлений детского дополнительного образования. Детские и молодежные туры находятся в ведении Федерального агентства по туризму Министерства культуры Российской Федерации.

Заключение. Детско-юношеский туризм является многоаспектным и полифункциональным видом внешкольной деятельности, который охватывает воспитательную, образовательную, лечебно-оздоровительную, досуговую, познавательную, научно-исследовательскую, спортивную, экологическую деятельность, техническое творчество.

Учитывая высокую социальную значимость этого вида туристской деятельности, можно утверждать, что современные экономические и социальные предпосылки, которые сложились в нашей стране, сформировали социальный заказ на развитие системы детско-юношеского туризма. Поэтому очевидно, что на современном этапе только система детско-юношеского туризма способна дать полноценный туристский продукт, который бы удовлетворял потребности учащейся молодежи в отдыхе, оздоровлении, обучении, познании окружающей среды.

Литература

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм, его миссия и педагогическая сущность // Детско-юношеский туризм и краеведение России. 2014. № 3 (78). С. 7.
2. Кучумов А.В., Шабалина В.А. Современное состояние детско-юношеского туризма // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии: сб. науч. трудов по мат-лам III Междунар. науч.-практ. конф. М., 2017. С. 108.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1375-р от 06.07.2018. URL: http://static.government.ru/media/files/sZ1Pt6qoNGaXsiXVpTXlSjC3svtw_E2HE.pdf (дата обращения: 11.09.2019).
4. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» № 240 от 29.05.2017. URL: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html> (дата обращения: 11.09.2019).

УДК 796/799

Белоус А.Р.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
Belous A.R.
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES OF YOUNG KARATISTS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых способностей юных каратистов. Обоснована значимость скоростно-силовых способностей как ведущего двигательного качества в каратэ. Выносится вердикт, что существующие программы развития двигательных способностей не предполагают целенаправленного развития скоростно-силовых способностей. Предлагается экспериментальная методика, позволяющая развивать все проявления скоростно-силовых способностей в каратэ.

The article considers the problem of the development of speed-power abilities of young karatekas. The importance of speed-strength abilities as a leading motor quality in karate is substantiated. A verdict is issued that existing programs for the development of motor abilities do not imply a targeted development of speed-power abilities. An experimental technique is proposed that allows one to develop all manifestations of speed-strength abilities in karate.

Ключевые слова: взаимосвязи, каратэ, скоростно-силовые способности, методика, этап начальной подготовки.

Keywords: karate, speed-forcer abilities, technique, preliminary preparation stage, interconnections.

Актуальность. Современный этап развития спорта предъявляет все более возрастающие требования к физическим и функциональным возможностям юных спортсменов. Стимулируя тем самым поиск талантливых, одаренных детей, соответствующих таким высоким требованиям. В каждом виде спорта есть свои ведущие двигательные способности обеспечивающие, в первую очередь, успешность спортивной специализации. В виде спорта каратэ, недавно

включенном в программу Олимпийских игр, ведущими, наиболее значимыми являются проявления скоростно-силовых способностей.

Ни одно физическое качество не развивается при помощи каких-либо особых устройств в организме человека. В основе проявления и развития всех двигательных способностей лежит единая приспособленность всех систем организма человека. Именно поэтому процесс скоростно-силовой подготовки юного спортсмена каратиста необходимо рассматривать как составную часть целостного тренировочного процесса [4].

Наличие одной лишь физической силы не одаряет спортсмена превосходством в боевых искусствах или в других видах спорта. Необходимо уметь использовать ее эффективно. Применять силу в любом двигательном действии важно, учитывая множество факторов. Одним из них, наиболее важным, является скорость достижения силы, или быстрота ее проявления. В каратэ, основные удары руками и ногами наиболее эффективны при сосредоточении максимума усилий в проявлении силовых и скоростных способностей в момент попадания в цель. Эта концентрация силы во многом зависит от быстроты, с которой выполняются технические действия. Также важно и то, что большая скорость является результатом большей силы [3].

Методика и организация исследования. Проведенный анализ основных компонентов структуры соревновательной деятельности в каратэ позволяет утверждать, что выполнение технических элементов в большей степени определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей. В каких-то движениях доминирует скоростной компонент, в других, наоборот преобладает силовой. По мнению авторов [1, 2, 5], такой диапазон проявления скоростно-силовых способностей диктует необходимость иметь комплекс скоростно-силовых заданий, позволяющий эффективно развивать все проявления этой способности на всех этапах спортивной подготовки.

В программе спортивной подготовки по каратэ в спортивной школе обозначен круг контрольных тестов и нормативов на основании которых осуществляется отбор детей и их подготовка на начальных этапах многолетнего процесса спортивной подготовки:

1. бег 60 м, сек.;
2. бег 1000 м, мин.;
3. челночный бег 3x10 м, сек.;
4. подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине, кол-во раз;
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз;
6. подъем туловища лежа на полу за 30 сек, кол-во раз;
7. прыжок в длину с места, см;
8. прыжки через скакалку за 60 сек., кол-во раз;
9. наклон вперед из положения стоя на полу, касание пальцами.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, учебных программ из родственных видов спорта позволил нам значительно расширить блок тестовых заданий. Экспериментальная программа тестовых заданий представлена двумя блоками. Первый используется в группах начальной подготовки первого года обучения:

- прыжок в длину с места, см;
- напрыгивания на тумбу (30 см; 5 раз), сек.;
- подъем и опускание туловища из положения лежа на спине (5 раз), сек.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5 раз), сек.;
- толчок набивного мяча из исходного положения стоя (1 кг);
- метание теннисного мяча в даль, см.

Второй блок заданий расширен за счет включения в него самых простых (базовых) движений, где проявляются скоростно-силовые способности, эти задания используются на последующих этапах подготовки.

- нанесение акцентированных ударов гьяку-цуки ведущей рукой по макиваре (10 раз), сек.;

- нанесение акцентированных ударов гьяку-цуки не ведущей рукой по макиваре (10 раз), сек.;
- нанесение акцентированных ударов маваши-гери ведущей ногой по макиваре (10 раз), сек.;
- нанесение акцентированных ударов маваши-гери не ведущей ногой по макиваре (10 раз), сек.

В рамках исследования проводилась оценка уровня развития скоростно-силовых способностей у занимающихся группах начальной подготовки второго года обучения.

Проведенный в дальнейшем математико-статистический анализ позволил нам распределить занимающихся на представителей контрольной и экспериментальной групп, а также, на следующем этапе исследования, разработать и внедрить в тренировочный процесс экспериментальной группы методику развития скоростно-силовых способностей.

Для того, чтобы добиться наилучших результатов, нами была разработана методика развития скоростно-силовых способностей, основным средством которой являются – физические упражнения.

Главной отличительной особенностью экспериментальной методики является дифференцированный подход. Данная особенность подразумевает подход к каждой из выявленных групп, занимающихся в зависимости от их возможностей, в нашем случае – это сила и скорость рук, а также сила и скорость ног.

При организации дифференцированного подхода в тренировочном процессе учитывались особенности физической подготовленности юных спортсменов каратистов, такие как уровень развития скоростных и силовых способностей верхних и нижних конечностей.

Исходя из вышеперечисленного было разработано четыре комплекса упражнений, направленных на развитие скорости и силы нижних и верхних конечностей.

Проведенный констатирующий эксперимент позволил нам дифференцировать всех юных спортсменов каратистов на группы с преимущественным развитием тех или иных проявлений скоростно-силовых способностей:

- первую группу составили учащиеся с высокими показателями развития скоростного компонента способностей верхних конечностей;
- вторую группу составили учащиеся с высокими показателями развития скоростного компонента способностей нижних конечностей;
- третью группу составили учащиеся с высокими показателями развития силового компонента способностей верхних конечностей;
- четвертую группу составили учащиеся с высокими показателями развития силового компонента способностей нижних конечностей.

На протяжении всего исследования юные каратисты экспериментальной группы выполняли задания, предложенные нами, ориентированные на развитие скоростно-силовых способностей. Результаты в тестах позволили нам определить прирост результатов в каждом из контрольных заданий. Расчет прироста результатов в тестах осуществлялся по формуле предложенной профессором А.А. Гужаловским:

$$T = \frac{100*(P_2 - P_1)}{0,5*(P_2 + P_1)},$$

Где T – темпы прироста физических качеств (%);

P1 – средний показатель норматива на начало эксперимента;

P2 – средний показатель норматива на конец эксперимента.

Таблица 1

Шкала оценок темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования физических упражнений

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты и темпы их прироста в период педагогического эксперимента у юных спортсменов каратистов контрольной группы можно утверждать, что во всех тестах зафиксирован прирост результатов. Наибольший прирост наблюдается в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и бросок теннисного мяча. В тоже время мы наблюдаем низкий прирост результатов в тестах: прыжок в длину с места, напрыгивания на тумбу, толчок набивного мяча из исходного положения сидя, акцентированные удары маваша-гери не ведущей ногой. Таким образом, в соответствии со шкалой оценок прироста физических качеств профессора А.А. Гужаловского, в 8 тестах из 10, спортсмены контрольной группы, получили оценку – «неудовлетворительно», что говорит о том, что прирост произошел за счет естественного роста результатов подготовленности, результат броска теннисного мяча соответствует оценке – «хорошо», это значит, что прирост достигнут за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания, и лишь один результат соответствует оценке «отлично» – это сгибание и разгибание рук в упоре лежа, значит, прирост достигнут за счет эффективного использования физических упражнений (см. рисунок 1).

Анализируя результаты и темпы их прироста в период педагогического эксперимента у юных спортсменов каратистов экспериментальной группы можно утверждать, что во всех тестах зафиксирован значительный прирост результатов. Наибольший прирост наблюдается в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок теннисного мяча, акцентированные удары гьяку-цуки ведущей рукой. В тоже время можно отметить, что в ряде тестов произошел не значительный прирост результатов, например, в тестах: напрыгивания на тумбу, толчок набивного мяча из исходного положения сидя и акцентированные удары гьяку-цуки не ведущей рукой. В соответствии со шкалой оценок прироста физических качеств профессора А.А. Гужаловского, результаты тестов: напрыгивания на тумбу, толчка набивного мяча и акцентированных ударов гьяку-цуки не ведущей рукой соответствуют оценке – «неудовлетворительно», результаты тестов: прыжок в длину с места, подъем и опускание туловища из положения лежа на спине, акцентированные удары маваша-гери ведущей ногой и акцентированные удары маваша-гери не ведущей ногой соответствуют оценке – «хорошо», результаты трех тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок теннисного мяча, акцентированные удары гьяку-цуки ведущей рукой соответствуют оценке – «отлично» (см. рисунок 1).

Такой низкий прирост результатов в отдельных тестах можно объяснить коротким промежутком времени реализации экспериментальной методики, но, в любом случае, прирост результатов у юных спортсменов каратистов выше, чем у занимающихся контрольной группы.



Рис. 1. Соотношение темпов прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах

Большой процент прироста показателей в экспериментальной группе произошел благодаря использованию широкого круга специальных упражнений, представленных в методике развития скоростно-силовых способностей, в то время как в контрольной группе тренировочный процесс был ориентирован на использование стандартных упражнений из программы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» в спортивной школе.

Выводы. Подводя итог нашего исследования, можно утверждать, что специально организованный процесс развития скоростно-силовых способностей на этапе предварительной подготовки позволяет значительно повысить уровень их развития. Выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической подготовки также выявило преимущество занимающихся экспериментальной группы. Внедрение в тренировочный процесс юных каратистов методики развития скоростно-силовых способностей способствует повышению уровня их развития. Это достигается за счет эффективного использования широкого блока специальных физических упражнений и дифференцированного подхода в процессе тренировочного занятия.

Литература

1. Волков В.Л. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. М. 2001. 150 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
3. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. Красноярск.: Сибирский федеральный университет, 2007. 154 с.
4. Сологуб А.А. Контроль специальной подготовленности в спортивном каратэ: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / А.А. Сологуб; СПбНИИФК. СПб: СПбНИИФК, 1994. 21 с.
5. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филин. М.: «ФиС». 2000. 247 с.

УДК 77.01.17; 77.01.53

Берцева Н.Л.¹, Титовская А.А.²

¹Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

*²Ярославский государственный педагогический университет
им К.Д. Ушинского, г. Ярославль, Россия*

Bertseva N.L.¹Titovskaya, A.A.²

¹Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

²Yaroslavl, Russia, Yaroslavl state pedagogical University

**ТОЖДЕСТВЕННОСТЬ И РАЗЛИЧИЕ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ УНИВЕРСИТЕТАХ ЯПОНИИ И РОССИИ
IDENTITY AND DIFFERENCE OF THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING
IN MODERN UNIVERSITIES OF JAPAN AND RUSSIA**

Наличие такого предмета, как физическая культура, играет важную роль в организации учебного процесса студентов высших учебных заведений во всем мире. Проходя стажировку в стране восходящего солнца, мы собрали и проанализировали некоторые сходства и различия между японской и российской системами физического воспитания. Для этого были использованы такие методы исследования, как наблюдение, эксперимент, опрос, анкетирование, изучение различных источников информации, а также анализ полученных сведений. Подчеркнем, что различий выявлено больше, но все они несут отпечаток специфики менталитета и отношения к спорту у двух абсолютно разных народов.

The presence of such a subject as physical culture plays an important role in the organization of the educational process of students of higher educational institutions around the world. During the internship in the land of the rising sun, we collected and analyzed some similarities and differences between the Japanese and Russian systems of physical education. For this purpose, such research methods as observation, experiment, survey, questionnaire, the study of various sources of information, as well as the analysis of the information received were used. We emphasize that the differences revealed more, but they all bear the imprint of the specifics of the mentality and attitude to sport in two completely different peoples.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, активность, Япония, Россия.

Keywords: physical culture, physical education, activity, Japan, Russia.

Актуальность исследования Поддержание физического здоровья для человека играет первостепенную роль на протяжении всей истории его существования. В ранние эпохи, однако, у людей не было столь острого недостатка физической активности и осознанный выбор занятий спортом пришел в их жизнь только лишь к середине 19 века. Именно в это время «в развитых странах мира происходит организационно-методическое оформление физического воспитания молодежи, возникают рекреационное, спортивное движения, система международных соревнований по отдельным видам спорта» [2, 4]. В современном мире это реализуется активным внедрением различных спортивных направлений в высших учебных заведениях, для адекватной компенсации студентами времени неподвижного пребывания за партой [5, 7]. И хотя большое количество часов пассивного времяпрепровождения и сидячий образ жизни присущи студентам в любой точке мира, организация активного отдыха для них заметно отличается.

Цель: провести сравнительный анализ сходства и различия в построении систем физической культуры современных экономических университетов России и Японии.

Методика и организация исследования с марта по апрель 2019 года студентам двух

стран и двух университетов Мейдзи в Японии и РЭУ им. Г.В. Плеханова в России, было предложено заполнить небольшую анкету (на русском и японском языках). Было опрошено 67 (Япония) и 68 (Россия) девушек 18–23 лет, 64 (Япония) 48 (Россия) юношей, возрастом 18–24 года с каждой из сторон. Вопросы были поставлены следующим образом:

1. Укажите ваш пол (мужчина / женщина).
2. Укажите ваш курс обучения (1–4 бакалавриата / 1–2 магистратуры).
3. Имеется ли в вашем университете предмет «Физическая культура»? (да / нет).
4. Является ли он обязательным? (да / нет).
5. Что вы можете получить в диплом за его посещение? (оценку / зачет / другое).
6. Какие секции представлены в вашем университете? (общая физическая подготовка / международные виды спорта / национальные виды спорта).
7. Какие из них вы предпочитаете или хотели бы посещать? (общая физическая подготовка / международные виды спорта / национальные виды спорта).
8. Сколько раз в неделю вы их посещаете? (1–2 раза / 3–4 раза / более 4).
9. Проводятся ли внутри- и междууниверситетские соревнования в вашем университете? (да / нет).
10. Удовлетворены ли вы в целом процессом и результатами работы отделения по физическому воспитанию в вашем университете? (да / скорее да / скорее нет / нет) Почему?

Результаты исследования и их обсуждение Результаты анкетирования выявили следующие сходства и различия. Из общих сходств стоит отметить, что в обеих странах уроки физической культуры в программе присутствовали (100 % опрошенных обеих сторон ответили положительно). Желание посещать уроки физической культуры в университете изъявляла значительно большая доля студентов обоих полов начальных и средних курсов бакалавриата (18–20 лет), нежели выпускного и всех курсов магистратуры (21–24 года) (70 % бакалавров в России и 90 % в Японии от общего числа респондентов), что можно объяснить более высокой загруженностью в виде работы среди студентов-магистрантов. Отметим, что результат японцев значительно выше из-за более жестких условий труда в Японии, большого количества переработок и физического отсутствия времени и сил. В обоих университетах существуют внутри- и междууниверситетские соревнования (Плехановский кросс, Плехановская лыжня, первенство по Свободной пирамиде / Tokyo Big-6 Baseball Game, Nakone Ekiden), популяризацией которых среди студентов занимаются «Студенческий Спортивный Клуб РЭУ им. Г.В. Плеханова» и «Студенческий Спортивный Клуб Мейдзи».

Из ключевых различий, которых было выявлено немногим больше, доля девушек, заинтересованных в занятиях спортом, в России более чем в два раза превышает японские показатели (около 45 % против 20 %). Доля юношей составила 55 % и 80 % соответственно. Это может быть связано с тем фактом, что Япония долгое время своей истории (около 300 лет) была закрытой страной, внутри которой господствовали военные правители сёгуны, и, как следствие, развивались преимущественно национальные виды спорта, по большей части подходящие для физически подготовленных и крепких мужчин, например, дзюдо, айкидо, карате, сумо, кэндо и т. д. Поскольку Япония известна своим почитанием традиций, и в наши дни большинство японских студентов обоих полов выбирает национальные виды спорта, представленные в университетах в формате секций, в качестве занятий по физкультуре (73 %, далее 17 % занимают командные международные виды спорта и лишь 10 % общая физическая подготовка), в то время как в России предпочтение отдается либо общей физической подготовке (60 %), либо командным международным видам спорта: футболу, волейболу, хоккею (40 %). Среди российских студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова никто не выбрал пункт «традиционные виды спорта», поскольку такие виды спорта существуют в России больше в качестве элемента культуры и не развиты до такой степени, как в Японии. Есть отличия и в учете занятий если в России это система обязательных зачетных единиц, то в Университете Мейдзи действует «система кредитов», где прохождение курса какого-либо предмета в течение семестра дает право

на получение 2–4 кредитов (100 % опрошенных японцев выбрали «другое» с пояснением, в то время как российские студенты выбирали «зачет»). Физкультура относится к тем предметам, которые студенты в праве выбирать самостоятельно, и которые не являются обязательными ни для студентов первого курса, ни для студентов выпускного года обучения, что также является отличием от организации занятий по физической культуре в РЭУ им. Г.В. Плеханова (100 % российских студентов ответили положительно на 4 вопрос, 100 % японских респондентов ответили отрицательно).

Посещение студентами занятий по физической подготовке составляло в среднем 3-4 раза в неделю для российских студентов, при чем чаще такой вариант выбирали юноши, в то время как в Японии среднее количество раз составило более 4. Отсюда следует вывод, что, когда студент осознанно выбирает предмет физическая культура, он выбирает его с конкретной целью (стать профессионалом, участвовать в соревнованиях и т. д.) и старается максимально посещать занятия, потому такие высокие показатели были представлены японской стороной.

В целом в обоих странах студенты положительно оценили работу университетских спортивных секций и кафедры / отделений, ответственных за их организацию и внедрение (70 % девушек и 80 % юношей РЭУ им. Плеханова выбирали варианты «да» и «скорее да», 90 % девушек и 90 % юношей Университета Мейдзи выбирали «да» и «скорее да»). Из положительных сторон студенты японского вуза отметили свободу выбора как самого предмета, так и вида спорта, среди студентов российского вуза было отмечено разнообразие секций, предложенных студентам, среди которых особенно положительно было воспринято наличие бильярда в качестве вида спорта [7]. В то время как в японском вузе его используют в качестве проведения досуга, российские студенты имеют возможность не только изучить азы и научиться разнообразным комбинациям, но и получить за прохождение курса игры в бильярд зачет в диплом по «физической культуре» [8]. Все это благодаря комплексному исследованию применения данного спорта в качестве урока физической культуры для студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, что также является инновационным шагом для физического воспитания в России. «Применение методов бильярда дало возможность реализовать ФГОС ВО в полном объеме с высокими оценочными показателями для всех медицинских групп и любого уровня физической подготовленности студентов» [6].

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что обе страны, несмотря на различия в самой организации учебного процесса, прилагают большие усилия для поддержания здоровья и физической активности своих студентов, которые в свою очередь также в этом заинтересованы, и добиваются немалых успехов, продолжая совершенствоваться и внедряя, среди прочего, новые виды спорта.

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. М., 2005, 2008. 324 с.
2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.В. Григоревич. М., 2008. 303 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под. ред. В.В. Столбова. М.: ФиС, 1993. 122 с.
4. Титовский А.В. Учебно-методический комплекс «Бильярд» в учебном процессе по физической культуре экономического университета // А.В. Титовский Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 30–33.
5. Титовский А.В. «Бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья // А.В. Титовский, П.А Кондратьев. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. 2017. С. 324–329.

6. Титовский А.В. Формирование образовательных компетенций студентов для дисциплины «Физическая культура» средствами бильярда // А.В. Титовский., И.Н. Антонова, И.Н. Моторин, Н.М. Нуцалов. Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 33–35.
7. Титовский А.В. Стимулирование трудовой активности профессорско-преподавательского состава // А.В. Титовский, Г.Б. Кондраков, Т.И. Макаренко, М.В. Алаев Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2016. № 4 (88). С. 24–31.
8. Титовский А.В. Технология «Бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья // Титовский А.В., Выприков Д.В., Моторин И.Н. Ярославский педагогический вестник. 2017. № 5. С. 155–159.
9. Кафедра физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Pages/Kafedra-fizicheskogo-vozpitanija.aspx> (дата обращения: 26.09.2019)
10. Meiji University and sports [E-Source] / 2019. Available at: <https://www.meiji.ac.jp/cip/english/sports/> (Accessed: 25.09.2019)

УДК 615.825:793.3

*Бондаренко А.В.
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия*

*Bondarenko A. V.
Federal state budget educational institution of higher education
«Altai state university», Barnaul, Russia*

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ THE APPLICATION OF DANCE MOVEMENT THERAPY IN MENTAL DISORDERS

Для реабилитации людей имеющих психические заболеваний зачастую требуется комплексный подход. Кроме медикаментозного лечения, существует большое количество различных методик. Арт-терапия одна из методик, которая позволяет, открыто выражать свои чувства и эмоции. Танцевально-двигательной терапии при психических расстройствах позволяет решить проблемы эмоциональной неустойчивости, низкой самооценки, депрессии и т. д.

The rehabilitation of people with mental illnesses requires a comprehensive approach. In addition to medical treatment, there are a lot of different methods. Art therapy is one of the methods that allows you to express your feelings and emotions freely. Dance movement therapy used for treating mental disorders can solve problems of emotional instability, low self-esteem, depression, etc.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, танец, движения, психические расстройства.

Keywords: dance movement therapy, dance, movements, mental disorders.

Введение. Существует множество психических заболеваний, для реабилитации которых требуется только комплексный подход. В современном мире разрабатывают большое количество методик, таких как: художественная и танцевальная терапия, личностный психоанализ и многие другие, которые применяются в комплексе с лекарственными препаратами. Однако при лечении только медикаментозно, люди не будут идти на поправку, так как их душевное состояние не будет полностью восстановлено. На основе арт-терапии, которая включает в себя танцевально-двигательную методику, можно рассмотреть, как она влияет на восстановление физического и психического составляющего жизни человека [2]. При этом она способствует

более открытому выражению чувств. И все же, несмотря на многие положительные стороны этой терапии, ее достаточно редко используют.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это совокупность физической активности, с помощью которой и выражается эмоциональное состояние человека. Эмоции – это движения, несущие в себе информацию о душевном состоянии человека. Чувства – это эмоции, которые вызваны конкретными душевными переживаниями [4, 5].

Таким образом, на основе вышесказанного можно увидеть такую проблему: выражение эмоций и чувств при помощи движения.

В данной статье пойдет речь о достаточно интересной методике: «Танцевально-двигательной терапии», как она влияет на выявлении и выражения эмоций. Мы поговорим подробно о месте этой терапии в реабилитации психических расстройств. Рассмотрим основные ее задачи. Взаимосвязь чувств и эмоций с движением. Приведем несколько примеров, где наглядно показана сфера применения.

С помощью эмоций люди воспринимают мир, ведь без эмоций они не смогли бы распознавать различные чувства других людей.

В современном обществе, люди все меньше выражают свои эмоции, так как социум придумал некие рамки, которые нигде не прописаны, но имеют свою мораль. К примеру, человек попусту стесняется своих эмоций и чувств, так как боится осуждения со стороны общества. Ведь каждый из нас, не задумываясь о том, как он может ранить человека, не зная о его скрытых чувствах.

Эмоции делятся на [4]:

1. Положительные и отрицательные (радость, восхищение, гнев, грусть).
2. Астенические и стенические: (активные) стенические активизируют жизненные процессы, (пассивные) астенические, наоборот угнетают.
3. Простые и сложные. Сложные делятся на базовые, элементарные, составные. А простые эмоции не могут разделяться на более мелкие составляющие.
4. Высшие и низшие. Высшие эмоции относятся к интеллектуальным, нравственным, социальным и другим сложным вопросам. Когда как низшие эмоции направлены на удовлетворение простейших потребностей.

При ощущении различных чувств появляются эмоции, то есть эмоции напрямую взаимосвязаны с чувствами.

Давно был известен тот факт, что физические упражнения положительно влияют на само здоровье человека. А как все знают, здоровье – это полное состояние физического, психического и социального благополучия, а никак не только отсутствие каких-либо болезней и все. И ведь благодаря физическим нагрузкам нормализуется давление и пульс, укрепляются мышцы и кости, повышается выносливость. А при регулярном занятии физической культурой организм человека получает всестороннее развитие, происходит улучшение концентрации внимания, улучшение иммунной системы, а также эмоциональной и психической сферы жизни человека [1, 3].

Но мы уделим внимание физическим нагрузкам на психическую сферу, и в первую очередь следует сказать, что в процессе самих тренировок улучшается способность к управлению своими эмоциями и эмоциональными состояниями. Упражнения связаны между собой со снижением уровня стресса, тревожности и депрессии. Физическая активность вызывает приток кислорода ко всем органам тела, что способствует уменьшению симптомов психических беспокойств, как будто то стресс или депрессия [1, 3].

Не смотря на благополучное влияние физической нагрузки и физических упражнений на психику, да и весь организм в целом, не стоит забывать о том, что физические и психические составляющие человека неотделимы, и внимание уделять надо обоим звеньям.

Теперь перейдем к рассмотрению задач танцевально-двигательной терапии [2, 5]:

- коррекция нарушения эмоций и поведения;

- формирование осмысления возможностей применения тела, как средства для выражения чувств;
- улучшение функционального состояния организма;
- изменение самооценки через осмысление собственного тела и своих возможностей;
- повышение мотивации у больных с психическим расстройством;
- достижение устойчивой психосоциальной адаптации и повышения качества жизни у пациентов и их родных;
- установление взаимосвязи эмоций с движениями.

Танец – это и есть эмоции, исследуя научную литературу, где говорится о том, что эмоции выражаются мышечной деятельностью, это и есть основа танца. Ведь танец это и есть коммуникация, ведь язык жестов – это тот же танец, при помощи которого люди с потерей слуха сумели научиться общаться. Так же можно предположить, что и психически больные люди смогу найти общий язык с помощью танца, тем самым сумеют понять свои чувства и эмоции для себя и донести их окружающим [2, 5].

Движение – это и есть жизнь, то есть каждый человек в мире – это часть вселенского ритма, и при использовании данной терапии поначалу любой человек может не попасть в ритм, это и показывает нам, что человек так же и не попадает во вселенский ритм. Таким образом, он защищается от посторонних, но преодолевая эту преграду, человек раскрывается и тем самым начинает подпускать к себе людей, он начинает проявлять это качество в группе и постепенно переносить в повседневную жизнь. Это позволяет ему увидеть положительные стороны выражения эмоций и чувств.

Ведь даже со времен античности люди использовали танец, с помощью которого они выражали свои мысли и чувства.

Эта терапия была создана именно для тех людей, чьи чувства и эмоции были скрыты глубоко внутри, вследствие психологической травмы, и именно с помощью танца всплывали все травмы и все то, что тревожило пациента, что впоследствии помогло разобрать их и с ними бороться.

Сам маниакально-депрессивный психоз выражен аффективными нарушениями, то есть при этом психическом заболевании проявляются маниакальная фаза, то есть у человека ускоряется мышление, повышается двигательная активность, речь становится спутанной, проявляется агрессия, возникают даже бредовые идеи;

И депрессивная фаза, когда у человека понижается настроение, появляется моторная заторможенность, бредовые идеи самообвинения и самоуничтожения, отказ от лечения и пищи. Как правило, депрессивные приступы длятся дольше, чем маниакальные.

Люди с маниакально-депрессивным психозом имеют затруднения в правильном выражении своих чувств и эмоций. Для того чтобы помочь им научиться совладать со своими чувствами и эмоциями, и помочь в социализации можно применить танцевально-двигательную терапию группового метода [2, 5].

Данная терапия представляет собой, группу людей, которые трудно контактируют с окружающими людьми, чаще всего в ней не превышает более 14 человек. Именно групповую танцевальную терапию применяют чаще всего, так как она является более эффективной, потому что она дает возможность людям выразить себя в танце, формируют уверенность в себе, и способствуют налаживанию дружеских отношений между членами коллектива. Это может стать для человека единственной возможностью сказать правду о том, что происходит в его душе. А индивидуальные терапии позволяют ознакомиться с возможностями и запретами тела. Но не как не позволяют приобщиться к социуму.

В групповой терапии, в отличии от остальных, выделяют четыре уровня задачи, таких как:

1. Первый этап позволяет дать стимул к познанию себя и проявлению своих эмоций и

мыслей, а также позволяет адаптироваться к тому кругу людей, с которыми он взаимодействует.

2. Во втором этапе происходит коррекция и формирование поведения, улучшают навык общения, а также проводятся тренинги по повышению уверенности в себе.

3. Третьей этап ориентирован на то, чтобы человек адекватно относился к собственной болезни; он включается в себя проблемно-ориентированные дискуссии.

4. И на четвертом этапе происходит поиск соответствующих вариантов психологической компенсации. Особое значение имеют разговоры с пациентом и активизация его собственных способностей к творчеству.

Исходя из вышеизложенного текста, следует отметить, что физическая нагрузка в лице танцевально-двигательной терапии при психических расстройствах позволяет решить такую проблему как эмоциональная неустойчивость, ведь с помощью эмоций мы познаем мир. Данная терапия так же может применяться при низкой самооценки, при хронической усталости, нормализовать отношения с людьми и устранить конфликты.

Но при этом данная терапия не является популярной из-за того, что не всегда есть результат при лечении психических расстройств. Но, несмотря на это, при большинстве психических расстройств она может оказать более эффективное воздействие, чем другие виды терапий.

Заключение. Таким образом, мы можем утверждать, что танцевально-двигательная терапия, в общем, положительно влияет на состояние пациента. В дальнейшем применение данной терапии будет гораздо обширнее и методы ее будут усовершенствованы. И она перестанет быть вспомогательной методикой.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Питер. 2016. с. 352.
2. Копытин А.И. Применение арт-терапии в лечении и реабилитации больных с психическими расстройствами. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 15.09.2019).
3. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. Ставропольский государственный университет. 2008. [Электронный ресурс] Режим доступа. URL: <http://Kostin072008@yandex.ru> (дата обращения: 12.09.2019).
4. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. М.: Логос, 2002. 156 с.
5. Шуненков Д.А., Песнина М.А. Возможности танцевально-двигательной терапии в реабилитации пограничных психических расстройств // Научное обозрение. Медицинские науки. 2016. № 2. С. 120–124; URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=859> (дата обращения: 20.09.2019).

УДК 004.62

Бочкарева С.И., Ратникова К.И.
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Bochkareva S.I., Ratnikova K.A.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ CHALLENGES OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE WAY TO HEALTH

Статья посвящена анализу безопасности конфиденциальных данных людей, использующих современные технические устройства с целью контроля над своим состоянием и оценки образа жизни.

The article analyzes the security of confidential data of people using modern technical devices in order to control their condition and assess the way of life.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес-браслет, конфиденциальные данные.
Keywords: healthy lifestyle, fitness bracelet, confidential data.

Введение. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Все больше и больше людей в современном мире начинают приобщаться к здоровому образу жизни. Кто-то отказывается от вредных привычек, таких как алкоголь или курение, кто-то перестает есть жирную пищу и полуфабрикаты, а кто-то начинает интенсивно заниматься спортом или различными системами физических упражнений.

Здоровый образ жизни является важнейшим условием для улучшения качества человеческой жизни, возможности достижения активного долголетия и полной реализации социальных функций [3].

Актуальность здорового образа жизни обусловлена увеличением и изменением характера нагрузок на человека, связанных с усложнением общественной жизни, увеличением рисков антропогенного, экологического, психологического, политического и военного характера, вызывающих негативные изменения в состоянии здоровья. В помощь не только спортсменам, но и людям, стремящимся сохранить и укрепить свое здоровье, были разработаны всевозможные устройства, значительно облегчающие мониторинг своих действий [1].

Несмотря на растущую популярность множества девайсов, вопрос о конфиденциальности данных остается открытым. Пользователи редко задумываются о том, куда отправляются их персональные сведения, где находятся и для чего используются.

Цель исследования – понять, защищены ли данные на технических устройствах от неправомерного использования третьими лицами.

Эта статья будет ориентироваться на проведенные американские исследования, которые помогут оценить ситуацию и посмотреть, как устройства отслеживания образа жизни и связанные с ними смартфоны и веб-приложения собирают, обрабатывают и используют данные, полученные от пользователей.

Так что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни или по-другому ЗОЖ – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [2].

В 21 веке человечество сделало большой скачок в индустрии спорта. Повсюду строятся новые, современные тренажерные залы. На полках в магазинах появляются цифровые технические устройства, которые могут намного облегчить жизнь не только спортсменам, но и обычным людям, которые ведут здоровый образ жизни. Ученые по всему миру создали такие устройства, как смарт-кроссовки, фитнес-браслеты, умные весы, позволяющие вести персональную постоянную статистику.

Технологии сделали большой шаг вперед, если раньше существовали только примитивные браслеты-шагомеры, то теперь это лишь одна из множества функций в современном девайсе.

Фитнес-браслет гораздо функциональнее шагомеров и пульсометров. Анализируя сердцебиение, пройденное расстояние и скорость, с которой вы двигались, фитнес-браслет может посчитать затраченные калории. На основе полученных данных он сформирует полезные советы: сколько вам нужно спать, чтобы восстанавливать силы, сколько потреблять калорий и т. д.

Все фитнес-браслеты способны синхронизироваться со смартфонами, чтобы передавать собранную информацию. Специальные приложения аккумулируют и анализируют информацию, представляя её в графиках или других удобных вам форматах. В приложении всегда можно

посмотреть, например, динамику физической активности в течение дня, недели или месяца. Многие браслеты способны определять и тип активности. Например, понимать, чем именно вы сейчас занимаетесь – бежите, идёте, поднимаетесь по ступенькам или едете на лыжах.

Почти у всех фитнес-браслетов есть две функции: влагозащита и ударозащита. Защита от ударов нужна, пожалуй, только тем, кто любит экстремальный отдых или работает в суровых условиях. А вот влагозащита – очень полезная функция. Только браслет с влагозащитой сможет отследить вашу активность, например, в бассейне.

Определять качество сна фитнес-браслетам помогают всё те же датчики движения и пульсометр. Анализируя пульс и движения, браслет определяет, в какой именно фазе сна вы сейчас находитесь. На основе этих данных фитнес-браслет может, например, вовремя вас разбудить. Он определит, когда вы находитесь в фазе быстрого сна – именно в ней проще всего проснуться. Такая функция будет особенно полезна тем, кто никак не может вычислить оптимальное время для засыпания и пробуждения. Настроить режим с умным помощником будет проще.

Одна из важных составляющих здорового образа жизни – постоянный контроль массы тела. Сделать эту часть ухода за собой более простой и удобной людям помогут умные весы, которые могут определять не только вес, но и индекс массы тела, процент жировой, мышечной и костной ткани. Умные весы синхронизируются с телефоном или планшетом, а некоторые модели умеют автоматически различать пользователей. Для людей это удобно тем, что замеры хранятся в одном месте, а совместимость с различными спортивными программами позволяет взаимодействовать с десятком сторонних спортивных сервисов, вроде Apple Health, Google Fit, Runtastic, myFitnessPal и др.

Умные кроссовки – обувь нового поколения, которая способна сделать занятия спортом идеально комфортными и полезными для здоровья. Благодаря встроенным электронным комплектующим этот уникальный девайс поможет вам улучшать ваши тренировки и всегда быть в отличной форме. С помощью Bluetooth они связываются с вашим смартфоном, распознают и передают в специальное приложение статистику.

Миллионы человек по всему миру пользуются хотя бы одним таким девайсом, но мало кто задумывается о том, куда попадает их личная информация. Еще в 2014 году Федеральная торговая комиссия США провела исследование. Выяснилось, что из 43 популярных приложений для фитнеса 20 продают информацию о пользователях третьим лицам: рекламщикам, аналитикам, торговым сетям, страховщикам и дочерним компаниям Google. В общей сложности выявили более 70 покупателей, которые запросто могли узнать как простые сведения, вроде имени, пола и возраста, так и конфиденциальные данные – например, идентификаторы устройств, адреса, местоположения и физические показатели.

Многие компании настаивают, что их интересует только статистика, поэтому пользователи всё же сохраняют анонимность, но, согласно результатам всё того же исследования, лишь один разработчик из десяти позаботился о шифровании передаваемых данных. Большинство компаний не интересуется сохранность личной информации. Настолько, что треть из них всех не позаботилась прописать политику конфиденциальности.

Уже в 2016 году свой отчёт опубликовала исследовательская лаборатория Open Effect, изучившая девять модных браслетов и смарт-часов. Казалось бы, за два года ситуация могла измениться в лучшую сторону. Однако выяснилось, что 8 из 9 производителей присваивают фиксированные MAC-адреса для Bluetooth-соединения, и только Apple позаботилась о динамической смене. Более того, в приложениях от Garmin и Withings нашлись уязвимости, позволяющие считывать, редактировать и удалять данные пользователя [5].

Strava – сервис для бегунов, велосипедистов и пловцов, который позволяет хранить и просматривать историю тренировок. Strava работает со множеством «умных браслетов», в которых есть GPS-трекеры; пользователь также может установить приложение на телефон или добавить пройденный маршрут вручную.

В ноябре 2017 года разработчики этого популярного спортивного приложения опубликовали в открытом доступе тепловую карту, демонстрирующую активность миллионов пользователей по всему миру. В некоторых арабских и африканских странах фитнес-гаджеты не снискали популярности. Их носят, но преимущественно иностранные военные. Авторы Strava случайно показали всему миру секретные военные объекты США в Афганистане и Сирии, предполагаемую базу ЦРУ в Сомали, площадку размещения зенитно-ракетного комплекса в Йемене и предполагаемую российскую авиабазу в Сирии [4].

Интерактивная карта Strava позволяет основательно приблизить изображение, проанализировать информацию о любом человеке и подробно изучить его маршрут. Предполагаемый враг может запросто узнать численность состава на секретном объекте и даже выйти на конкретных людей. Подобным образом можно отслеживать работников посольств, иностранных гостей, моряков, полярников и даже северокорейских чиновников – почти любого жителя планеты Земля.

Судя по «тепловым картам», в Сирии мало спортсменов, отслеживающих маршруты своих пробежек, – но те, что есть, обычно активны на относительно изолированных территориях. Это позволяет предположить, что пользователи Strava в Сирии – американские и российские военнослужащие, бегающие по территориям подконтрольных им баз [6].

То, что «тепловые карты» раскрыли позиции военных баз и других скрытых объектов, – не вина Strava. Сервис позволяет пользователям, как скрывать все свои маршруты, так и указать «приватные зоны», заход в которые не будет отображаться на карте.

Ранее Главное контрольное управление США обнародовало отчет, в котором утверждается, что исполнение требований авиационной безопасности американскими военно-воздушными силами сделало возможным получение противником данных о перемещениях военных самолетов в режиме реального времени. Отслеживание американских самолетов стало возможным из-за повсеместного введения систем автоматического зависимого наблюдения-вещания (Automatic Dependent Surveillance-Broadcast, ADS-B). В результате, даже самолеты-невидимки F-22 Raptor могут отслеживаться противником.

Специалисты управления провели эксперимент с использованием приемника данных ADS-B и обнаружили, что с его помощью можно определять все важные параметры американских военных самолетов, оснащенных передатчиками зависимого наблюдения-вещания. В Главном контрольном управлении полагают, что, получив такие данные, противник может, например, внести помехи в работу ADS-B, что приведет к перебоям в воздушном движении и нарушению контроля. Кроме того, противник сможет передавать и ложные сигналы ADS-B американских военных самолетов.

В связи с этими происшествиями, в американских войсках пообещали пересмотреть правила использования беспроводных устройств и приложений военнослужащими.

Мобильные приложения тоже собирают данные пользователя. В таблице представлены основные результаты анализа бесплатных и платных услуг, и политика конфиденциальной информации (таблица).

Таблица

Основные результаты анализа бесплатных и платных услуг,
политика конфиденциальной информации

Услуги	Бесплатные приложения	Платные приложения
Предоставляет ссылки на политику конфиденциальности веб-сайта из приложения	43 %	25 %
Уведомляет пользователя о том, что обнародованная личная информация не защищена	57 %	15 %
Использует анонимные (не РП-персональные) данные для аналитики	70 %	70 %
Контактная информация: адрес электронной почты разработчика, найденный в магазине, на веб-сайте разработчика, в приложении и др.	57 %	100 %

Согласно анализу, 74 % бесплатных приложений и 60 % платных приложений, которые были рассмотрены, имели политику конфиденциальности либо в приложении, либо на веб-сайте разработчика. Это означает, что 26 % бесплатных приложений и 40 % платных приложений вообще не имели политики конфиденциальности.

Следующий этап исследования включал двенадцать приложений и два носимых устройства. Данные из приложений отправлялись 73 сторонним организациям, о которых пользователи не знали. Информация включала в себя пол и имя пользователя, идентификаторы устройства, адрес электронной почты, информация о физических занятиях и питании, почтовый индекс и местоположение, поисковые запросы о симптомах, которые позволяют отслеживать пользователя и в других приложениях.

Чтобы украсть информацию с носимого устройства, хакеру не придется проникать в само устройство или его приложение. Поскольку многие умные часы и фитнес-браслеты позволяют хранить информацию в облаке – это дает возможность хакерам захватить эту информацию без взламывая вашего устройства.

В настоящее время одним из лучших способов защиты учетных записей, включая приложения для отслеживания фитнеса, является двухфакторная аутентификация или 2FA. Код генерируется и отправляется на доверенное устройство (например, телефон), и вы вводите код для подтверждения своей личности. В настоящее время доступно несколько систем 2FA. Например, если вы используете Apple Watch, вы можете использовать 2FA через iCloud.

Заключение. Мы должны сделать вывод из нашего исследования, что конфиденциальность информации в настоящее время не является приоритетом для разработчиков мобильных приложений для здоровья и фитнеса.

В проведенном исследовании довольно часто результаты были тревожными: основные технические гарантии иногда устанавливались ненадлежащим образом или не устанавливались вовсе. В других ситуациях стало очевидно, что опасения пользователей по поводу продажи или предоставления их данных третьим лицам полностью оправданы. И довольно часто информация, доступная физическим лицам, которые проверяют их личную информацию, отличается от данных, фактически собранных рассматриваемыми компаниями.

Органы власти и политики должны активно исследовать, как компании, занимающиеся сбором данных, обрабатывают конфиденциальную информацию о клиентах, и там, где выявляются ненадлежащие действия, регулирующие органы должны активно стремиться предотвратить неправильное обращение с этими данными.

Каждый пользователь в праве оценить для себя риски конфиденциальности, которые представляют мобильные приложения и фитнес-браслеты. Для этого нужно обязательно читать пользовательское соглашение. Человек должен знать, какие данные собирает компания с ваших устройств, что она делает с этими данными и как долго она может хранить информацию.

Литература

1. Антонова И.Н., Климкина Д.А. Исследования проблем внедрения адаптивной физической культуры в процесс физического воспитания студентов вуза// Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: мат-лы Межд. науч.-практич. конф, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания 14-15 мая 2019 г. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. М., 2019.С.425–429.

2. Виленский М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» [Электронный ресурс] // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2006. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/obschee-i-osobennoe-v-pedagogicheskikh-kategoriyah-zdorovyy-obraz-zhizni-i-zdorovyy-stil-zhizni> (дата обращения 13.09.2019).

3. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.

4. Ackerman L. Mobile Health and Fitness Applications and Information Privacy [Электронный ресурс] // California: Privacy rights clearinghouse. 2013. URL: <https://www.privacyrights.org/sites/default/files/mobile-medical-apps-privacy-consumer-report.pdf> (дата обращения: 15.09.2019).

5. Open Effect and the Citizen Lab. Every Step You Fake [Электронный ресурс] // CA. 2016. URL: https://openeffect.ca/reports/Every_Step_You_Fake.pdf (дата обращения: 13.09.2019).

6. Sweeney L. Consumer Generated and Controlled Health Data [Электронный ресурс]. URL: https://www.ftc.gov/system/files/documents/public_events/195411/consumer-health-data-web-cast-slides.pdf (дата обращения: 11.09.2019).

УДК 796/799

Бушева Ж.И.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Busheva Zh.I.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СЕВЕРНОГО ГОРОДА
AGE DYNAMICS OF INDIVIDUAL INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS
OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE OF THE NORTH CITY**

Авторы изучали динамику индивидуальных показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города. Результаты лонгитюдного исследования индивидуальных показателей физической подготовленности младших школьников северного города позволили отследить возрастную динамику физической подготовленности.

The authors studied the dynamics of individual indicators of physical preparedness of primary school children living in the northern city. The results of a longitudinal study of individual indicators of physical preparedness of younger schoolchildren in the northern city made it possible to track the age dynamics of physical preparedness.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети младшего школьного возраста, северный город.

Keywords: physical preparedness, primary school children, northern city.

Введение. Оптимальная двигательная активность и физическая подготовленность являются важными компонентами здоровья [1–4, 8]. Гиподинамия на Севере является главной причиной низкой физической подготовленности учащихся [1, 2, 5, 8, 9]. Одной из причин низкой физической подготовленности учащихся считают их низкий исходный уровень при поступлении в начальную школу [5]. Неудовлетворительное физическое состояние дошкольников не позволяет в дальнейшем существенно улучшить физические кондиции детей, поскольку соответственно изменяются их весоростовые пропорции и возрастные нормативные требования [3, 5–7].

Цель – исследовать возрастную динамику индивидуальных показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города.

В лонгитюдном исследовании приняли участие 309 девочек и 285 мальчиков 7–10 лет учащихся МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова (г. Сургут, ХМАО – Югра). Для анализа состояния физической подготовленности школьников использовали батарею тестов: наклон вперед из положения стоя (см), прыжки в длину с места (см), подъем туловища за 30 сек. (максимальное количество раз), подтягивание на перекладине (максимальное количество раз), челночный бег 3х10 метров (сек.), бег 1000 м (сек.).

Результаты оценивали по трехуровневой шкале: ВУФП – высокий уровень физической подготовленности (результат 100 % от должного и гигиенически оптимального возрастного норматива и выше), СУФП – средний уровень физической подготовленности (50–99 % от должного) и НУФП – низкий уровень физической подготовленности (ниже 50 % от должного норматива).

Результаты исследования. Доля девочек с НУФП в тесте «наклон вперед из положения стоя» варьировалась от 7 % в 7 лет до 4 % в 10 лет, у мальчиков с НУФП – с 13 до 6 % соответственно (рис. 1). Доля младших школьников с ВУФП в тесте «наклон вперед из положения стоя» с возрастом увеличилась с 2 до 17 % у девочек и с 8 до 16 % у мальчиков.

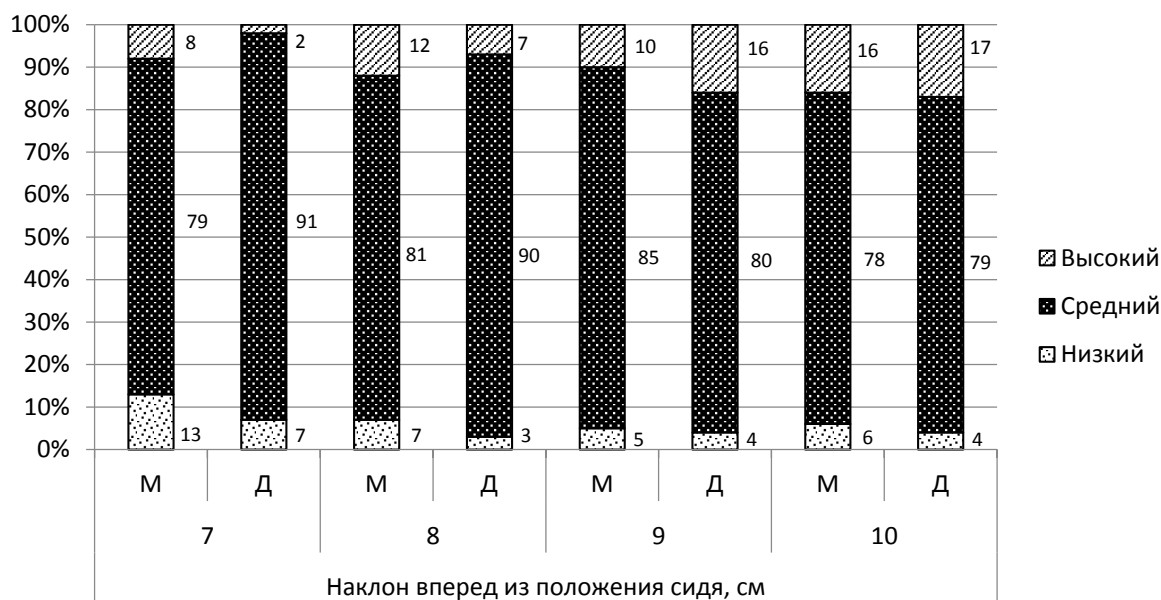


Рис. 1. Доля детей младшего школьного возраста с высоким, средним и низким результатами в тесте «наклон вперед из положения стоя» (%)

Доля младших школьников с НУФП в тесте «прыжки в длину с места» (рис. 2) с возрастом уменьшилась с 2 до 1 % у мальчиков и не изменилась у девочек (1 %). Доля девочек с ВУФП в тесте «прыжки в длину с места» варьировалась с положительной динамикой от 5 % в 7 лет до 24 % в 9 лет и отрицательной динамикой к 10 годам (13 %). У мальчиков с ВУФП в данном тесте наблюдалась положительная динамика – с 4 до 24 % от семи к десяти годам.

Доля девочек с НУФП в тесте «подъем туловища за 30 секунд» (рис. 3) варьировалась от 0 % в 7 лет до 1 % к 10 годам с пиком в 9 лет (3 %). У мальчиков с НУФП в данном тесте наблюдалось повышение доли с 0 % в 7 лет до 2 % к 8 годам и сохранением тенденции к 10 годам. Доля младших школьников с ВУФП в тесте «подъем туловища за 30 секунд» с возрастом увеличилась с 34 до 90 % у девочек и с 8 до 67 % у мальчиков.

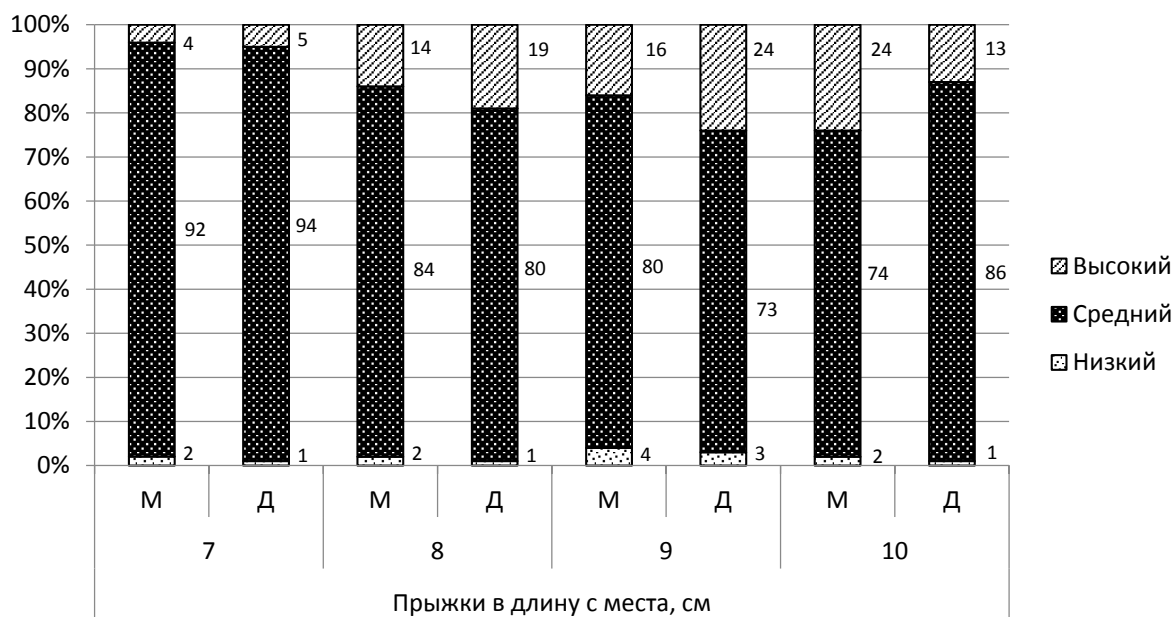


Рис. 2. Доля детей младшего школьного возраста с высоким, средним и низким результатами в тесте «прыжки в длину с места» (%)

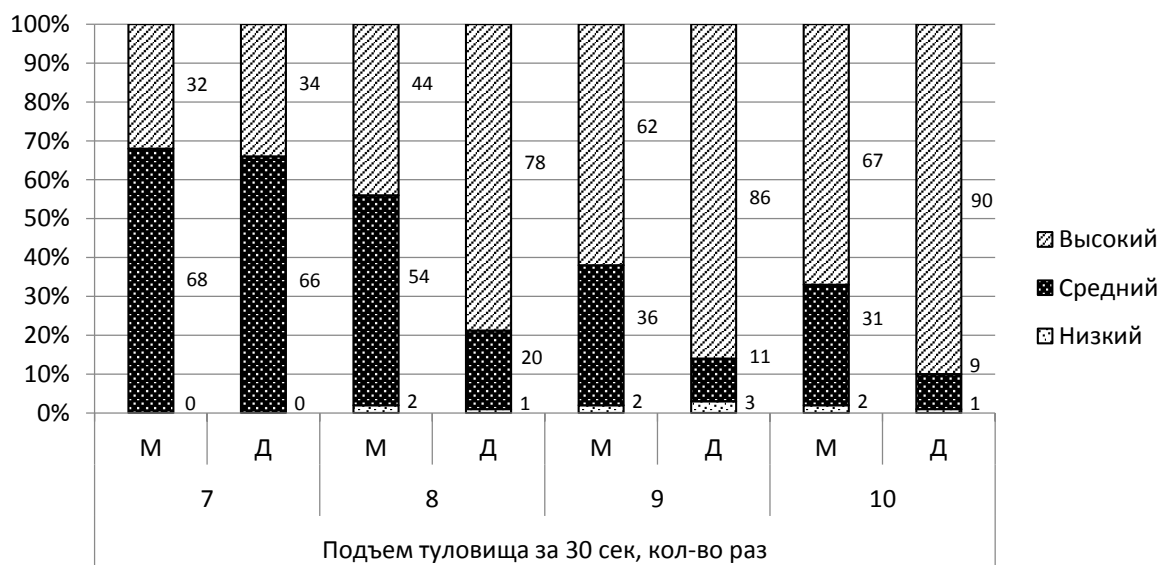


Рис. 3. Доля детей младшего школьного возраста с высоким, средним и низким результатами в тесте «подъем туловища за 30 секунд» (%)

Доля девочек с НУФП в тесте «подтягивание» с возрастом увеличилась с 0 до 45 % (рис. 4). У мальчиков с НУФП в данном тесте наблюдалось увеличение доли с 33 % в 7 лет до 40 % в 8 лет, затем снижение до 27 % в 9 лет и 21 % в 10 лет. Доля младших школьников с ВУФП в тесте «подтягивание» с возрастом увеличилась с 8 % в 7 лет до 25 % к 9 годам, и снижением до 19 % к 10 годам. У мальчиков с ВУФП в данном тесте наблюдалось снижение доли с 32 % в 7 и 9 лет до 24 % к 8 годам и 25 % к 10 годам.

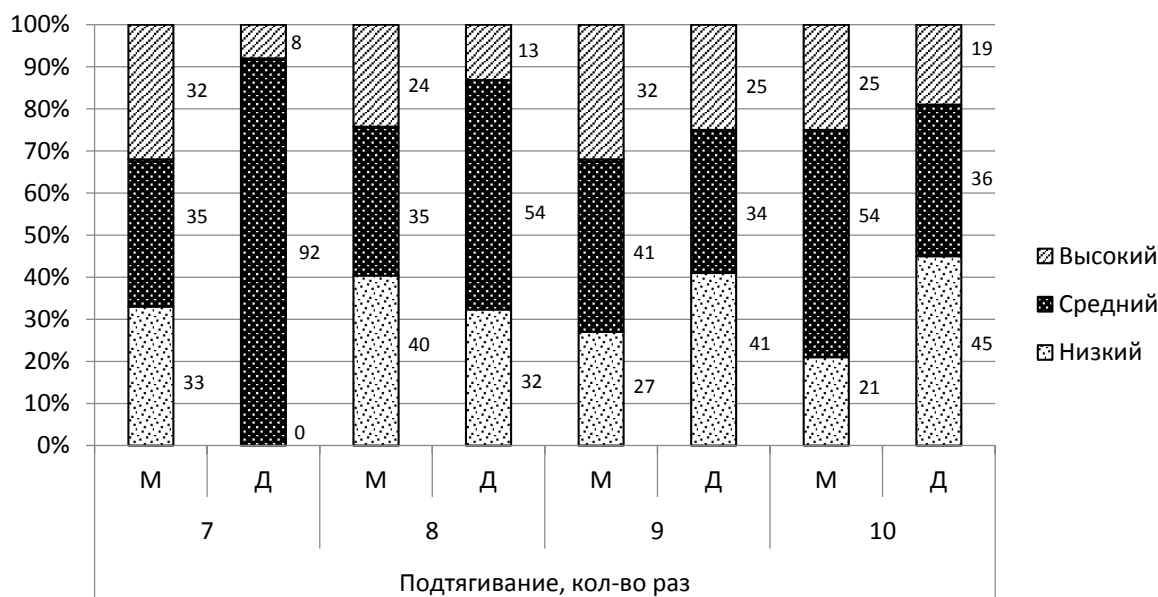


Рис. 4. Доля детей младшего школьного возраста с высоким, средним и низким результатами в тесте «подтягивание» (%)

Доля девочек с НУФП в тесте «челночный бег 3x10 метров» с возрастом увеличилась с 40 % в 7 лет до 85 % к 10 годам (рис. 5). У мальчиков с НУФП в данном тесте наблюдалось повышение доли с 34 % в 7 лет до 74 % к 8 годам, снижением до 55 % к 9 годам и новым скачком до 79 % к 10 годам. Доля младших школьников с ВУФП в тесте «челночный бег 3x10 метров» с возрастом уменьшилась с 35 % в 7 лет до 0 % в 10 лет у девочек и с 36 % в 7 лет до 2 % в 10 лет у мальчиков.

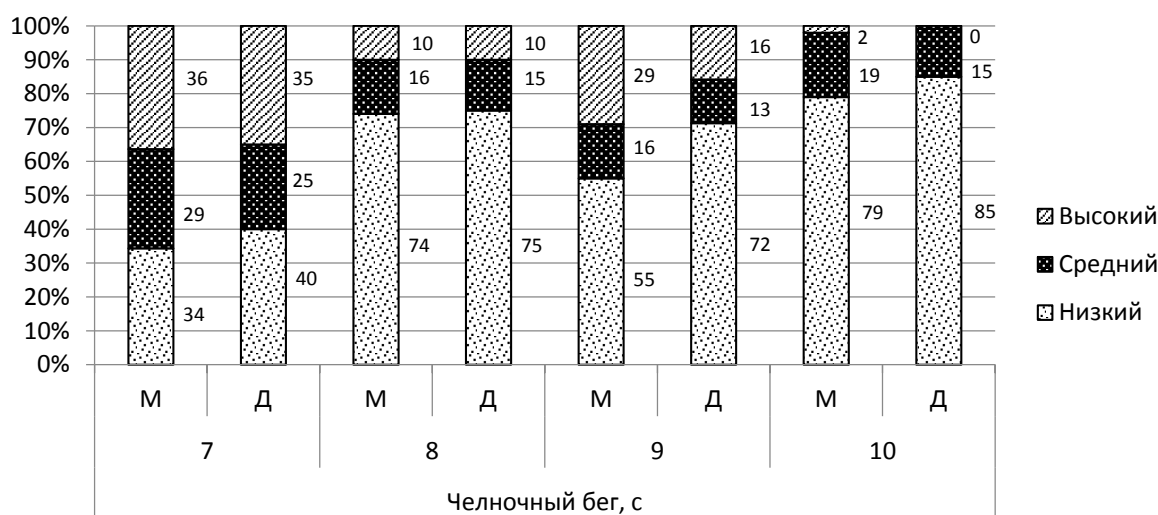


Рис. 5. Доля детей младшего школьного возраста с высокими, средними и низкими результатами в тесте «челночный бег 3x10 метров» (%)

Доля девочек с НУФП в тесте «бег на 1000 метров» увеличилась с 2 % в 7 лет до 7 % в 9 лет со снижением до 3 % к 10 годам (рис. 6). У мальчиков с НУФП в данном тесте наблюдалось уменьшение доли с 4 % в 7 лет до 1 % в 9 лет и последующим увеличением до 4 % в 10 лет.

Доля девочек с ВУФП в тесте «бег на 1000 метров» снизилась с 10 % в 7 лет до 3 % в 8 лет, затем произошло последующее резкое увеличение до 23 % в 9 лет и уменьшение до 17 % в 10 лет. У мальчиков с ВУФП в данном тесте наблюдалось увеличение доли с 1 % в 7 до 22 % к 9 годам и последующее снижение до 11 % к 10 годам.

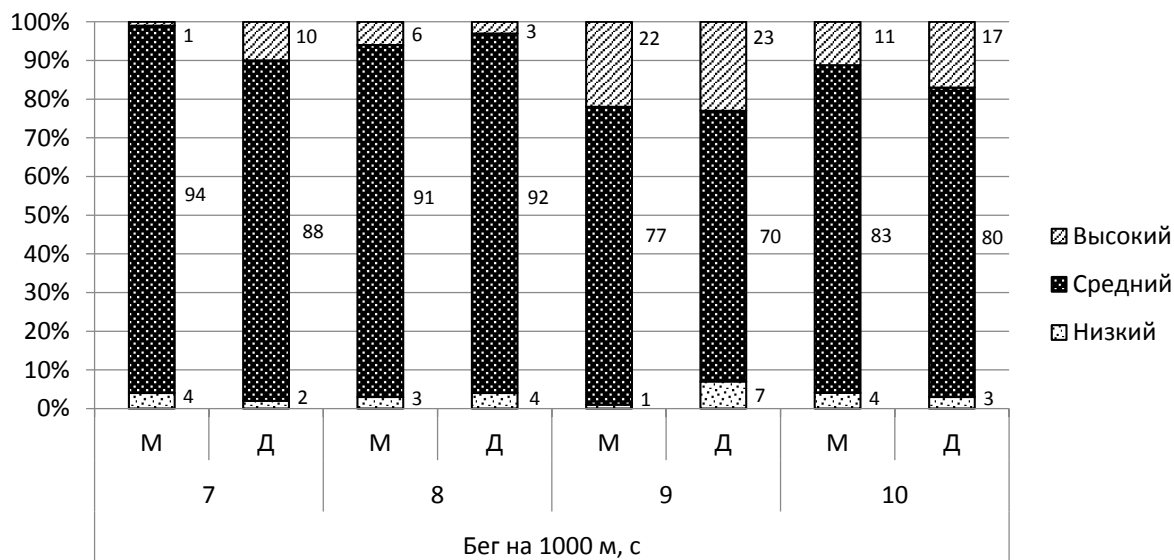


Рис. 6. Доля детей младшего школьного возраста с высоким, средним и низким результатами в тесте «бег на 1000 метров» (%)

Общая доля детей младшего школьного возраста с НУФП в лонгитюдном исследовании увеличилась: у девочек – с 8,1 % в 7 лет до 22,8 % в 10 лет; у мальчиков – с 15,0 % в 7 лет до 21,6 % в 8 лет.

Доля девочек с ВУФП в лонгитюдном исследовании увеличилась с 16,0 % в 7 лет до 26,3 % к 10 годам. У мальчиков с ВУФП в данном исследовании наблюдалось увеличение доли с 18,9 % в 7 лет до 24,2 % к 10 годам.

Заключение. Результаты лонгитюдного исследования индивидуальных показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города позволили отследить возрастную динамику показателей физической подготовленности и выявить долю детей с низкой физической подготовленности по всем возрастным группам. Данные тестирования свидетельствуют о низкой готовности школьников 7 лет к предлагаемому в школе программному материалу по физической культуре, что может являться одной из причин, ведущей к задержке их физического развития на следующих возрастных этапах.

Литература

1. Бушева Ж.И. Организация двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: СурГУ, 2018. С. 338–343.

2. Бушева Ж.И., Бушев А.Б. Особенности двигательной активности детей 7–10 лет в условиях северного города // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск 17-18 марта 2016 г.) / Отв. ред П.Г. Пашенко. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та,

2016. С. 83–86.

3. Бушева Ж.И., Литовченко О.Г., Аустер А.В. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 90.

4. Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Динамика физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 113–121.

5. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области: монография. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.

6. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография. Шадринск, 2008. 187 с.

7. Литовченко О.Г. Возрастная динамика основных морфологических, физиологических и психофизиологических параметров уроженцев Среднего Приобья. Сургут: Изд-во СурГУ, 2009. 92 с.

8. Логинов С.И. Физическая активность и здоровье человека на Югорском Севере: медико-биологические и социально-экономические проблемы // Научный медицинский вестник Югры. 2012. № 1-2. С. 193–196.

9. Стрекалова Ю.Б., Бушева Ж.И., Праведная И.В., Резаева О.Н. Соответствие требованиям ВФСК ГТО индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-10 лет с различной двигательной активностью // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. С. 485–490.

УДК 159.962

*Валитова О.А., Вымекаева Т.В.
Сургутский государственный университет,
Институт гуманитарного образования и спорта, г. Сургут, Россия
Valitova O.A., Vymeakaeva T.V.
Surgut State University, Humanitarian Education and Sport institution, Surgut, Russia*

**ОСОЗНАННАЯ ТЕЛЕСНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ТЕЛЕСНЫМИ ПРАКТИКАМИ (ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ)
CONSCIOUS CORPOREAL SELF IN THE CONTEXT OF DIFFERENT SESSIONS
OF CORPORAL PRACTICE (PHYSICAL CULTURE)**

В статье дан научный теоретический анализ понятия осознанной телесности, выделены и описаны три подхода к ее исследованию, представлены результаты апробации диагностических процедур ее определения. Деятельностный подход в развитии осознанной телесности представлен в качестве новой стратегии психологического сопровождения занятий телесными практиками (физической культурой).

The article covers scientific theoretical analysis of term corporal consciousness, highlights and describes three approaches of the study, presents the results of approbation diagnostic procedures and its definition. Activity orientated approach in the development of the conscious corporeal self is presented as a new strategy of psychological follow-up sessions of corporal practice (physical culture).

Ключевые слова: осознанная телесность, физическое и психическое здоровье, деятельностный подход.

Keywords: conscious corporal self, physical and mental health, activity orientated approach.

Введение. В современном обществе наблюдается тенденция интереса к феномену человеческого тела. С одной стороны, бурное развитие телесно-ориентированных социальных практик (техник строительства тела-модели, тела и красоты, бодибилдинг, здоровый образ жизни и прочее). В этом случае тело воспринимается как отстраненный объект, как правильно работающий механизм. При этом тело исправляют, определяют норму, используют. С другой стороны – обращение к телесности, как к еще одной возможности влияния на психику, в форме различных видов телесно-ориентированной психотерапии, восточных практик, где тело рассматривается как отражение внутреннего «я». В этом случае телесность становится инструментом для работы с бессознательными процессами и методом воздействия на психологические проблемы.

Женское тело становится особым фокусом внимания культуры, что на уровне индивидуального сознания женщины отражается в высокой значимости и актуальности проблематики отношения к себе в аспекте телесности. Об этом свидетельствует рост озабоченности и недовольства собственным телом, усиление стремления к самовыражению с его помощью, возрастание частоты психосоматических расстройств, сексуальных дисфункций и фригидности невыясненного генеза, широкое применение диет, пластических операций и других способов коррекции внешнего вида, культивирование телесных практик, объединяющих людей в новые социальные группы.

С точки зрения современной психологии здоровья феномен телесности аккумулирует в себе различные аспекты физического и психологического здоровья личности, а также ее социально-психологической адаптации. Кроме того, отметим, что телесность – это не только конгруэнтность психического и физиологического, телесность – это также знак, символ культуры и времени, причём как исторического, так и биологического.

Мы полагаем, что телесность, являясь интегративным, многоуровневым качеством, имеет отношение как к физическому, так и к остальным уровням здоровья, представляет собой непрерывно меняющийся под влиянием всех жизненных обстоятельств и в то же время инерционный, сохраняющий какие-то базовые свойства, феномен. Безусловно, телесность можно рассматривать как один из ресурсов психологического здоровья личности, наряду с такими его элементами, как выраженные способности к саморегуляции, развитая коммуникативная компетентность, развитые познавательные и эмоционально-волевые процессы. При этом она еще и пронизывает, является непрременным субстратом, как бы базовым компонентом всех названных процессов (ибо они без участия тела не происходят).

В своей работе мы рассмотрели основные подходы к телесности, сложившиеся в современном обществе на сегодняшний момент.

Телесность сегодня представляется самостоятельным феноменом, для изучения которого необходимо междисциплинарное взаимодействие. В разрабатываемом современной психологией понятии телесности многим специалистам видится наконец-то обретенный подход к окончательному разрешению психофизиологической проблемы [1].

Анализируя существующие определения понятия «тело», можно выделить ключевые характеристики понятия тело, которые совершенно точно указывают на различия в терминологии. Тело – это, прежде всего, физический объект, организм, который существует по биологическим законам и, который, лишен субъектности (жизненности). В то же время, тело – это еще и «живая форма», социальное и культурное тело, которое формируется в онтогенезе в процессе социализации. Это (последнее из вышеназванных) свойство тела является, по нашему мнению, точкой пересечения или соприкосновения понятий тело и телесность [2].

Воззрения о телесности менялись параллельно с изменением социокультурного контекста развития человечества. Докультурное понимание телесности ограничивалось отношениями телесных особей в эволюции. Специалист по психологической культурологии В.А. Шкуратов выделяет следующие этапы и культурные типы отношений к телу: натуральная телесность как модель общества и мироздания (Первобытность); образно-пластичная телесность

(Античность); духовное тело (Средневековье); тело-машина (Новое время).

В настоящий момент можно выделить несколько сформировавшихся подходов к телесности человека, которые определяют отношение с собой и с окружающим миром (таблица).

Таблица

Сравнительная характеристика подходов к телесности

Подход	Тело как отстраненный объект	Тело как связанный объект	Тело как осознанный субъект, «деятельностный» подход
Сфера применения	Медицина, спорт, мода, производство, армия, управление, производство и т. д.	Медицина, психотерапия, телесные практики	Решение глобальных проблем, личностное развитие, обучение, искусство
Области распространения	Индустрия красоты и здоровья, спорта	Телесно-ориентированная психотерапия	Славянские и восточные практики
Позиция человека по отношению к телу	Исправляет, определяет норму, использует	Интерпретирует	Осознает, интегрирует
Очевидные плюсы	Поддерживает здоровье, увеличивает эффективность	Включает тело в область внимания	Актуализирует и меняет смыслы
Очевидные минусы	Использование людей, унификация	Результативность зависит от модели интерпретации	Требует развития осознанности, принятия ответственности

Тело как машина, как отстраненный объект. Человек максимально дистанцируется от собственного тела и идентифицируется с собой мыслящим. Этот подход на сегодня получил наибольшее распространение. У него есть серьёзная и объективная предыстория, описанная выше. Принципиальная разделенность тела и разума (или души) уходит корнями в религиозные традиции, где тело представлялось опасным, неуправляемым, эта дихотомия сохраняется до сих пор. Этот подход поддерживается представлением о теле как о механизме. Войны и технический прогресс только укрепили эту позицию. Человек как «пушечное мясо» и как часть конвейерного производства, а также бурное развитие медицины и рост индустрий моды и спорта – всё это только способствует распространению объектного взгляда на тело в двадцатом веке.

Очевидно, что спортивный тренер или врач скорее будут рассматривать тело как отдельный объект, который должен работать «правильно». Эта картина мира, необходимая в сферах, где выработан правильный алгоритм правильной работы тела. При таком подходе тело легко становится объектом манипуляции и управления. Это выражается передаче ответственности за состояние своего тела соответствующим специалистам. Такая позиция обоснована, когда речь идёт о сложных медицинских проблемах, использовании тела в сфере профессионального спорта, танцах, но такой подход не является жизненно необходимым, когда речь идет собственной красоте, питании и здоровом образе жизни. Это же проявляется и в ориентации на социальные и культурные нормы в создании образа красоты и здоровья. Позволим себе свести описанный подход к простой формулировке: тело – это объект.

В последнее время распространение получает ещё один способ понимания тела. Как способ преодоления раздельности души и тела, распространение получила телесно-ориентированная терапия, где тело рассматривается как воплощение «я», как его отражение. Тело как место материализации разнообразных душевных метафор («камень на сердце», «ватные ноги», «крылья за спиной»). Тело как отражение происходящих психических. Тело как объект,

связанный с психикой, инструмент, через который можно познать и воздействовать на психику (разум или душу). Этот взгляд на телесность является переходным от представления об абсолютной разделенности тела и психики, к понятию о их взаимозависимости. Взгляд на тело как на инструмент влияния на психику может быть представлен следующим образом: присутствует связь между телесными и эмоциональными переживаниями, образом жизни, характером и воздействуя на тело человек способен менять некоторые аспекты. Такое понимание телесности получило в настоящее время довольно широкое распространение, о чем может свидетельствовать развитие психосоматики.

Отечественная психология в контексте исследования телесности представляет свой, мы бы сказали парадигмальный, взгляд на этот феномен. И если аспекты культурно-исторической обусловленности еще перекликаются с позициями зарубежных авторов, то деятельностная природа развития всех психологических новообразований представляется как самобытная и уникальная. Телесность как психологическое новообразование, социальна по генезу, опосредована по структуре и произвольна по способу функционирования. И только в деятельности тело как физическая субстанция постепенно обретает все признаки телесности, а в своем наивысшем развитии осознанной телесности.

Опираясь на эти фундаментальные основания законов развития психики, мы позволим себе обозначить этот подход к телесности как «деятельностный». Телесность становится обозначением жизненности, витальности, первозданности, с одной стороны, и, одновременно, структурированности, произвольности и осознанности, с другой.

Основным в этом подходе является понятие о принципиальном единстве физического и психического. В этом случае можно говорить о изначальной неразрывности, того, что принято разделять на телесное и психическое. Эта тонкая грань – между взаимосвязью и единством – на практике преодолевается через опыт телесного проживания текущего момента времени. Для такого подхода равно важен и результат (осознание), и процесс (сознание), и интеллектуальная активность (рефлексия) [3]. В данном подходе важна направленность внимания ощущения тела.

Телесность человека рассматривается нами в рамках этого подхода как феномен, имеющий культурно-историческую детерминацию. В процессе онтогенеза именно оно становится первым универсальным знаком и орудием человека. Знаковое опосредствование меняет структуру телесного опыта, который невозможно понять только из анатомии, физиологии и других естественных наук. И в то же время телесность представляется гибким динамическим образованием с временными периодами стабилизации и может меняться в течение жизни, развиваться по любому вектору и принимать любые конфигурации [4].

Можно выделить три принципа обозначенного подхода:

Целостность. Целостное представление о человеческой природе. Понимание неделимости, единства телесного и психического.

Осознанность. Этот принцип включает в себя два аспекта:

– осознанное движение, что означает направление внимания на телесные переживания и ощущения;

– осознание собственных психических процессов в момент работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определенных форм движения.

Субъектность. Активная роль субъекта в преобразовании и развитии телесных феноменов. Принимая свою телесность как подвижную, развивающуюся структуру, человек берет ответственность. В этом случае человек стремится понять, как действует тело, учится жить в соответствии с естественной конституцией и способностями. Поэтому деятельность в контексте данного подхода направлена как во внешнюю сферу (тело), так и во внутреннюю (психика).

Организация и методы исследования. В связи со всем вышесказанным, перед нами встала задача поиска и апробирования диагностических процедур, которые позволили бы нам

определять отнесенность людей, занимающихся телесными практиками, к одному из выделенных нами подходов. На первом этапе нашей работы мы предположили, что мотивация занятий и общий уровень осознанности человека могут служить первичными показателями отношения к своей телесности. Причем, важны не только содержание мотивов и качественный уровень осознанности, но и наличие взаимосвязи между ними.

Для целей нашей работы были использованы следующие методики.

Опросник по пяти аспектам осознанности – ПФОО (Five Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ), созданный на основе Кентуккского перечня навыков осознанности (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills).

С помощью опросника исследуются 5 навыков (аспектов) состояния осознанности: способность наблюдать, способность описывать, способность осознанно действовать, непредвзятость к внутреннему опыту, нереагирующее отношение к внутреннему опыту [5]. Далее следует описание аспектов осознанности:

- навык наблюдения - проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям (“Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы”);
- навык описания опыта – называние, умение обратить внимание на свои эмоции, ощущения, мысли в слова (“Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания”);
- осознанность действий – концентрация, осуществление действия не “на автомате” (“Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю”);
- безоценочность по отношению к собственному опыту (“Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом”);
- нереагирующее отношение к своему опыту (“Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать”).

Показания шкал измеряются в баллах. Максимальный балл по шкалам – 40, кроме шкалы «Нереагирующее отношение к своему опыту» максимальный балл по которой – 35. Высший балл общей осознанности выводится из суммы всех перечисленных аспектов и составляет 195.

Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас. Методика предназначена для выявления доминирующих целей и личностных смыслов занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Методика как измерительный инструмент основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие – каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Для целей нашего исследования были изменены утверждения и четыре мотива. Социально-моральный мотив был заменен на психически-эмоциональный мотив (ПЭМ), которому соответствует утверждение: «Я чувствую, что мои занятия спортом (практикой) положительно влияют на телесные ощущения и мое эмоциональное состояние».

На наш взгляд, психически-эмоциональный мотив поможет выявить отношение испытуемого к своей телесности. Утверждение соответствует второму и третьему подходу – описанному в первой главе: «тело как связанный объект» и «тело как осознанный субъект» (деятельностный).

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) был заменен на культурологический мотив (КМ), которому соответствует утверждение: «Занимаясь определенным видом спорта (практикой), мне нравится быть причастным к определенной культуре (восточной, славянской, европейской)».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) был заменен на мотив самопознания (МС, которому соответствует утверждение «Меня интересует влияние спорта (практики) на мое духовное, психическое развитие», который отражает «деятельностный» принцип

подхода к телесности и говорит об активной позиции в отношении своей телесности.

Гражданско-патриотический мотив (ГП) был заменен на познавательный мотив (ПМ) с утверждением «Меня интересует философия, смысл и образы, заложенные в вид спорта (практику) которой я занимаюсь» для выявления осознанности и вовлеченности при выполнении телесных практик, который также характеризует «деятельностный» подход к телесности.

В исследовании приняли участие три группы испытуемых по 10 человек в каждой. Для целей нашего исследования группы были разделены по видам телесных практик, которыми они занимаются. Первая группа посещает тренажерный зал (группа А), вторая занимается йогой (группа Б), третья группа (группа В) занимается славянской гимнастикой.

По нашему предположению подход к собственной телесности можно определить исходя из мотивов при выборе телесной практики. Для первого описанного нами подхода (тело как механизм) более характерны следующие мотивы: социального самоутверждения, физического самоутверждения, социально-эмоциональный, спортивно-познавательный и рационально-волевой. Эти мотивы отражают ориентацию человека на социальные достижения, а не на внимание к своим состояниям.

Второй подход (тело как связанный объект) соответствует мотиву эмоционального удовольствия и психически-эмоциональному мотиву.

Третий подход к телесности (тело как осознанный субъект) можно диагностировать по выявлению мотива самопознания, культурологического и познавательного мотива. Перечисленные мотивы отражают деятельностную позицию указанного подхода. Кроме того, психически-эмоциональный мотив также можно отнести к третьему подходу к телесности. Этот мотив отражает отслеживание испытуемым взаимосвязи психического и телесного.

Результаты исследования показали, что в каждой группе можно было выделить три основные мотива занятий телесными практиками, а также два наиболее развитых аспекта осознанности в целом по группе.

Представители группы А имеют высокий уровень навыка словесно обозначать внутренний опыт, что характерно для всех групп испытуемых. Значимыми мотивами при выборе телесных практик для них являются мотив эмоционального удовольствия (радость движения и физических усилий), физического самоутверждения (стремление к физическому развитию и психически-эмоциональный мотив, который также значим и для группы Б).

У представителей группы Б выделены два аспекта осознанности: навык словесно обозначать внутренний опыт и безоценочное отношение к своему внутреннему опыту. Ведущими мотивами для группы выступают психически-эмоциональный, рационально-волевой (занятия спортом для компенсации дефицита двигательной активности) и мотив самопознания.

Среди испытуемых группы В выделены два ведущих аспекта осознанности: навык словесно обозначать внутренний опыт и навык наблюдения, свидетельствующей об умении замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт. Ведущими мотивами для группы выступают психически – эмоциональный, мотив самопознания и познавательный мотив, как показатель интереса к славянской культуре, образам и смыслам, заложенным в эту телесную практику.

Мотив физического самоутверждения, выявленный в группе А, характеризует деятельностный подход к собственной телесности, но с вектором направленности во вне (физическое развитие). Тогда как выявление у групп Б и В мотива самопознания свидетельствует о деятельностном подходе, направленном внутрь себя (психическое развитие).

Мотивы группы Б и В соотносятся нами со вторым и третьим подходами к телесности. Выявлены как осознание взаимосвязи телесного и психического, так и интерес к влиянию телесных практик на психическое развитие. Однако для выявления основного подхода необходим дополнительный индивидуальный анализ мотивов занятий телесными практиками.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ позволяет нам сделать вывод о том, что через наличие определенных мотивов при выборе телесных практик можно определить

отношение человека к собственной телесности, исходя из трех описанных подходов, но для глубокого качественного анализа психологической картины телесности исследуемых в том или ином подходе данных недостаточно.

В следующей работе мы ставим перед собой задачу выделения качественных критериев для определения подхода человека к собственной телесности и на основе полученных результатов разработать систему перехода от парадигмы «тело как машина» к парадигме «тело как осознанный субъект» путем метода планомерно-поэтапного формирования в контексте проектной формы психологической работы. Для формирования перехода от одного подхода к другому мы будем использовать занятия славянской гимнастикой, что, по нашему мнению, отражает принципы культурно-исторической концепции и деятельностного подхода.

Литература

1. Зинченко В.П., Леви Т.С. Психология телесности: между душой и телом. М.: АСТ, 2005. 731 с.
2. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 309.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., Смысл, Академия, 2005. 352 с.
4. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
5. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. том 37. № 4. С. 105–115.

УДК 796.92

*Вафина Е.А., Снигирев А.С.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Vafina E.A., Snigirev A.S.
Surgut State University, Surgut, Russia*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ MODERN APPROACHES TO THE ASSESSMENT OF THE SPECIAL PERFORMANCE OF SKIERS-RACERS

Рост спортивных результатов напрямую коррелирует с уровнем развития специальной работоспособности, которая связана с генетически обусловленными и приобретенными в результате многолетней подготовки морфофункциональными характеристиками. Своевременный мониторинг функционального состояния организма спортсмена позволяет корректировать тренировочный процесс и повышать его эффективность. В настоящее время для оценки уровня специальной работоспособности лыжников-гонщиков широко используются нагрузочные тесты на тредбане и велоэргометре.

The growth of sports results directly correlates with the level of development of special performance, which is associated with genetically determined and acquired as a result of long-term training morphofunctional characteristics. Timely monitoring of the functional state of the athlete's body allows you to adjust the training process and improve its efficiency. Currently, to assess the level of special performance of skiers, riders are widely used load tests on the treadmill and Bicycle Ergometer.

Ключевые слова: лыжные гонки, специальная работоспособность, лыжероллерный тренажер, скоростно-силовая выносливость.

Keywords: ski racing, special performance, ski roller treadmill, speed-power endurance.

Введение. Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий наивысшего уровня выносливости, проявление которой существенно как при преодолении коротких дистанций, так и сверхмарафона. Разнообразные соревновательные дистанции, различный формат и стиль гонок по-разному определяют физиологическую напряженность лыжника-гонщика. В настоящее время в современных лыжных гонках произошли изменения, вызванные совершенствованием инвентаря и одежды, введением новых способов подготовки лыжных трасс, а также введением в программу соревнований спринтерских дисциплин. В связи с этим учеными во всем мире пересматриваются морфофункциональные характеристики элитных лыжников, совершенствуются способы оценки специальной работоспособности [1].

Целью исследования явилось дать общую характеристику специальной работоспособности и способам ее оценки в лыжных гонках.

В современных лыжных гонках уровень развития специальной работоспособности в основном определяют по уровню специальной выносливости, которая включает в себя три компонента: скоростная выносливость, силовая выносливость и скоростно-силовая выносливость. Скоростная выносливость характеризуется взаимосвязью скорости и выносливости и проявляется в высоких показателях в беге и в передвижении на лыжах по равнинной местности. Силовая выносливость характеризуется взаимосвязью силы и выносливости в основных упражнениях и проявляется в высоких показателях в беге и в передвижении на лыжах по сильнопересеченной местности. Скоростно-силовая выносливость характеризуется взаимосвязью силы и скорости с выносливостью и проявляется в высоких результатах в беге и в передвижении на лыжах по различному рельефу.

Для повышения эффективности тренировочного процесса посредством одновременного совершенствования двух или нескольких компонентов специальной работоспособности спортсменов применяется метод сопряженных воздействий. В основе метода сопряженных воздействий лежит органическая взаимосвязь физической, технической и функциональной деятельности спортсмена и возможность в процессе тренировки устанавливать между ними нужные количественные и качественные взаимосвязи, применяя различные средства и методы.

В настоящее время практика лыжных гонок располагает не малым количеством тестов, контролирующим общую и специальную выносливость.

Ученые Норвежского университета науки и технологий выделяют одним из главных показателей специальной работоспособности лыжников гонщиков – максимальное потребление кислорода (далее – МПК), которое определяется с помощью специальных нагрузочных тестов на разных этапах тренировочного процесса. Абсолютные значения МПК, которые демонстрируют элитные спринтеры и лыжники, специализирующиеся на длинные дистанции, очень похожи, но лыжники-марафонцы имеют более низкую массу тела. Ключевым фактором, определяющим производительность, является способность эффективно преобразовывать метаболическую энергию в скорость. Это применимо и к спринту, и к гонкам на длинные дистанции.

Аэробное обеспечение во время соревнований по лыжным гонкам составляет в спринте 70–75 %, на длинных дистанциях 85–95 %. Прохождение подъемов с большей интенсивностью, часто применяют профессиональные лыжники-гонщики, при этом интенсивность их работы значительно выше, чем требуется, для того, чтобы вызвать МПК.

В спортивной медицине при определении специальной выносливости спортсменов широко используется кардиореспираторное нагрузочное тестирование (эргоспирометрия). Данная проба оценивает функцию сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем, которая заключается в поддержании клеточного дыхания. Эргоспирометрия также позволяет оценить работоспособность, уровень нагрузки, при которой организм атлета обеспечивает адекватное

потребление кислорода, установить количественное значение максимального потребления кислорода. Тестирование на лыжероллерном тредбане с газоанализом позволяет получить информацию о работе кардиореспираторной системы в условиях специфической физической нагрузки. Это осуществляется посредством анализа каждого непрерывного дыхательного цикла при регистрации объемов дыхательных газов VO_2 и VCO_2 и изменений их значений в условиях физической нагрузки [2]. Взаимосвязь между поглощением кислорода и выделением углекислого газа позволяет определить анаэробный порог и дает возможность диагностировать и прогнозировать долгосрочную функциональную активность. Один из самых распространенных методов оценки выносливости – проба с возрастающей или ступенчато возрастающей нагрузкой. Для более точного результата необходимо выбрать подходящий алгоритм тестирования. Различия в алгоритмах тестирования заключаются в длительности ступени и скорости прироста интенсивности нагрузки (скорости передвижения на лыжероллерах), наличии и продолжительности периодов отдыха/остановки между ступенями. При тестах с быстрым возрастанием нагрузки отказ от продолжения теста ввиду усталости наступит через 8–15 мин. Протокол с медленным возрастанием нагрузки включает скорость каждой ступени 3–4 минуты, общую длительность теста до 20–30 мин. Для неопытных и нетренированных лиц не подойдет, так как усталость может возникнуть до достижения максимального пульса и максимального потребления кислорода. Протокол с медленным возрастанием нагрузки подходит для определения анаэробного порога без ущерба для измерения максимального потребления кислорода.

Анализ исследовательских работ в области функционального тестирования показывает, что ступенчатое повышение мощности работы часто имеет преимущество перед высокоинтенсивной равномерной нагрузкой при определении уровня МПК, который является эталоном кардиореспираторной производительности [2].

Тестирование может быть максимальным и субмаксимальным. Максимальной нагрузке (максимальному утомлению) соответствует максимальная для обследуемого частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Эквивалентом максимальной нагрузки является максимальное утомление, в связи, с чем в литературе максимальное нагрузочное тестирование называется тестирование «до отказа». Под субмаксимальной понимается нагрузка, соответствующая доле максимальной нагрузки, соответствующей субмаксимальной ЧСС предварительно определенной максимальной нагрузки.

Для составления и анализа заключения необходимо учитывать общее время работы (мин), показатели артериального давления, частоту сердечных сокращений (максимальную, а также динамику прироста на каждой ступени нагрузки), скорость восстановления (ЧСС, лактата).

В обязательном порядке необходимо определить по показателям газоанализа и/или концентрации лактата в крови:

- порог аэробного обмена (АЭП/ПАО);
- порог анаэробного обмена (АнП/ПАНО);
- вентиляционный эквивалент по кислороду (V_e/VO_2);
- скорость потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена (VO_2 ПАНО, л/мин.);
- скорость потребления кислорода на уровне порога анаэробного обмена относительно VO_2 max (VO_2 ПАНО % VO_2 max (%)); max O₂ – пульс (мл/уд.).

Данные итогового протокола по завершению тестирования в обязательном порядке требуют врачебного анализа. В процессе осуществления анализа по результатам тестирования необходимо учитывать цели его проведения. В конечном итоге при составлении заключения по результатам тестирования недостаточно отнести спортсмена к здоровым лицам, допущенным к участию в тренировочно-соревновательном процессе, – необходимо выявить уровень

адаптации к интенсивной физической нагрузке и резервные возможности организма. Как результат – проведение медико-биологического мониторинга с обеспечением текущего контроля функционального состояния спортсмена, сбором, обработкой и анализом информации, выраженной в показателях тестирования.

В лыжных гонках нельзя оценивать уровень подготовленности по скорости спортсмена, так как она в значительной степени зависит от рельефа трассы и погодных условий. Как правило, тестирование физических качеств и работоспособности производится в лабораторных условиях. А в условиях тренировочной деятельности традиционно применяются контрольные нормативы для оценки уровня физических качеств, однако они характеризуют общую физическую подготовленность и мало коррелируют со спортивным результатом. Для определения уровня специальной работоспособности проводятся контрольные тренировки, которые позволяют сравнить готовность спортсменов между собой.

Новикова Н.Б. отмечает, что получить дополнительные данные для оценки физической подготовленности можно и с помощью видеосъемки специальных упражнений. Применение видеоанализа для оценки как технической, так и физической подготовленности позволяет оперативно корректировать тренировочный процесс, не требует сложного оборудования и специальных условий [3].

Заключение. Анализируя современные подходы к характеристике и оценке специальной работоспособности лыжников-гонщиков можно отметить, что в настоящее время претерпели изменения прежние идеи и подходы. Все больше внимания акцентируется на физиологических и биомеханических характеристиках. Для определения уровня специальной работоспособности по состоянию биологических систем лыжнику-гонщику следует выполнять специфическую нагрузку. Так для определения подготовленности спортсменов подбирается тест, который по величине и характеру нагрузки близок к режимам работы на соревнованиях. В настоящее время такие тестирования проводятся как в лабораторных условиях, так и в естественных, где на результаты оказывает влияние профиль трассы и метеорологические условия. Очевидно, что внедрение физиологического и биомеханического подхода, а также применение современных технологий имеют огромный потенциал. Эти подходы позволяют получать новую информацию, которая касается факторов, определяющих специальную работоспособность в лыжных гонках, тем самым помогая улучшить результат.

Литература

1. Аикин В.А., Михалев В.И., Корягина Ю.В., Реуцкая Е.А. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость): метод. рекомендации / Сибирский гос. ун-т физ. культуры. Омск: [б. и.], 2014. 72 с.
2. Биктимирова А.А. Применение кардиореспираторного нагрузочного тестирования в спортивной медицине А.А. Биктимирова, Н.В. Рылова, А.С. Самойлов // Практическая медицина. 2014. № 3. С. 50–53. Методология и методы определения функциональных возможностей спортсменов / Е. А. Ширковец [и др.] // Вестник спортивной науки. 2010. № 4. С. 21–29.
3. Новикова Н.Б. Применение видеоанализа в процессе научно-методического обеспечения сборной команды России по лыжным гонкам / Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Итоги выступления спортивных сборных команд Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх в г. Сочи». С. 130–134.

УДК 376.1+379.8

Вишневский В.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Vishnevskij V.A.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАТУСОМ
УЧАЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
В ИНКЛЮЗИВНОЙ ШКОЛЕ**
**RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH CULTURE AND EDUCATIONAL STATUS
OF STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION IN AN INCLUSIVE SCHOOL**

В статье обсуждается взаимосвязь между различными компонентами культуры здоровья учащихся с задержкой психического развития и их образовательным статусом. Выявлены выраженные связи образовательного статуса учащихся как с общим уровнем сформированности культуры здоровья ($r = 0,763$, $p < 0,01$), так и с компонентами, связанными с умением формулировать задачи в физкультурно-оздоровительной деятельности (ориентировочный компонент, $r = 0,696$, $p < 0,01$), уровнем мотивации ($0,659$, $p < 0,01$), практическим опытом ведения здорового образа жизни ($0,618$, $p < 0,01$).

The relationship between different components of health culture of students with mental retardation and their educational status is discussed in this article. The revealed connection is marked between as educational status of students with a common level of health culture formation ($r = 0,763$, $p < 0.01$), so with the components related to the ability to formulate problems in sports and recreational activities (reference component, $r = 0,696$; $p < 0,01$), motivation ($0,659$; $p < 0.01$), and practical experience of maintaining a healthy lifestyle ($0,618$, $p < 0.01$).

Ключевые слова: культура здоровья, образовательный статус, учащиеся с задержкой психического развития.

Keywords: health culture, educational status, students with mental retardation.

Актуальность. Повышение эффективности инклюзивного образования и оптимизация «цены обучения» для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в основном достигаются путем удовлетворения их особых образовательных потребностей в рамках основной адаптированной образовательной программы. При этом главные усилия направляются на решение образовательных, а не оздоровительных, задач через создание доступной архитектурной и информационной среды, необходимых организационно-методических условий, формирование универсальных учебных действий. Вместе с тем, здоровье, являющееся необходимой предпосылкой образовательных достижений, во многом определяется культурой здоровья и образом жизни личности [1, 3, 4, 5, 6]. Таким образом, учебно-воспитательный процесс в инклюзивной школе должен иметь не только личностно-ориентированную, коррекционно-развивающую, но и оздоровительную направленность. В этой связи, возникает вопрос о характере взаимоотношений между образовательным статусом учащихся и уровнем сформированности культуры здоровья, что и стало предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 22 учащихся с задержкой психического развития Белоярской СОШ № 3, Сургутского района. Уровень культуры здоровья оценивался с учетом *мотивационно-ценностного* (уровень сформированности мотивации на здоровье и здоровый образ жизни), *когнитивного* (знание научных основ здоровья и здорового образа жизни), *ориентировочного* (умение ставить, планировать решение и оценивать результаты физкультурно-оздоровительных задач), *операционального* (владение физкультурно-оздоровительными технологиями) компонентов и *опыта* использования

основных элементов здорового образа жизни [2].

При расчете интегрального показателя, характеризующего образовательный статус учащегося, мы исходили из представлений о том, что важнейшей закономерностью любого результативного педагогического процесса является единство обучения, воспитания, развития и образования, что объективно обусловлено необходимостью целостного и гармоничного формирования личности. Исходя из этих соображений, образовательный статус учащихся характеризовали его *обученность* (средний балл по пяти базовым предметам, уровень сформированности универсальных учебных действий и учебных компетенций), *воспитанность* (уровень потребностно-волевой сферы, самооценка, социальный статус, уровень развития эмоционально-нравственной сферы), *развитость* (уровень физического развития и подготовленности, когнитивного развития, речи, письма, патологический и реабилитационный потенциалы, реабилитационный прогноз). Чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц измерений, переменные нормировались по максимальному значению.

Результаты исследования. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют, что существуют достоверные выраженные связи образовательного статуса учащихся как с общим уровнем сформированности культуры здоровья ($r = 0,763$, $p < 0,01$), так и с компонентами, связанными с умением формулировать задачи в физкультурно-оздоровительной деятельности (ориентировочный компонент, $r = 0,696$, $p < 0,01$), уровнем мотивации ($0,659$, $p < 0,01$), практическим опытом ведения здорового образа жизни ($0,618$, $p < 0,01$). В то же время связи с уровнем знаний в этой области оказались недостоверными.

Обращает на себя внимание тот факт, что высокого образовательного статуса достигают учащиеся с высоким уровнем личностной тревожности ($r = 0,711$, $p < 0,01$). Это – психоэмоциональная цена образования. Причем, она обусловлена в основном личностными особенностями детей, так как школьная тревожность хоть и имеет связь с образовательным статусом, но она гораздо слабее ($r = 0,460$, $p < 0,05$).

Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что в корреляционной матрице образовательного статуса практически в равной мере присутствуют и психофизиологические предпосылки обучения (точность обработки информации ($r = 0,609$, $p < 0,01$), устойчивость внимания ($r = 0,503$, $p < 0,05$) и параметры учебной деятельности (успехи по математике ($r = 0,504$, $p < 0,05$) и биологии ($r = 0,500$, $p < 0,05$), скорость чтения ($r = 0,666$, $p < 0,01$), психологический и лингвистический анализ письма ($r = 0,503$, $p < 0,05$) и социально-воспитательные характеристики (когнитивный компонент нравственного сознания ($r = 0,684$, $p < 0,01$), поведенческий компонент нравственного развития ($r = 0,611$, $p < 0,01$), социометрический статус ($r = 0,585$, $p < 0,01$)).

Что касается вклада отдельных компонентов культуры здоровья в ее общий уровень, то тут выстраивается следующий иерархический ряд: ориентировочный компонент ($r = 0,780$, $p < 0,01$), мотивационно-ценностный ($r = 0,731$, $p < 0,01$), операциональный компонент ($r = 0,687$, $p < 0,01$), опыт оздоровительной деятельности ($r = 0,607$, $p < 0,01$). И опять обращает на себя внимание отсутствие достоверных связей с когнитивным компонентом.

Интересны и другие корреляции. Так, мотивационно-ценностный компонент положительно связан с гармоничностью физической подготовленности ($r = 0,430$, $p < 0,05$). В то же время технологиями и опытом оздоровительной деятельности больше владеют учащиеся с низким уровнем физической подготовленности ($r = -0,410$, $p < 0,05$) и уровнем физического развития ($r = -0,480$, $p < 0,05$), возможно, как результат соответствующей компенсации.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об особой роли культуры здорового образа жизни не только для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, но и для повышения его образовательного статуса. При этом определяющую роль играют ориентировочный, мотивационно-ценностный и практический компоненты культуры. Учитывая пока низкую эффективность когнитивного компонента в повышении об-

разовательного статуса, необходимо перестроить процесс формирования знаний в оздоровительной деятельности, придав ему практико-ориентированный характер с использованием проектных, квест и других технологий. Принимая во внимание высокую психоэмоциональную цену образовательной деятельности для учащихся, следует активней внедрять в учебно-воспитательный и реабилитационный процессы технологии психофизиологической саморегуляции с целью снижения личностной и школьной тревожности.

Литература

1. Антонюк С.Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С.Д. Антонюк, Е.Ю. Мукина, В.Н. Яковлев, Д.В. Иванский, М.А. Шуть // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 4. С. 42–44.
2. Вишневский В.А. Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза / В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. 367 с.
3. Ирхин В.Н. Педагогическая система школы здоровья: Генезис, принципы и закономерности развития: Автореф. Дис. д-ра пед. наук / В.Н. Ирхин. Барнаул, 2002. 38 с.
4. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 7. С. 22–27.
5. Нотфуллин И.Х. Педагогические условия ориентации подростков на саморазвитие культуры здоровья: Авт. дисс. канд. пед. наук / И.Х. Нотфуллин. Казань, 2006. 24 с.
6. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография. Омск: СибГАФК, 2002. 268 с.

УДК 798.03

*Вишневский В.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Vishnevskij V.A.
Surgut State University, Surgut, Russia*

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE BASED ON NORMALIZED INDICATORS

Предложен подход для оценки интегрального показателя здорового образа жизни на основе нормированных показателей оптимального двигательного режима, рационального питания, психофизиологической саморегуляции, рациональной организации жизнедеятельности, рационального медицинского поведения, валеологического самообразования.

An approach to assess the integral indicator of a healthy lifestyle on the basis of normalized indicators of optimal moving mode, balanced diet, psychophysiological self-regulation, rational organization of life, rational medical behavior, valeological self-education is proposed.

Ключевые слова: интегральный показатель здорового образа жизни; нормированные переменные.

Keywords: integral indicator of healthy lifestyle; normalized variables.

Актуальность. Для эффективного управления оздоровительной работой, рассчитанной

не на процесс, а на результат, необходимы четкие критерии оценки объекта управления. Поэтому долгое время основное внимание исследователей было сосредоточено на возможности измерения уровня здоровья. В этой связи было предложено множество подходов, одно перечисление которых требует значительного времени: нозологический [17, 36], адаптивный [4, 5, 12], полиметрический [14, 28], экологический [1, 24, 25, 26], системный [8]; синергетический [23, 29]; системно-симметричный [27]; теория поля [33]; информационно-волновой [21]; системно-информационный [13]; системно-информационно-синергетический [11], интегративный [30], психобиоэнергоинформационная концепция здоровья [19], методы оценки здоровья, учитывающие макро- и микроэкономическую ситуацию, продолжительность жизни [35], диагностика на основе субъективных ощущений [18] и др. Обилие подходов отражает не только интерес к проблеме, но и отсутствие единой точки зрения. И хотя, как пишет А.П. Щедрина, «речь должна идти о количественной оценке различных конкретных показателей здоровья, а не о количестве здоровья» [31], такой вариант не позволяет рассматривать здоровье как систему, возникают проблемы принятия управленческого решения при разнонаправленном изменении показателей здоровья.

Несмотря на незавершенность дискуссии о критериях здоровья, имеется достаточно материалов, подтверждающих гипотезу о том, что ключевые факторы, определяющие состояние здоровья современного человека, связаны с его образом жизни [3, 7, 20, 22, 32, 34]. Возникли представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ), его структуре. Однако перевод проблемы в плоскость компетенции психологии и педагогики не завершился созданием технологии оценки уровня сформированности здоровых привычек. Этот вопрос требует изучения, что и стало предметом данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 24 студента и 21 студентка в возрасте 18–20 лет укрупненного направления подготовки «Физическая культура» СурГУ, которые в рамках проектной деятельности готовили проекты «Индивидуальная оздоровительная программа».

При выборе показателей, характеризующих уровень сформированности здорового образа жизни, мы исходим из существующих в настоящее время представлений о структуре этого понятия. Под здоровым образом (стилем) жизни понимают «...способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [15].

Сложилось представление и о структуре здоровых привычек. К ним обычно относят: оптимальный двигательный режим, тренировку иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическую саморегуляцию, рациональную организацию жизнедеятельности, отсутствие вредных привычек, профилактику факторов риска, рациональное медицинское поведение, валеологическое образование [6; 9; 10; 11; 16 и др.]. Эти компоненты выделились не случайно. Во-первых, все они имеют статистически значимую связь со здоровьем. Во-вторых, они влияли на человека на протяжении многих поколений, организм к их воздействию готов, реакции на них закреплены генетически, а постоянное воздействие на организм человека превращает их в необходимые для здоровья раздражители.

О степени оптимальности каждого из элементов здорового стиля жизни можно судить по конечным полезным результатам воздействия этого компонента на состояние организма и личности. В разрезе отдельных элементов ЗОЖ это может выглядеть следующим образом:

– **оптимальность двигательного режима** (уровень и гармоничность физического развития и физической подготовленности, МПК, ЧСС, АД, ЖЕЛ, вегетативный индекс Кердо, индекс ортопробы, параметры, характеризующие процессы утомления и восстановления при мышечной деятельности);

– **оптимальность питания** (процент от должной массы тела, жировой и мышечный

компоненты массы тела, степень соответствия суточных энергозатрат и потребления энергии);

– **психофизиологическая саморегуляция** (уровень стрессового напряжения по Грегору, по Шефферу, личностная тревожность по Спилбергеру-Ханину, суммарная активность полушарий головного мозга, отношение силы возбуждения к силе торможения, нейротизм по Айзенку, тревожность по Тейлору, коронарный тип поведения, акцентуации, уровень и адекватность самооценки, внутрисемейная адаптивность, психофизиологические параметры);

– **рациональное медицинское поведение** (факторы риска ведущих заболеваний);

– **валеологическое образование** (уровень сформированности культуры здоровья, мотивационно-ценностный, когнитивный, ориентировочный, операциональный компоненты и опыт оздоровительной деятельности, уровень саморазвития культуры здоровья).

Для того чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц измерения каждого показателя, необходимо осуществить предварительную нормировку данных. Существуют разные подходы к нормировке. Если мы хотим оценить ситуацию относительно всей популяции в целом, то лучше использовать нормировку по максимальному значению. Если мы хотим провести анализ применительно к конкретной выборке, то лучше использовать линейное преобразование с учетом ее максимального и минимального значения, центрирование или нормировку по среднему значению.

В качестве итогового показателя уровня сформированности здорового образа жизни можно рассматривать сумму средних значений всех нормированных компонентов ЗОЖ. Однако тут возникает проблема интерпретации полученной суммы. Дело в том, что для одних переменных, характеризующих образ жизни, положительным является их увеличение, для других – уменьшение, а для третьих лучшим является нахождение в определенном диапазоне. Для разрешения данной проблемы использовался перевод показателей в унифицированную шкалу, в которой чем выше значение переменной, тем выше значение интегрального показателя здорового образа жизни. С этой целью использовались следующие формулы [2]:

– при монотонно возрастающей связи переменной с интегральным показателем ЗОЖ:

$$\tilde{x} = \frac{x - x_{\min}}{x_{\max} - x_{\min}}.$$

– при монотонно убывающей связи переменной с интегральным показателем ЗОЖ:

$$\tilde{x} = \frac{x_{\max} - x}{x_{\max} - x_{\min}}$$

– если между максимальным и минимальным значениями переменной существует некоторое оптимальное значение, при котором достигается наивысшее качество ЗОЖ:

$$\tilde{x} = \left(1 - \frac{|x - x_{\text{опт.}}|}{\max \{ (x_{\max} - x_{\text{опт.}}), (x_{\text{опт.}} - x_{\min}) \}} \right)$$

Так как количество показателей по отдельным составляющим здорового образа жизни (ЗОЖ) было различным, высчитывались средние арифметические величины по соответствующему элементу, которые и подвергались окончательному анализу.

Результаты собственных исследований. На примере выборки студентов-юношей в возрасте 18–20 лет укрупненного направления подготовки «Физическая культура» СурГУ, которые в рамках проектной деятельности готовили проекты «Индивидуальная оздоровительная программа», интегральный показатель уровня ЗОЖ составил $0,599 \pm 0,050$ у. е. ($n = 24$, $M \pm \sigma$), т. е. примерно 60 % от максимально возможного. Наиболее предпочтительно выглядит рациональное медицинское поведение, оцененное на основе факторов риска для ведущих за-

болеваний ($0,744 \pm 0,147$ у. е.). Далее следуют рациональное питание ($0,672 \pm 0,129$ у. е.), психофизиологическая саморегуляция ($0,586 \pm 0,090$ у. е.), оптимальность двигательного режима ($0,521 \pm 0,087$ у. е.). Слабее всего выглядят результаты валеологического образования, оцененного на основе показателей культуры здоровья ($0,473 \pm 0,107$ у. е.). По величине корреляционных связей с итоговым показателем здорового образа жизни на первом месте у юношей находится рациональное медицинское поведение ($r = 0,697$, $p < 0,01$). Далее следуют питание ($r = 0,552$, $p < 0,01$) и двигательный режим ($r = 0,400$, $p < 0,05$).

Интегральный показатель ЗОЖ у девушек составил $0,561 \pm 0,069$ у. е. и он достоверно ниже, чем у юношей ($t = 2,04$, $p < 0,05$). Отстают девушки и по показателю психофизиологической саморегуляции ($0,527 \pm 0,091$ у. е., $t = 2,13$, $p < 0,05$). Что касается рейтинга основных показателей здорового образа жизни, то он примерно такой же, как у юношей: рациональное медицинское поведение ($0,737 \pm 0,149$ у. е.); рациональное питание ($0,606 \pm 0,145$ у. е.); психофизиологическая саморегуляция ($0,527 \pm 0,091$ у. е.); оптимальный двигательный режим ($0,488 \pm 0,095$ у. е.); валеологическое образование ($0,454 \pm 0,169$ у. е.). Наибольшую корреляционную связь с итоговым показателем ЗОЖ у девушек имеют питание ($r = 0,767$, $p < 0,01$), валеологическое образование ($r = 0,758$, $p < 0,01$), двигательный режим ($r = 0,530$, $p < 0,05$) и рациональное медицинское поведение ($r = 0,420$, $p < 0,05$). Кроме того, чем выше уровень культуры здоровья девушек, тем лучше их достижения в рациональном питании ($r = 0,459$, $p < 0,05$). А вот связь психофизиологической саморегуляции с рациональным медицинским поведением – отрицательная ($r = -0,486$, $p < 0,05$).

Заключение. Наша работа выполнена в рамках той же парадигмы, что и исследования по изучению качества жизни, которые активно проводились на рубеже 20 и 21 столетий. Тогда было предложено множество подходов к оценке качества жизни, которые можно классифицировать на объективистские (основанные на объективных показателях) и субъективистские (основанные на мнении респондентов). Мы при оценке здорового образа жизни выбрали объективистский подход, хотя в перспективе можно использовать для этих целей как объективные, так и субъективные показатели, но это будет уже предметом наших дальнейших исследований. Данные, полученные нами на первом этапе показывают, что метод работает. Он позволяет объективно оценить и сопоставить различные составляющие здорового образа жизни, определить сильные и слабые стороны каждого человека и отдельных групп населения, закладывает объективную основу для выбора управленческих решений по формированию и коррекции навыков здорового образа жизни. Объективистский подход подтверждает известную с библейских времен истину о том, что не существует никакого одинакового для всех здорового стиля жизни. Каждый человек, в зависимости от конкретного состояния организма, будет прикладывать различные усилия для поддержания своего здоровья.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Экология человека: современное состояние и перспективы развития / Н.А. Агаджанян // Вестник АМН СССР. 1989. № 8. С. 4–14.
2. Айвазян С.А. Анализ качества и образа жизни населения / Центральный экономико-математический институт РАН. М.: Наука, 2012. 432 с.
3. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, А.Я. Бендет. Киев: Здоровье, 1989. 212 с.
4. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Медицина, 1997. С. 43–53.
5. Баевский Р.М. К проблеме стандартизации заключений при анализе variability сердечного ритма / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Variability сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: Тез. докл. Международного симпозиума. Ижевск: Изд-во Удмурдского ун-та, 2003. С. 169–171.

6. Байер К. Здоровый образ жизни: Перевод с английского / К. Байер, Л. Шейнберг. М.: Изд-во Мир, 1997. 368 с.
7. Березин Ф.Б. Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека / Ф.Б. Березин // Психическая адаптация человека в условиях Севера. Владивосток: Изд-во ДПИ, 1980. С. 4–43.
8. Берталанфи Л. Общая теория систем – критический обзор / Л. Берталанфи // Исследования по общей теории систем. Москва: Прогресс, 1969. С. 23–82.
9. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебник / Э.Н. Вайнер. Липецк: Липецкое изд-во, 1998. 183 с.
10. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский. М.: МИЭПУ, 1995. 93 с.
11. Вишневский В.А. Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза / В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. 367 с.
12. Громбах С.М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков / С.М. Громбах // Вестник АМН СССР. 1981. № 1. С. 29–34.
13. Дмитриева Н.В. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая диагностика функциональных состояний организма (системно-информационный подход) / Н.В. Дмитриева, О.С. Глазачев. Москва: «Горизонт», 2000. 214 с.
14. Жданова Л.А. Системная деятельность организма ребенка при адаптации к школьному обучению: Автореф. дис. докт. мед. наук / Л.А. Жданова. Москва, 1990. 30 с.
15. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М.: Изд-во ВЛАДОС, 2000. 192 с.
16. Касаткин В.Н. Создание проекта «Школа, содействующая здоровью»: рекомендации администратору / В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский // Школа здоровья. 2001. № 2. С. 34–44.
17. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы и суждения / Е.Н. Кудрявцева // Вопросы философии. 1987. № 12. С. 98–109.
18. Куликов А.М. Взаимосвязь здоровья и эффективности обучения старшеклассников / А.М. Куликов // Школа здоровья. 2001. № 2. С. 10–15.
19. Ларина М.В. К вопросу о создании психобиоэнергоинформационной модели здоровья в контексте квантовой теории сознания / М.В. Ларина, А.Г. Маджуга // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: Мат. Международной научно-практич. конф. Часть 2. Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. С. 3–10.
20. Леви В. Разговор в письмах / В. Леви. М.: Изд-во Советская Россия, 1982. 271 с.
21. Лоцилов В.И. Информационно-волновая медицина и биология / В.И. Лоцилов // Труды 4-й международной конф. «Новые информационные технологии в медицине и экологии». Крым. Ялта-Гурзуф, 1998. С. 12–14.
22. Нестерова Л.В. Воспитание представлений о здоровом образе жизни у школьников в условиях сельского района: Автореф. дис. канд. пед. наук / Л.В. Нестерова. Шуя, 2000. 16 с.
23. Пригожин И. От существующего к возникающему / И. Пригожин. Москва: Наука, 1985. С. 4–77.
24. Райх Е.Л. Методы медицинской географии в изучении влияния города на здоровье населения / Е.Л. Райх, Л.В. Максимова // Вестник АМН СССР. 1989. № 8. С. 31–38.
25. Ревич Б.А. Состояние здоровья детского населения промышленных городов с различной территориальной геохимической структурой / Б.А. Ревич, Ю.С. Сагет // Вестник АМН СССР. 1989. № 8. С. 14–18.
26. Сидоренко Г.И. Методология изучения состояния здоровья населения в зависимости от качества окружающей среды / Г.И. Сидоренко, Е.Н. Кутепов, М.Ю. Гедыман // Вестник

АМН СССР. 1991. № 1. С. 15–18.

27. Система. Гармония. Симметрия. / Под ред. В.С. Тюхтина и Ю.А. Урманцева. М.: Мысль, 1988. 315 с.

28. Солнцев А.А. Социальная адаптация и здоровье детей / А.А. Солнцев // Проблемы адаптации детского и взрослого организма в норме и патологии: Сб. научных трудов. М.: Изд-во Медицина, 1990. С. 35–41.

29. Хакен Г. Основные понятия синергетики / Г. Хакен // Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. М.: Прогресс-Традиция, 2000. С. 28–55.

30. Храмов В.В. Оценка индивидуального здоровья, перспективы интегративного подхода / В.В. Храмов // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. № 4 (19). С. 59–61.

31. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты / А.Г. Щедрина. Новосибирск: Изд-во Наука, 1989. 136 с.

32. Cordova Castra A. Stress y aparato cardiovascular / A. Castra Cordova // Bobetin del Centro estudios neuros. 1977. № 1. P. 47–54.

33. Goodwin B. Frontiers of biology in relation to health / B. Goodwin // Science of Health. Plenum Press. 1992. 51–58.

34. Hecht K. Stress gesundheitsgefahrdend oder bistungsfordern? / K. Hecht // Urania, 1996. № 12. P. 177–187.

35. Improving School Health Programs: barriers and strategies. The WHO Expert committee on Comprehensive School Health Education and promotion. Geneva, 1996. P. 5–6.

36. Ware J.E. Standards for validating health measures. Definition and content / J. E. Ware // J. Chronic Dis. 1987. V. 40. №. 6. P. 473–480.

УДК 796.09

*Вишневский В.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Vishnevskij V.A.
Surgut State University, Surgut, Russia*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВКИ
В ХОДЕ СПОРТИВНЫХ ПОЕДИНКОВ ПО ДЖИУ-ДЖИТСУ У ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ПО СРАВНЕНИЮ СО ЗДОРОВЫМИ СПОРТСМЕНАМИ
THE PECULIARITIES OF DIFFERENT SIDES OF PREPARATION
IN SPORTING FIGHTS OF JIU-JITSU WITH THE DISABLED PERSONS
IN COMPARISON WITH HEALTHY ATHLETES**

Осуществлен сравнительный анализ используемых в соревнованиях по джиу-джитсу сторон подготовки у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения по сравнению со здоровыми спортсменами. Выявлено, что единоборцы с нарушением опорно-двигательного аппарата в процессе спортивных поединков активно используют значительный объем технической подготовки, атакующие действия, ситуативные тактические действия. Лиц с нарушением зрения отличает значительная соревновательная сила, результативность технических действий, ситуативные тактические действия, избранная тактика, эмоциональная устойчивость и соревновательная смелость.

A comparative analysis of the training-process aspects used in JIU-jitsu competitions by persons with impaired musculoskeletal system and visual impairment in comparison with healthy ath-

letes has been carried out. It has been revealed that single combats with violation of the musculoskeletal system in the process of sporting fights actively use a significant amount of technical training, attacking actions, situational tactical actions. Individuals with visual impairment are distinguished by a significant competitive strength, the effectiveness of technical actions, situational tactics, chosen tactics, emotional stability and competitive courage.

Ключевые слова: джиу-джитсу; стороны спортивной подготовки; здоровые единоборцы; лица с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения.

Keywords: JIU-jitsu; sides of sports training; healthy single combats; persons with impaired musculoskeletal system and visual impairment.

Актуальность. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью в спортивных единоборствах в условиях жесткой конкуренции на российской и международной арене является предметом многих исследований [1]. Оно строится на основе общих положений теории спортивных единоборств. Вместе с тем, в России становятся популярными новые виды спорта, имеющие свою специфику спортивной подготовки. К ним относится и такое древнейшее боевое японское искусство, как джиу-джитсу. Специфика данного вида единоборств заключается в том, что победа достигается не путем прямого противостояния, а на основе использования сил противника против него самого. Все это придает свою специфику подготовке спортсмена в этом виде спорта, многие аспекты которой изучены недостаточно. Особенно это касается соревновательной деятельности, планирования различных сторон подготовки, развития психофизических качеств [3, 5]. Особую актуальность проблеме придает тот факт, что некоторыми направлениями джиу-джитсу стали заниматься лица с ограниченными возможностями здоровья и даже разрабатываются реабилитационные техники, а многие спортсмены-инвалиды выступают на соревнованиях вместе со здоровыми единоборцами. Таким образом проблема подготовки спортсмена в адаптивном джиу-джитсу требует дальнейших исследований и данная работа – один из шагов в этом направлении.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации, занимающиеся джиу-джитсу, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и здоровые спортсмены. Анализ поединков осуществлялся в ходе крупных международных соревнований. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена в ходе соревновательной деятельности осуществлялся на основе подхода, предложенного С.В. Павловым [4] в нашей модификации. Он включал: оценку физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе анализа видеозаписей соревновательной деятельности. Для исключения влияния на результаты анализа принятых единиц измерений, параметры, характеризующие различные стороны подготовки спортсмена, нормировались по максимальному значению. Анализ полученных результатов осуществлялся как с позиций традиционного аналитического подхода, так и с позиций теории хаоса и синергетики [2] с определением объема аттракторов, расстояния между его статистическим и геометрическим центрами, характеризующего различия между стохастическими и хаотическими процессами, и наиболее значимых переменных (параметров порядка). Результаты исследования были подвергнуты одномерному и многомерному статистическому анализу с помощью программы Statistica_6 (StatSoft, США).

Результаты исследований. Наиболее общие результаты сравнительного анализа суммы задействованных в соревновательных поединках сторон спортивной подготовки у здоровых спортсменов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ суммы задействованных сторон подготовки
у здоровых спортсменов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ($M \pm \sigma$)

Показатели	Здоровые спортсмены n = 20	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата n = 20	Лица с нарушением зрения n = 15
Сумма задействованных сторон подготовки	1558,8±41,1	1206,1±84,0**	1046,1±43,8***"
Средний уровень подготовки	70,9±1,9	54,835±3,8**	49,8±2,1***"
General asymmetry value rX	270.4574	198.4653	203.7646
General V value vX	5.12928214E0028	7.38923243E0029	4.1774531E0026
Ch		81.9239	127.6735
Cg		29.2233	17.3710

* – изменения достоверны по сравнению со здоровыми спортсменами при $P < 0,05$

** – изменения достоверны по сравнению со здоровыми спортсменами при $P < 0,01$

" – изменения достоверны по сравнению с лицами с нарушением опорно-двигательного аппарата при $P < 0,05$

"" – изменения достоверны по сравнению с лицами с нарушением опорно-двигательного аппарата при $P < 0,01$

Они свидетельствуют, что как по среднему уровню подготовки, так и по сумме задействованных в поединках сторон подготовки спортсмены с ОВЗ отстают от здоровых единоборцев. В свою очередь, лица с нарушением зрения уступают бойцам с нарушением опорно-двигательного аппарата. С позиций теорий хаоса и синергетики хаотические процессы, а значит и вариабельность используемых сторон подготовки у здоровых спортсменов выражены в большей степени. Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья действуют в процессе поединков более консервативно. Наибольшее влияние на различия в использовании сторон подготовки между здоровыми и лицами с ограниченными возможностями здоровья оказывают такие показатели спортивной подготовки как уровень соревновательной гибкости, степень проявления сложнокоординационных характеристик, эффективность перестройки тактических действий.

В разрезе отдельных сторон подготовки ситуация имеет свою специфику. Так, если по общему уровню физической подготовки, специальной гибкости и координации мы наблюдаем аналогичную ситуацию, то, например, по уровню проявления специальной силы спортсмены с нарушением зрения ничем не отличаются от здоровых единоборцев (табл. 2). Две анализируемые нозологические группы не отличаются между собой по уровню проявления специальной выносливости. Наиболее значительное отставание спортсменов с ограниченными возможностями здоровья проявляется в сложно-координационных характеристиках и гибкости.

Таблица 2

**Сравнительный анализ физической подготовки у здоровых спортсменов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Показатели M±σ	Здоровые спортсмены n = 20	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата, n = 20	Лица с нарушением зрения n = 15
Уровень физической подго- товки в целом	71,8±3,9	47,1±10,3**	37,3±2,0***"
Уровень специальной силы	73,4±8,7	58,5±9,2**	73,6±5,3***"
Уровень специальной вы- носливости	69,9±13,3	51,2±13,4**	46,1±6,9**
Уровень специальной гиб- кости	76,5±8,1	45,7±16,5**	20,1±3,2***"
Коэффициент сложнокоор- динационных технических действий	65,3±9,4	32,9±11,6**	9,3±4,2***"

По уровню технической подготовки лица с ОВЗ (особенно с нарушением опорно-двигательного аппарата) отличаются от их здоровых сверстников в гораздо меньшей степени. Так, спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата достоверно не отличаются от здоровых единоборцев по объему технической подготовки и атакующим действиям, а лица с нарушением зрения – по результативности технических действий (табл. 3). Наибольшее отставание бойцов с нарушением зрения проявляется в объеме технической подготовки, атакующим и защитным действиям.

Таблица 3

**Сравнительный анализ технической подготовки у здоровых спортсменов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Показатели M±σ	Здоровые спортсмены n = 20	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата, n = 20	Лица с нарушением зре- ния n = 15
Объем технической подготовки	65±9,4	62,5±11,8	31,1±9,1***"
Коэффициент атакую- щих действий	63,9±9,5	60,7±17,0	41,6±8,9***"
Коэффициент защит- ных действий	66,3±7,9	51,9±15,2*	42,6±8,6***"
Коэффициент резуль- тативности техниче- ских действий	73,9±6,4	65,6±9,7*	69,5±6,4
Эффективность технических действий	68,1±4,7	59,4±6,7*	51,2±5,8***"

Что касается тактической подготовки, то, несмотря на то, что лица с ОВЗ в целом уступают здоровым спортсменам, относительно отдельных сторон этой подготовки ситуация не столь однозначная. Например, в ситуативных технических действиях, а у лиц с нарушением зрения и в избранной тактике, никаких различий между сравниваемыми группам вообще не наблюдается (табл. 4). Наибольшие различия проявляются в объеме тактических действий, подготовительных технических действиях, перестройке тактических действий и разносторонности тактики. Таким образом, лица с ОВЗ более консервативны и стереотипны в ведении спортивного поединка.

Таблица 4

Сравнительный анализ тактической подготовки у здоровых спортсменов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Показатели M±σ	Здоровые спортсмены n = 20	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата, n = 20	Лица с нарушением зре- ния n = 15
Общий уровень такти- ческой подготовки	66,3±4,6	49,6±4,4**	45,3±3,2**"
Объем тактических действий	68,5±11,2	47,1±9,4**	34,3±7,9***"
Коэффициент разно- сторонности тактиче- ских действий	71,1±10,7	49,4±8,9**	52,2±8,7**
Коэффициент подгото- вительных тактиче- ских действий	61±7,9	46,1±9,4**	30,1±6,8***"
Коэффициент ситуа- тивных тактических действий	58,6±8,2	61,9±9,9	59,6±7,6
Коэффициент пере- стройки тактики	67,9±7,8	30,4±6,2**	23,2±4,8***"
Коэффициент избран- ной тактики	70,7±6,5	62,8±4,7**	72,1±6,2"

В психологической подготовке обращают на себя внимание спортсмены с нарушением зрения, которые в эмоциональной устойчивости и соревновательной настойчивости не только опережают лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, но и ничем не отличаются от здоровых единоборцев (табл. 5). Спортсмены с ОВЗ более осторожны в ведении спортивного поединка, о чем свидетельствует меньший уровень проявления соревновательной смелости.

Таблица 5

Сравнительный анализ психологической подготовки у здоровых спортсменов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Показатели M±σ	Здоровые спортсмены n = 20	Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата, n = 20	Лица с нарушением зрения n = 15
Общий уровень пси- хологической подго- товки	82,6±3,5	69,7±3,3**	76,7±4,0***"
Эмоциональная устойчивость	80,4±6,1	69,6±6,1**	80,5±6,1"
Соревновательная настойчивость	84,8±6,2	68,9±5,4**	82,5±7,2"
Соревновательная смелость	82,7±7,8	70,5±8,6**	67,1±4,6**

Таким образом, анализ соревновательной деятельности позволяет нарисовать своеобразный портрет спортивной подготовки единоборцев с нарушением опорно-двигательного аппарата и зрения (табл. 6, 7).

Таблица 6

**Сильные и слабые стороны спортивной подготовки единоборцев
с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Виды спортивной подготовки	Сильные стороны	Слабые стороны
Физическая подготовка		Соревновательная координация и гибкость
Техническая подготовка	Объем технической подготовки, атакующие действия	Защитные действия
Тактическая подготовка	Ситуативные тактические действия	Объем, разносторонность тактики, подготовительные тактические действия, перестройка тактики, избранная тактика
Психологическая подготовка		Эмоциональная устойчивость, соревновательная настойчивость, соревновательная смелость

Корреляционный анализ свидетельствует, что у этой категории единоборцев наибольший вклад в общий уровень спортивной подготовки вносят: средний уровень физической подготовки ($r = 0,728$, $p < 0,01$); уровень координации ($r = 0,721$, $p < 0,01$); средний уровень тактической подготовки ($r = 0,658$, $p < 0,01$); уровень специальной гибкости ($r = 0,632$, $p < 0,01$); подготовительные тактические действия ($r = 0,628$, $p < 0,01$); уровень соревновательной силы ($r = 0,612$, $p < 0,01$); объем технической подготовки ($r = 0,539$, $p < 0,01$); эффективность ($r = 0,526$, $p < 0,01$) и результативность ($r = 0,525$, $p < 0,01$) техники.

Уровень физической подготовки положительно коррелирует с эмоциональной устойчивостью ($r = 0,426$, $p < 0,01$). Объем технической подготовки положительно связан с уровнем тактической подготовки ($r = 0,618$, $p < 0,01$). Эмоциональная устойчивость положительно взаимосвязана с уровнем соревновательной силы ($r = 0,493$, $p < 0,01$), координации ($r = 0,499$, $p < 0,01$) и отрицательно – с эффективностью защитных действий ($r = -0,429$, $p < 0,01$). Соревновательная настойчивость тем значительней, чем меньше соревновательная сила ($r = -0,469$, $p < 0,01$). Соревновательная смелость отрицательно связана с избранной тактикой ($r = -0,521$, $p < 0,01$).

Таблица 7

**Сильные и слабые стороны спортивной подготовки единоборцев
с нарушением зрения**

Виды спортивной подготовки	Сильные стороны	Слабые стороны
Физическая подготовка	Соревновательная сила	Соревновательная координация, гибкость и выносливость
Техническая подготовка	Результативность технических действий	Объем техники, атакующие и защитные действия, эффективность техники
Тактическая подготовка	Ситуативные тактические действия, избранная тактика	Объем, разносторонность, перестройка тактики, подготовительные тактические действия
Психологическая подготовка	Эмоциональная устойчивость, соревновательная настойчивость	Соревновательная смелость

У лиц с нарушением зрения переменные, в наибольшей мере влияющие на общий уровень спортивной подготовки, существенно отличаются: соревновательная настойчивость ($r = 0,771$, $p < 0,01$); эффективность техники ($r = 0,669$, $p < 0,01$); общий уровень психологической подготовки ($r = 0,669$, $p < 0,01$); эффективность атакующих действий ($r = 0,571$, $p < 0,01$); общий уровень тактической подготовки ($r = 0,497$, $p < 0,01$); разносторонность тактических действий ($r = 0,487$, $p < 0,01$).

Средний уровень физической подготовки этой категории единоборцев коррелирует с результативностью техники ($r = 0,510$, $p < 0,01$). Объем техники отрицательно связан с эмоциональной устойчивостью ($r = -0,530$, $p < 0,01$). Соревновательная настойчивость отрицательно коррелирует с координацией ($r = -0,566$, $p < 0,01$) и положительно – с эффективностью техники ($r = 0,483$, $p < 0,01$).

Заключение. Таким образом, сравнительный анализ соревновательной деятельности свидетельствует, что характер нозологии придает свою специфику задействованным сторонам спортивной подготовки, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе. Предлагаемый вариант анализа соревновательной деятельности доступен каждому тренеру и самому спортсмену, а также может быть использован аналитиками в командах.

Литература

1. Барташ В.А., Марищук Л.В. Направления совершенствования системы аналитического сопровождения соревновательной деятельности в единоборствах // 8 Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Мат. Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. СПб., Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2017. Стр. 145–147.
2. Еськов В.М. Программа идентификации параметров аттракторов поведения вектора состояния биосистем в m -мерном пространстве / В.М. Еськов, М.Я. Брагинский, С.Н. Русак, А.А. Устименко, Ю.В. Добрынин. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2006613212. РОСПАТЕНТ. Москва, 2006.
3. Калмыков Е.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада. М.: Академия, 2006. 592 с.
4. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо): Авт. дисс. д-ра пед. наук. Тюмень, 2004. 48 с.
5. Романов Р.В. Подготовка квалифицированных спортсменов в джиу-джитсу на основе моделирования и прогнозирования тренировочной деятельности: Авт. дисс. канд. пед. наук. Хабаровск, 2012. 24 с.

УДК 378

Воробьев Н.С.
Институт физической культуры и спорта, Владимирский государственный
университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия
Vorobiev N.S.
Institute of Physical Culture and Sports,
Vladimir State University V named after A.G. and N.G. Stoletovy, Vladimir, Russia

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
STUDENT EDUCATION EFFICIENCY IMPROVEMENT
TECHNOLOGY OF FLIGHT ATHLETIC EXERCISES**

Статья посвящена проблеме качественной подготовки студентов института физической культуры и спорта к профессиональной деятельности при обучении практическим умениям и навыкам в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений.

The article is devoted to the problem of high-quality training of students of the Institute of Physical Culture and Sports for professional activity in teaching practical skills in the process of studying the technique of athletics.

Ключевые слова: кинограмма, ключевые позы, адекватная коррекция движений, двигательная структура.

Keywords: cinema, key poses, adequate correction of movements, motor structure.

Введение. Легкоатлетические упражнения занимают значительное место в учебных образовательных программах по физическому воспитанию обучающихся образовательных организаций различного уровня. Федеральные государственные образовательные стандарты и учебные программы по физическому воспитанию предполагают постоянный поиск инновационных технологий повышения качества обучения технике физических упражнений, не забывая и о потенциале традиционных.

Теория и методика физического воспитания и спорта рассматривает обучение технике двигательных действий как системное освоение человеком целесообразных способов управления своими двигательными действиями. В этой сфере человечеством накоплен огромный практический и теоретический опыт. Вместе с тем проблема эффективного и качественного обучения технике легкоатлетических упражнений по-прежнему остается актуальной. Эта проблема усугубляется еще и тем, что в соответствии с требованиями современных образовательных стандартов педагогического образования в учебных планах постоянно сокращается количество аудиторных занятий, с увеличением доли самостоятельных. Одновременно сокращается и продолжительность освоения практических спортивных дисциплин, что в полной мере относится и к дисциплине «Теория и методика легкой атлетики». Так, если в учебных планах факультета физической культуры советского периода и в российских планах специалитета названная дисциплина изучалась в семи семестрах, то в современных учебных планах бакалавриата лишь в двух и по два-три часа в неделю.

Кроме того следует констатировать, что физические кондиции современных выпускников образовательных организаций оставляют желать лучшего. Такое положение приводит к тому, что основная масса студентов с трудом справляется с нормативами спортивно-технической подготовленности. Особенно это касается технической стороны составляющей двигательных действий.

Цель нашего исследования заключалась в совершенствовании технологии обучения студентов технике легкоатлетических упражнений.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, фотосъемка, тестирование спортивно-технической подготовленности, общепринятые методы математической статистики.

В процессе многолетних наблюдений за выполнением нормативов спортивно-технической подготовленности студентами факультета физической культуры выявлено снижение уровня физических кондиций абитуриентов, поступивших на первый курс, не позволяющее им не только на должном уровне выполнять нормативы, но и качественно осваивать техническую составляющую изучаемых легкоатлетических упражнений. Причем показатели выполнения нормативов спортивно-технической подготовленности по легкоатлетическим упражнениям снижались от года к году постепенно. Так, например, в период 1975–1984 годов при наборе 50 человек 100 % студентов не только справлялись с требованиями, но около 50 % из них получали отличные оценки. В период 1985–1994 годов впервые было отмечено неудовлетворительное выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции, в прыжках в длину и в высоту – от 2 % в начале периода до 15 в его конце. С 2005 года по настоящее время это положение постоянно ухудшается. Лишь около 20 % студентов полностью справляются с выполнением нормативов по спортивно-технической подготовленности при изучении курса «Теория и методика легкой атлетики». И если в советский период возникали такие трудности, они нивелировались достаточным числом аудиторных занятий, то и в постсоветское, и в настоящее время вследствие значительного уменьшения аудиторных занятий это не представляется возможным. Именно такое положение дел и предопределило тему нашего исследования.

Известно, что в спортивной практике широко используется метод сравнительного анализа характеристик двигательных действий выдающихся атлетов и спортсменов более низкой квалификации. Сравнивая движения высококвалифицированных спортсменов с характеристиками движений неопытного спортсмена, можно судить об отклонениях от идеала, и, устраняя отмеченные недочеты, способствовать исправлению ошибок при формировании правильной техники [5].

В 2013–2016 годах автор статьи проводил занятия по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» в группах студентов первого курса института физической культуры и спорта. В процессе изучения материала предмета мы со студентами научились создавать простейшие кинограммы двигательных действий. Кинограммы создавались по технике выполнения барьерного бега, метания диска и толкания ядра, прыжков в высоту и в длину. Именно при освоении таких упражнений студенты испытывали значительные трудности, как в освоении техники, так и в выполнении нормативных показателей. А так как одним из составляющих элементов экзаменационной отметки была и оценка за выполнение контрольных нормативов спортивно-технической подготовленности, то это влияло на успешность сдачи экзамена в целом.

Съемка двигательных действий проводилась фотокамерой Canon EOS 600 D, с помощью которой можно производить как обычную статическую съемку любых объектов, так и выполнять серийную съемку (со скоростью до 3,7 кадров/секунду), съемку с использованием автоспуска и съемку движущихся объектов (ключевой момент) с высоким разрешением. Кроме того, фотокамера дает возможность проводить съемку непродолжительных видеороликов с разрешением до Full HD (1920x1080) с частотой кадров fps 24/25/50 кадров в секунду.

Можно также пользоваться видеокамерой HDC-HS80, способной производить продолжительную съемку видео в формате Full HD (1920x1080) со стандартной частотой кадров.

Оперативную обработку полученных фото- и видеоматериалов для дальнейшего их анализа и использования можно осуществлять с помощью высокопроизводительного персонального компьютера, многофункционального устройства (МФУ), периферийных устройств [4].

Понятно, что использование специальных скоростных кинокамер и стереосъемки с последующей обработкой видео материалов на электронно-программных дешифраторах позволяет получать параметры двигательных действий с достаточно высокой точностью.

Вместе с тем и в условиях любительской «лаборатории» при соблюдении правильной технологии съемки и обсчета кинограмм возможно получение объективных данных о технических параметрах движений спортсмена.

Следует помнить, что, приступая к съемке упражнения, необходимо проделать определенную работу, а именно: расставить масштабные и ориентировочные метки в исследуемой плоскости пространства и сделать снимки с места расположения камеры, с выбранной частотой съемки. То есть при съемке движения обязательно нужен ориентир (неподвижный объект), который фиксируется на всех кадрах кинограммы.

Мы не претендовали на создание высококачественных кинограмм, понимая, что при самостоятельной съемке без оборудованной должным образом лаборатории сложно изготовить качественную кинограмму, по которой можно было бы в полной мере оценить двигательные действия по всем их биомеханическим параметрам. Однако для понимания общей структуры движений по основным фазам изготовленные нами кинограммы были вполне приемлемы.

Нами анализировались пространственные параметры выполнения означенных выше легкоатлетических упражнений. Осуществлялось построение промера и траектории движения в соответствии с принятой в биомеханике методикой [2].

При анализе кинограмм акцентировалось особое внимание на ключевые моменты при выполнении движений [3],

Основные технические ошибки определялись путем сравнения характеристик ключевых поз по кинограммам студентов с позами «идеальной» модели по кинограммам, созданных при выполнении легкоатлетических упражнений сильнейшими легкоатлетами мира. Поиск таких кинограмм осуществлялся в интернете. На основе выявленных ошибок в элементах техники подбирались специальные упражнения для их исправления. Причем после освоения общих основ техники движений, при совершенствовании технических элементов, такие упражнения выполнялись по методу сопряженных воздействий, так как зачастую ошибки возникают из-за недостаточного уровня основных физических качеств [1].

В исследовании принимали участие две группы студентов-юношей в количестве по 16 человек в каждой. Одна группа (экспериментальная) занималась по экспериментальной методике, другая (контрольная) – по обычной. Структура занятий в одной и другой группе была традиционной. На освоение каждого изучаемого упражнения отводилось одинаковое количество времени. Кроме того, в каждой группе в конце основной части занятия десять минут отводилось на общефизическую подготовку. При организации учебных занятий в обеих группах в основном использовался групповой метод, в котором формирование их осуществлялось по уровню физических кондиций студентов. В экспериментальной группе комплектование осуществлялось на основе выявленных ошибок в технике выполнения двигательных действий. Здесь студенты при выполнении упражнения получали задание зафиксировать внимание на выполнении ключевых поз. На освоение каждого изучаемого легкоатлетического упражнения отводилось 6–8 занятий.

Контроль освоения техники осуществлялся методом экспертных оценок, уровень спортивно-технической подготовленности – оценкой выполнения нормативов. Уровень освоения техники оценивался после периода времени, отведенного на изучение данного упражнения. Спортивно-техническая подготовленность оценивалась в конце учебного года. Все результаты заносились в протокол и подвергались математической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. На начало эксперимента студенты обеих групп по физической подготовленности значительных различий не имели ($P > 0,05$).

Уровень их спортивно-технической подготовленности был различным, однако достоверных различий обнаружено не было ($P > 0,05$).

После математической обработки экспериментального материала выяснилось, что экспериментальная группа качественнее освоила технические характеристики изучаемых легкоатлетических упражнений. Средний балл экспертных оценок в среднем по всем изучаемым

двигательным действиям составил здесь 3,76 балла, а в контрольной группе – 3,29 балла. Лучше справились студенты экспериментальной группы с освоением техники толкания ядра (средний балл 3,9); прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (средний балл 3,9), прыжка в высоту способом «перешагивание» (средний балл 4,1); прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (средний балл 3,8); метания диска (средний балл 3,8). Несколько хуже освоена техника барьерного бега (средний балл 3,5); метания копья (средний балл 3,3). Следует пояснить, что нам не удалось создать качественную кинограмму метания копья, анализировалась лишь кинограмма метания копья Я. Железны. Поэтому студенты не могли проанализировать свои ошибки, как в выполнении разбега, так и в выполнении финального усилия. Поэтому были устранены лишь грубые ошибки.

Студенты контрольной группы в целом так же справились с освоением техники изучаемых легкоатлетических упражнений, но на более низком уровне. Так, экспертные оценки за освоение техники составили: в толкании ядра – средний балл 3,3; в прыжке в длину с разбега способом «прогнувшись» – средний балл 3,3; в прыжке в высоту способом «перешагивание» – средний балл 3,8; в прыжке в высоту способом «фосбери флоп» – средний балл 3,4; в метания диска – средний балл 3,2; в барьерном беге – средний балл 3,0; в метании копья – средний балл 3,0.

Лучшие результаты в экспериментальной группе оказались и при выполнении нормативных показателей спортивно-технической подготовленности. Так, в этой группе выявлено большее количество студентов, выполнивших контрольные нормативы: по бегу на 100 метров (87 против 76 % в контрольной); по бегу на 1500 метров (64 против 51 %); по бегу на 300 метров (75 против 62 %); по кроссу на 3000 метров (63 против 51 %); по прыжкам в длину (76 против 68 %); по прыжкам в высоту (77 против 69 %); в толкании ядра (69 против 62 %); в метании диска (57 против 50 %). При обобщении полученных результатов следует отметить, что студенты обеих групп хуже справились с нормативами технических видов легкой атлетики. На наш взгляд большее количество студентов контрольной группы положительно сдавших нормативы объясняется тем, что они лучше освоили технические компоненты данных видов.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали относительную эффективность предложенной технологии обучения легкоатлетическим упражнениям, однако это повышение оказалось не столь значительным, как мы предполагали. В этой связи следует отметить, что, уделяя внимание на разучивание определенных поз при выполнении двигательного действия, нельзя допускать «слепого» копирования техники спортсмена высокого уровня. Необходим базовый уровень должных для конкретного вида двигательной деятельности физических качеств, который и позволит освоить техническую составляющую движения более эффективно. Кроме того, необходимо чтобы студенты в полной мере осмысливали не только схему выполняемых движений, но и кинематические их характеристики.

В процессе освоения техники спортивного упражнения нужно вовремя обнаружить ошибки и определить пути их устранения. Однако увидеть ошибку, выявить недостатки в технике в период ее совершенствования бывает достаточно сложно. Выявить основную ошибку можно лишь при неоднократном и внимательном наблюдении за выполнением движения. Подспорьем в этом и может служить разбор техники движения на заснятой кинограмме. Анализ кинограмм заставляет активизировать мыслительную деятельность студента на учебных занятиях, обеспечивает объективный и субъективный контроль анализа собственных движений и движений сокурсников.

При этом студент может судить о правильности выполняемых движений и сознательно отделить нужное движение от ненужного. Чем больше будет представлено ему объективных критериев для оценки своей деятельности, тем быстрее и качественнее будет формироваться двигательный навык.

Литература

1. Андрис Э.Р. Обучение бегу, прыжкам и метаниям / Э.Р. Андрис, Ю.М. Савельев; Узб. гос. ин-т физ. культуры. Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины. 1990. 100 с.: ил.; 20 с.
2. Козлов И.М. «Практикум по биомеханике». М.: ФиС, 1980, 112 с.
3. Никитина Е.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений у студентов вуза на основе освоения ключевых поз: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Никитина Елена Валентиновна; [место защиты: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма]. Набережные Челны. 2011. 23 с.
4. Научно-исследовательский комплекс «Анализ техники движений спортсменов». URL: <http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/b23/duy-07.pdf>.
5. Поканинова Д.В., Коновалова Л.А. Сравнительный биомеханический анализ техники спринтерского бега Усейна Болта и начинающего спортсмена // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам IX студенческой международной заочной научно-практической конференции. Москва: Изд. «МЦНО». 2014. № 2 (9). С. 145–156. URL: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2\(9\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2(9).pdf).

УДК 378.14

Ворожейкин А.В.¹, Комиссаров Б.Ю.², Волков А.П.³

¹*Калининградский институт управления, г. Калининград, Россия*

²*КРО ООО «Федерация рукопашного боя»; г. Калининград, Россия*

³*МБУ ДО ДЮСШ № 13 по кикбоксингу и рукопашному бою»,
г. Калининград, Россия*

Vorozheykin A.V.¹, Commissarov B.Yu.², Volkov A.P.³

¹*Kaliningrad Institute of Management, Kaliningrad, Russia*

²*KRO LLC «Hand-to-hand combat Federation»; Kaliningrad, Russia*

³*MBU DO DYUSSH № 13 kickboxing and hand-to-hand fighting, Kaliningrad, Russia*

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРСКО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ TO THE QUESTION OF IMPROVING PREPARATION OF INSTRUCTOR-PEDAGOGICAL PERSONNEL ON VARIOUS TYPES OF COMBAT

В работе представлены результаты исследований, проведенных с целью совершенствования системы подготовки инструкторов по рукопашному бою по различным видам единоборств.

The paper presents the results of studies conducted with the aim of improving the system of training instructors in hand-to-hand combat in various types of martial arts.

Ключевые слова: инструктор, рукопашный бой, профессиональные требования, педагогическая деятельность, квалификация.

Keywords: instructor, hand-to-hand combat, professional requirements, pedagogical activity, qualification

Введение. С каждым годом популяризация различных видов единоборств в нашей стране стремительно растет. Предпринимаются серьезные шаги по развитию спортивной материальной базы, поддержке спортивных и научно-практических мероприятий, а также уделя-

ется большое внимание экспериментальной работе по совершенствованию подготовки спортсменов.

В 2005 создан Российский союз боевых искусств (РСБИ), который в настоящее время под своей эгидой объединяет порядка 70 всероссийских спортивных федераций и организаций. По данным РСБИ в настоящее время в России боевыми искусствами и спортивными единоборствами занимаются около пяти миллионов человек.

Учитывая такие стремительные темпы развития единоборств и неуклонный рост количества занимающихся в спортивных школах и клубах, возникла необходимость в высоко квалифицированных кадрах способных осуществлять на высоком уровне педагогическую деятельность по подготовке спортсменов. В настоящее время это является одной из приоритетной педагогической задачей, а своевременность в ее решении обусловлено следующими причинами:

- недостаточным уровнем готовности инструкторов к педагогической деятельности;
- необходимостью улучшения деятельности по подготовке инструкторов по различным видам единоборств.

Цель исследования. Провести анализ существующей системы подготовки инструкторско-педагогических кадров, с целью дальнейшего ее совершенствования.

Методы исследования: логико-исторический анализ литературы; анализ нормативно-правовых актов и учебных программ по подготовке инструкторов рукопашного боя; обобщение передового педагогического опыта; общепринятые методы (анализ результатов, анкетирование, наблюдение, тестирование).

Результаты исследования. Проведенный теоретический анализ педагогической и психологической литературы, посвященной проблемам подготовки инструкторско-педагогических кадров, позволил констатировать тот факт, что основная масса научных работ в исследуемой области посвящена обоснованию технической и психологической подготовки спортсменов, методике обучения приемам и тактическим действиям, а также психологической подготовке. В свою очередь такой важной теме как подготовка инструкторско-педагогических кадров посвящено ограниченное количество научных трудов, а исследований по формированию готовности инструкторов к педагогической деятельности вовсе не проводилось [1, с. 6].

В современных условиях данная проблема приобретает особую значимость, поскольку среди инструкторов отмечается низкий уровень педагогической культуры, причиной тому является неправильно сформированные дидактические навыки, которые формировались у них стихийно под влиянием субъективных факторов.

Известно, что в процессе своей педагогической деятельности инструктор сталкивается с выполнением определенных функций:

- познавательная (изучение индивидуальных и групповых физических особенностей обучающихся, выявления их сильных и слабых сторон, выявление положительного и отрицательного в своих стилях работы, методах с обучающимися, достоинств и недостатков своей личной подготовленности);
- проектировочная (планирование действий в решении педагогических задач, отбор содержания, выбор эффективных форм и методов подготовки сотрудников);
- организаторская (реализация на практике проектировочных замыслов инструктора);
- коммуникативная (устранение, поддержание и укрепление таких взаимоотношений между инструктором и сотрудником, которые создают деловую, рабочую обстановку, условия для их сотрудничества и взаимопонимания, развивают инициативность, самостоятельность и творчество каждого);
- исследовательская (изучение, поиск, внедрение в процесс подготовки нового и передового) [2, с. 167].

Как видно, спектр решаемых инструктором задач достаточно широк, в связи с чем к про-

дуктивной педагогической деятельности будет готов инструктор, обладающий определенными личностными и профессиональными качествами.

Проведенный опрос специалистов по различным единоборствам (всего к опросу привлекалось 37 человек) позволил определить наиболее значимые из них.

1. Личностные качества:

– быть готовым к предстоящим трудностям, настойчивым и целеустремленно идти к цели и последовательно решать педагогические задачи за счет трудолюбия и терпения (47 %);

– уметь находить контакт с обучающимися, проявлять выдержку, решительность, требовательность, быть эмоционально устойчивым, понимать их психические состояния (33 %);

– личная аккуратность, сдержанность, эстетическая выразительность, подтянутость и собранность (20 %).

2. Профессионально-педагогические качества:

– внутренняя мотивация и ценностное отношение к своей деятельности (работать, не считаясь со временем, подчас даже с затратами личного времени) (29 %);

– собственное осознание способности к осуществляемой педагогической деятельности (подразумевается как педагогическое призвание – склонность к выбранной профессии) (26 %);

– интерес к преподаванию, выражающийся в положительном эмоциональном отношении к обучающимся, педагогической деятельности в целом и к конкретным ее видам (22 %);

– педагогический долг и ответственность, руководствуясь чувством долга, инструктор может оказать помощь всем, кто в ней нуждается в пределах своих прав и компетенции (14 %);

– педагогический такт, взаимоотношения инструктора с коллегами и обучающимися, основанные на осознании профессионального долга и чувстве ответственности (9 %) [3, с. 137].

Выводы. Таким образом, подводя промежуточный итог нашего исследования, мы пришли к следующим выводам:

– готовность к педагогической деятельности инструктора – это совокупность профессионально обусловленных требований к личности, в состав которой входит, с одной стороны, психологическая и физическая готовность, а с другой – научно-теоретическая, практическая и методическая подготовка, обеспечивающие в совокупности эффективное осуществление предстоящей профессиональной деятельности;

– готовность к педагогической деятельности обеспечивает успех в реализации предстоящей деятельности по подготовки спортсменов;

– готовность к педагогической деятельности проявляется в сформированности мотивационных, познавательных, эмоциональных и волевых процессов личности;

– готовность к педагогической деятельности формируется на базе индивидуальных особенностей (то есть пригодности к деятельности) в процессе обучения и последующей педагогической деятельности при соответствующих мотивации и подготовке [4, с. 15].

Данные, полученные в процессе теоретического исследования, свидетельствуют о необходимости дальнейших исследований в рассматриваемой области, а именно выявления показателей, определяющих готовность инструкторов к педагогической деятельности, с целью дальнейшего использования выявленных показателей для разработки педагогической модели подготовки инструкторов по различным видам единоборств [5, с. 67].

Литература

1. Ашкинази С.М., Кузьмин В.В. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2008. 7 (41). С. 6–11.

2. Ворожейкин А.В., Комиссаров Б.Ю. Анализ теоретической подготовки инструкторско-педагогических кадров по рукопашному бою, приоритетные пути совершенствования // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: сб. научных трудов XIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., 18 декабря 2017 г. Арзамас: АФ ННГУ, 2017. С. 166–169.

3. Ворожейкин А.В., Сущенко В.П. Оценка уровня методической подготовленности инструкторов по рукопашному бою, как основного показателя их готовности к педагогической деятельности // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. науч. статей XII Междунар. науч.-практ. конф. г. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. С. 136–141.

4. Ворожейкин А.В., Комиссаров Б.Ю. Анализ организационно-методической подготовки инструкторско-педагогических кадров по рукопашному бою, приоритетные пути совершенствования // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: сб. мат-лов 16-й междунар. науч.-практ. конф. Махачкала, 24 декабря, 2017 г. Махачкала: Издательство «Апробация», 2017. С. 9–15.

5. Ворожейкин А.В., Сущенко В.П., Комиссаров Б.Ю. Обоснование квалификационных требований к инструктору по рукопашному бою силовых структур // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: мат-лы III Всерос. науч.-практ. конф. С междунар. уч. Москва: Анта Пресс, 2018. С. 67–73.

УДК 796

*Воскресенкова А.Ю., Коробейникова Е.И.
Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград, Россия
Voskresenskova A.Y., Korobeynikova E.I.
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF STUDENTS

В работе рассматривается влияние физической культуры и спорта на организм студентов, а также определяется актуальность и необходимость занятий молодежи физической культурой и спортом.

The article considers the impact of physical culture and sports on the body of students, and also determines the relevance and necessity of youth physical culture and sports.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическая культура, организм человека, здоровье.
Keywords: students, sports, physical culture, human body, health.

Введение. Тема работы является актуальной, так как сейчас студенты очень редко занимаются спортом. В настоящее время молодые люди предпочитают провести время в социальных сетях, а не в спортзале или на стадионе. Также из-за поступления в вуз и нового режима жизни студенты считают, что у них не хватает времени на спорт или занятия физической культурой.

Главная цель данной работы – определить каково значение физической культуры и спорта в жизни студента.

Для этого необходимо будет решить следующие задачи:

– провести анализ перспектив развития студенческого спорта и физической культуры;

- изучить влияние спорта и физической культуры на организм человека;
- определить ключевую концепцию студенческого спорта и физической культуры.

Предметом исследования данной работы выступают физическая культура и спорт. Объект исследования – студенты.

В качестве информационной базы для написания работы использованы:

- научная и учебная литература;
- интернет-сайты.

Человек не может жить без движений. А для выполнения любой активной деятельности человеку необходимо здоровье как нравственное, так и психическое и физическое, безусловно влияющие на его работоспособность, на уровень интеллекта, на устойчивость его нервной системы к различным нагрузкам. Необходимо сохранять и укреплять своё здоровье в течение всей жизни. Предпосылкой будущей и настоящей самореализации молодёжи, значительной творческой и общественной активности, способности эффективного и качественного осуществления обучения, да и всей учебной деятельности, является состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Основными и наиболее важными, даже главными составляющими здорового образа жизни человека являются физическая культура и спорт. Гиподинамия, нехватка двигательной активности ослабляют организм, и только нагрузка физическая поддерживает на нужном функциональном уровне все системы в человеческом организме.

Любые существенные отклонения от нормы в физическом развитии свидетельствуют о неблагополучии в состоянии здоровья индивидуума. Низкий уровень физического развития может быть следствием неправильного или недостаточного питания, чрезмерной или недостаточной физической нагрузки, а также ряда хронических заболеваний. Если к этому нет генетической предрасположенности, то это указывает на нарушение здоровья. Высокий уровень физического развития, не имеющий генетических корней, также требует пристального внимания. Чаще всего высокий уровень физического развития сочетается с ожирением, что свидетельствует о нарушениях функций эндокринной системы. Вместе с тем, весьма часто отставание и опережение в темпах физического развития могут быть следствием отклонений в функциях центральной нервной системы [1, с. 28-29].

В течение дня у студентов происходит напряженная и длительная работа центральной нервной системы, много умственного и интеллектуального труда, и из-за этого есть вероятность появления различных заболеваний, особенно если не чередовать умственную нагрузку с физической. Можно смело сказать о том, что те студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, намного легче переносят период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе.

Всю необходимость развития физической культуры и спорта среди молодежи стоит рассматривать не только с позиции финансовых возможностей, но также с точки зрения социальной значимости. В студенческом возрасте происходит процесс становления личности молодых людей, формирование различных черт характера, совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, и поэтому физическая культура и спорт как явление социальное приобретают дополнительную важность.

В студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений, интересов. И важно, чтобы среди них не потерялись физическая культура и спорт. Одной из главных проблем присущих физической культуре и спорту в России является отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и различными видами спорта. Вопросы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по всем направлениям подготовки и специальностям высшего профессионального образования регламентированы сегодня федеральными государственными образовательными стандартами. Вместе с тем, что организация спортивной подготовки студентов в условиях вузов научно не разработана и не систематизирована, в условиях коммерциализации и профессионализации спорта вузы, предоставляющие

возможность получения высшего профессионального образования, являются гарантом не только закрепления в регионе высококвалифицированных спортсменов, но и сохранения системы спортивной подготовки. Это обуславливает необходимость, в условиях становления физкультурно-спортивного движения страны, выявления путей и механизмов, повышающих эффективность подготовки спортсменов в период их обучения в вузе, т.е. той системы факторов, использование которых повышает эффективность всех компонентов спортивной подготовки [2].

Ключевая концепция состоит в том, что развитие студенческого спорта и физической культуры стало не только способом приобщения молодёжи к конструктивному использованию свободного времени, но и инструментом для решения социальных проблем (алкоголизм, наркомания, и проч.), а также в качестве средства самовыражения и самосовершенствования. На сегодняшний день развитие студенческого спорта регулируется с помощью имеющейся нормативно-правовой базы. В этом процессе сегодня задействован ряд организаций, оказывающих влияние в какой-либо степени на студенческий спорт и физическую культуру на своем уровне. Это, прежде всего, студенты, увлекающиеся спортом, физической культурой, придерживающиеся здорового образа жизни, которые объединяются в спортивные клубы, представляющие образовательные организации высшего образования. На следующем уровне находятся организации, обеспечивающие целенаправленное ведение спортивной деятельности студентов: региональные и всероссийские лиги и федерации по видам спорта, информационные ресурсы, СМИ и др. Кроме того, развитие студенческого спорта и физической культуры является прерогативой федеральных и региональных органов исполнительной власти в области образования и спорта. Общественными организациями, для которых развитие студенческого спорта на всех уровнях является основополагающей задачей, являются Российский студенческий спортивный союз и Ассоциация студенческих спортивных клубов России.

Несмотря на огромное разнообразие и широкий диапазон перспективных направлений сегодня студенческий спорт и физическая культура в своем развитии выделяют несколько стратегических целей. К ним относятся: развитие массового спорта, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом учащихся образовательных организаций высшего и среднего образования, обеспечение подготовки выступления сборных студенческих команд России в международных соревнованиях, пропаганда и популяризация студенческого спорта.

Сейчас прослеживается тенденция консолидации усилий всех заинтересованных лиц и организаций в развитии массовой физкультурно-оздоровительной работы среди молодежи. Наглядной иллюстрацией к этим словам служит рост количества проектов, связанных с совершенствованием физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческой среде. Перспективы развития студенческого спорта в РФ достаточно хорошие, если будут решаться вопросы организации и будет обеспечено финансирование в полном объеме. Кроме спортивных площадок, важно также развитие инфраструктуры: строительство олимпийских поселков, открытие магазинов инвентаря, открытие зимних закрытых центров. Студенческая спортивная федерация может быть создана по частной инициативе и финансироваться за счет собственных средств. Основная цель – популяризация физической культуры и спорта, приобщение к различным видам спорта как можно большего числа молодых людей, развитие олимпийского движения [3, с. 6].

Также правительством России было введено тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – «ГТО». Успешная сдача нормативов «ГТО» помогает будущим студентам получить дополнительные баллы для поступления в вузы, а это отличная мотивация учащимся заниматься спортом и физической культурой. Спортивная система образования «ГТО» массово привлекает молодое поколение и студентов в спортивные комплексы, бассейны, легкоатлетические манежи, на стадионы. Данный комплекс направлен на возможность всестороннего физического и морального развития студента вуза [4, с. 8].

К сожалению, сегодня молодёжь часто ведёт разгульный образ жизни, а употребление спиртосодержащих, энергетических напитков, наркотиков, подавляют стимул жизни, что ведет к необдуманной трате молодого потенциала. Все больше и больше молодых людей отстают от развития в насущных вопросах, предпочитая «виртуальные миры», которые являются разрушителями общества. Эти и другие социальные проблемы часто связаны с отсутствием позитивных решений – творческой системы, направленной на цели молодежи и позволяющей им достичь больших высот, путем улучшения благосостояния, нравственности, здоровья и спортивных достижений.

Однако мы не должны стремиться к некачественному увеличению доли обучающихся, относящихся к определенным группам: гендерным или возрастным. На повышение качества физической подготовки следует направлять основные усилия, т. к. в противном случае, поверхностный метод тренировки студентов, фиктивное соблюдение стандартов ГТО не позволят государству достичь своих целей.

Зависимость практически всех систем и органов человека от физической культуры и спорта очень велика: происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшается работа сердечно-сосудистой системы; следуют развитие, укрепление и сохранение нервной системы; органы дыхательной системы улучшают свою работу; защитные функции иммунитета увеличивают свой уровень, качественно изменяется состав крови; изменяется метаболизм в лучшую сторону. Также происходит процесс воспитания различных морально-волевых и нравственных черт характера; развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков; изменение образа жизни; изменение отношения к самой жизни [5, с.109].

Заключение. Положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека подтверждено различными научными исследованиями и наблюдениями. Общество прилагает много усилий к тому, чтобы среди молодёжи сложилось правильное отношение к физической культуре и спорту. Очень важно в молодом возрасте вести активный образ жизни, потому что потом это влияет на наше будущее здоровье. Необходимо стараться доступно и грамотно доносить до школьников и студентов, насколько важны физическая культура и спорт в их жизни.

Литература

1. Бароненко, В.П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. М.: Гардарики, 2006. С. 28-29.
2. Абельдинова В.А. Роль спорта в студенческой жизни// Материалы сборника статей [электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> (дата обращения: 21.09.2019).
3. Витько С.Ю. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса / С.Ю. Витько [и др.] // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. № 1. С. 6.
4. Веселов В.И., Воронович А.С., Синютин Н.М. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании студентов. 2017. С. 8.
5. Дембо А.Г. Физическая культура и спорт с позиций терапевта / А.Г. Дембо // Клиническая медицина. 2009. № 10. С. 109.

УДК 796.071; 796.072

Высоцкая Т.П., Везеницын О.В.
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия
Vysotskaya T.P., Vezenitsyn O.V.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ
ПО СПОРТУ: «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ»
PROGRAM OF PROFESSIONAL RETRAINING OF TRAINERS IN THE SPORT:
"FIZKULTURNO-IMPROVING AND SPORTS-MASS WORK
WITH THE POPULATION»**

Исследование посвящено изучению проблемы переподготовки кадров в области физической культуры и курсам повышения квалификации, которые будут отвечать требованиям современного общества и социальному заказу от работодателей, также включать новые формы обучения, в том числе дистанционные. Программа профессиональной переподготовки кадров по физической культуре рассчитана на 300 часов и включает в себя базовый цикл дисциплин и вариативные модули обучения (модули по выбору), что конкретизирует, детализирует, оптимизирует профессиональную подготовку в узком профиле профессиональной деятельности. Обучение будет производиться в течение одного учебного года в очно-заочной форме обучения, обучающимся будет присваиваться квалификация «Инструктор по спорту, специалист центров тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

The research is devoted to the study of the problem of retraining in the field of physical culture and refresher courses that will meet the requirements of modern society and social order from employers, also include new forms of education, including distance learning. The program of professional retraining of personnel in physical culture is designed for 300 hours, and includes a basic cycle of disciplines and variable training modules (modules by choice), which concretizes, details, optimizes training in a narrow profile of professional activity. Training will be carried out during one academic year in full-time and part-time form of training, students will be awarded the qualification "sports instructor, specialist testing centers "Ready for labor and defense".

Ключевые слова: инструктор по спорту, профессиональная переподготовка, рекреационная деятельность, вариативные модули обучения (по выбору).

Keywords: sports instructor, professional retraining, recreational activities, variable training modules (optional).

Актуальность исследования. Актуальность профессии инструктор по спорту возрастает в связи с повышением доли населения разных возрастных категорий, вовлекаемых в регулярные занятия физической культурой и спортом. В перспективе ожидается стабильный спрос на профессию, поэтому, требования и уровень квалификации инструкторов по спорту также будут расти, а разнообразие форм массовой спортивной и оздоровительно-физкультурной подготовки предполагает существенные изменения и постоянное совершенствование [2, 3, 4]. Таким образом, отмечается тенденция к повышению востребованности в квалифицированных специалистов в области физической культуры и их профессиональной компетентности, создающих условия для массовых занятий с населением на местном уровне.

В отрасли ощущается недостаток кадров, владеющих современными компьютерными

технологиями, средствами оценки функционального состояния занимающихся, фитнес-технологиями, адаптированными методиками из спорта высших достижений. Очевидно, что растущий спрос на кадры в области физической культуры и спорта не может быть удовлетворен только за счет подготовки и переподготовки профессиональных физкультурных кадров [1, 4, 5, 6]. Проблема кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительных и адаптивных клубов по месту жительства и отдыха населения, секций массового оздоровительного и адаптивного спорта, школьных спортивных клубов, центров подготовки и сдачи тестовых испытаний по нормативам ВФСК ГТО требует развития волонтерского физкультурно-спортивного движения, создания системы подготовки инструкторов-общественников по спорту. Привлечение общественных инструкторов в сферу физической культуры поможет сделать услуги более доступными. Для более эффективного внедрения государственной программы развития физической культуры и спорта в России необходимо создание системы подготовки и привлечения общественных кадров по физической культуре, включающей в себя центры и курсы подготовки инструкторов по спорту. Следует отметить, что с связи увеличением пенсионного возраста россиян, внедрением программ активного долголетия будущие кадры по физической культуре должны знать методику проведения занятий по различным направлениям рекреационной деятельности для старшей возрастной группы (аквафитнес, атлетическая гимнастика, активный отдых, скандинавская ходьба); выбирать средства оздоровительной тренировки для улучшения физического состояния населения.

На сегодняшний день подготовка общественных кадров по физической культуре осуществляется в основном на базе методических разработок и рекомендаций прошлого века и требует более точного научного обоснования, а также систематизации. Результаты исследований указывают на необходимость разработки новых технологий и их включение в процесс подготовки специалистов по физической культуре.

Цель исследования – разработать структуру и содержание дополнительной профессиональной программы переподготовки и курсов повышения квалификации для инструкторов по спорту, обеспечивающих организацию спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно-оздоровительных клубах, центрах тестирования ГТО.

Организация исследования. Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» в 2019 году, в рамках государственного контракта (ГК № 81) с Министерством спорта РФ: «Разработка научно обоснованных предложений по формированию образовательной программы обучения инструкторов по спорту, обеспечивающих организацию спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно-оздоровительных клубах». Программа обучения (300 часов в течение одного учебного года) строится на основе выявления потребностей работодателей в сфере ФК к компетенциям инструкторов по спорту различной направленности.

Результаты исследования. Программа профессиональной переподготовки строится на основе выявления потребностей работодателей в сфере ФК к компетенциям инструкторов по спорту различной направленности. Новые компетенции инструктора по спорту разрабатываются на основе приказа Минтруда России от 08.09.2014 N 630н «Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист"». Планируемые результаты обучения: результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т. е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности. Разработаны карты необходимых компетенций для выявленных направлений работы инструкторов по спорту, на основе которых сформированы блоки дисциплин базового и вариативного цикла. Название программы: «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», которая включает в себя: учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), организационно-педагогические условия, формы аттестации,

оценочные материалы, учебно-методическое обеспечение реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий.

Системный подход включал организацию всего процесса дополнительной профессиональной переподготовки инструкторов по спорту, который предусматривал процесс обучения как единую систему, как комплекс знаний, умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Базовый цикл дисциплин объединил максимальный объем информации за минимальные сроки освоения (168 часов, первый семестр обучения). При этом узкий профиль (модуль, обучение по выбору) обучения детализировал трудовые функции, непосредственно практическую деятельность на будущем месте работы: фитнес центре, физкультурно-оздоровительном клубе, на предприятии, в спортивном клубе школы или вуза и других.

модуль. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях. Наименование тем модуля. Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основы техники безопасности спортивно-массовой и физкультурной деятельности на предприятии, в учреждении. Спортивная спартакиада. Деятельность event-менеджера. Профессиональные компетенции инструктора по спорту. Оздоровительная гимнастика во внерабочее время [7, 8, 9]. Оздоровительная гимнастика для инвалидов. Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время. Спортивная корпоративная культура.

2 модуль. Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп. Наименование тем модуля. Разнообразности открытых/закрытых спортивных площадок. Содержание занятий на спортивных сооружениях. Требования безопасности к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю. Профессиональные компетенции инструктора по спорту. Возрастные особенности проведения занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Профилактика травматизма. Подготовка расписания занятий. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в парковой зоне, открытых/закрытых спортивных площадках. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов.

3 модуль. Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп. Наименование тем модуля. Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес центры, их виды деятельности. Индустрия фитнеса в России и мире. Профессиональные компетенции инструктора по спорту. Организация спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах. Атлетическая гимнастика, аквафитнес, пилатес, стретчинг, оздоровительная аэробика как компоненты фитнеса. Оздоровительная гимнастика для инвалидов [7, 8, 9, 10].

4 модуль. Подготовка специалистов центров тестирования Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения. Наименование тем модуля. Особенности работы стационарных площадок для ГТО. Базовые, дополнительные упражнения, их нормативы для разных возрастных групп. Организация судейства соревнований ГТО. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Спортивная культура. Обработка результатов ГТО для инвалидов. Методика подготовки к выполнению нормативов ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО.

5 модуль. Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе. Наименование тем модуля. Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста. Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов. Студенческое спортивное движение. Положение о спортивной спартакиаде в образовательном учреждении (школа / вуз). Методические рекомендации для организаторов внут-

ришкольных и межшкольных физкультурных и спортивных мероприятий. Нормативное правовое регулирование студенческого спорта. Деятельность спортивного клуба на примере экономического университета им. Г.В. Плеханова (Москва). Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов [10].

Освоение вариативных модулей усовершенствовано дистанционными лекционными и практическими занятиями: 4 часа лекционных и 20 часов практических. Самостоятельная работа включила не только подготовку к практическим занятиям, написание рефератов, но и практические комплексы упражнений, схемы исходного тестирования занимающихся и контроля самочувствия на занятиях. При этом правила техники безопасности занятий и соревнований; профилактика травматизма; методики занятий для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности; методики занятий для старшей возрастной группы в последние годы имеют первостепенное значение в подготовке кадров в области физической культуры.

Также впервые представлен комплекс мер по модернизации и внедрению гимнастики на рабочем месте, учитывая характер производственной деятельности. Комплекс преобразований обучения касается в первую очередь инструкторов, обеспечивающих организацию спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях, вместе с тем может применяться в рекреационной физической культуре, в организации активного отдыха на открытых и закрытых спортивных площадках и парках, в процессе тренировочных занятий по подготовке комплекса ГТО. В дистанционных формах обучения нами представлены видео уроки по производственной гимнастике.

Кроме того, нами разработаны краткосрочные курсы повышения квалификации (72 часа), которые детализируют и сужают процесс обучения возможностью выбора, применительно к меняющимся потребностям рынка труда индустрии физической культуры и спорта: инструктор по спорту на предприятиях, в учреждениях, инструктор в клубах по месту жительства, в парковой зоне, инструктор в физкультурных клубах, фитнес центрах, специалист центров тестирования ГТО, инструктор школьного и студенческого спортивного клуба.

Реализация дистанционной формы обучения инструкторов по спорту предоставляет обучающимся возможность, преодолевая территориальные и временные трудности, без отрыва от производства с помощью виртуальной среды интернета и разных технических средств проходить курсы повышения квалификации или получить дополнительное образование. Использование таких образовательных технологий позволяет обучающимся: обеспечить доступ к учебной, методической и иной информации, необходимой для организации образовательного процесса; обеспечить интерактивное взаимодействие пользователей друг с другом; обеспечить возможность управления учебным процессом. Для решения вопроса дистанционных форм обучения, нами составлен методический комплекс профессиональной переподготовки, который будет размещен на электронной площадке «Электронная образовательная среда вуза», вуза(ов), которые будут проводить непосредственное обучение по программе. Также нами подготовлены контрольные тесты в Google форме, ссылки на часть тестов далее представлены в тексте статьи:

1) тест по дисциплине «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://docs.google.com/forms/d/1L6vLK4q2lZ1VWXeDdZoqaAb9ttFW4jN9S7DgZujQLQg/edit>;

2) тест по дисциплине «Основы здорового образа жизни» https://docs.google.com/forms/d/1wuSKj0ZpjpS2XkPwgryYp7QGHlhC_xuWosiPH3kwUGM/edit;

3) тест по дисциплине «Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта» <https://docs.google.com/forms/d/1pz-8masnnHuT6LFG-ZjMqJojK-2Dywf82-aIK1UgHY/edit>;

4) тест «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта» https://docs.google.com/forms/d/1iWebnCv_5nDK9Cf5hJBRWaiMHBx936qlcULxQx6pql4/edit.

Впервые в ДПП ПП «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с

населением» и ПК инструкторов по спорту включены занятия по подготовке event- менеджера (корпоративные мероприятия; внедрение гимнастики на рабочем месте в единую электронную систему организации; указатели мест для прогулок; корпоративные велопрогулки; фитнес-группы; соревнования по общей физической подготовке, группы стретчинга и пилатеса; выездные тренинги с элементами физической рекреации, анализ пропущенных дней по болезни и число рабочих дней без больничных).

Также в совершенствовании цифровых технологий нами разработан электронный журнал, который может быть адаптирован под любой вид физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, при этом журнал отображает посещаемость занятий, выполняемые контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Инструкторы смогут отмечать занимающихся электронной форме, отправлять данные родителям, руководителям. Журнал оснащен достаточным количеством вкладок, которые инструктор сможет назвать по специфике вида физкультурно-оздоровительной работы, специфике контрольных упражнений (рисунок).

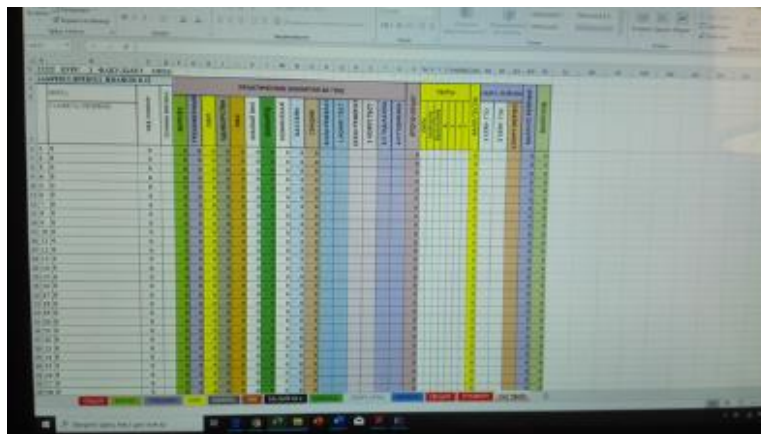


Рис. Электронный журнал

Преимущества электронного журнала: тренер сможет цветом выделить виды подготовки (рис.), результаты тренировочных сборов, общий рейтинг спортсменов, наглядно продемонстрировать результаты на разных этапах годичного цикла, проанализировать показатели в динамике.

Выводы. Все выше перечисленное позволяет считать, что представленная программа профессиональной переподготовки инструкторов по спорту на основе модульных технологий представления материала, включающая различные формы обучения (контактные, дистанционные, самостоятельную работу) для поэтапного освоения знаний, формирования компетенций, позволит получить минимально необходимый уровень знаний физической культуры и спорта, законодательной, профессионально-прикладной физической культуры, рекреационной физической культуры, охраны труда и отдыха, повышения производительности труда. А краткосрочное обучение без отрыва от производства (300 часов) обеспечит обучающимся постоянный тренинг в профессиональной деятельности и повысит значимость саморазвития.

Литература

1. Андриющенко Л.Б., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 6–9.
2. Барковский Е.С. Базовые и элективные дисциплины в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры // Ученые записки университета им.

П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (170). С. 33–36.

3. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С.77–84.

4. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 58–62.

5. Столяр Л.М., Столяр К.Э. Компетенции специалиста по физической подготовке в игровых видах спорта: ожидания и востребованность. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 267–271.

6. Шутова Т.Н., Столяр К.Э., Кузьмин М.А., Высоцкая Т.П., Носов С.М. Модель социально-психологической адаптации высококвалифицированных спортсменов в постсоревновательном периоде жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 312–317.

7. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 134–138.

8. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. 2016. С. 595–600.

9. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Москва, 2016. С. 108.

10. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Мамонова О.В., Кондратьев П.А. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 30-31.

УДК 796.071; 796.072

*Высоцкая Т.П.
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»,
г. Москва, Россия
Vysotskaya T.P.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ:
«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА (ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА)»
PROFESSIONAL RETRAINING OF COACHES:
«SPORTS TRAINING BY SPORT (GROUP OF SPORTS)»**

В исследовании разработана дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки тренеров, осуществляющий спортивную подготовку. Название программы: «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», после завершения обучения будет присваиваться квалификация – «Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель». Программа обучения будет производиться на базе высшего образования, в

течение одного учебного года, в объеме 724 часа. Программа отличается применением дистанционных форм обучения, внедрением аппаратных методик контроля функционального состояния спортсменов, использованием средств фитнеса в повышении физической подготовки спортсменов.

The study developed an additional professional program of professional retraining of coaches engaged in sports training. The name of the program: "Sports training in a sport (group of sports)", after completion of training qualification – the Trainer in a sport (group of sports), the teacher will be appropriated. The training program will be carried out on the basis of higher education, for one academic year, in the amount of 724 hours. The program is characterized by the use of distance learning, the introduction of hardware techniques to control the functional state of athletes, the use of fitness tools to improve the physical fitness of athletes.

Ключевые слова: тренеры, повышение квалификации, профессиональная переподготовка, инновации в обучении тренеров.

Keywords: trainers, professional development, professional retraining, innovations in training of trainers.

Актуальность исследования. В соответствии национальными программами стратегического развития России, которые будут реализовываться поэтапно до 2024, такие как: «Производительность труда и поддержка занятости», «Наука», «Образование», «Цифровая экономика Российской Федерации», «Здравоохранение», «Демография» и другие, утверждены Федеральные проекты. В составе нацпроекта федеральные проекты, для реализации, которого необходимы новые кадры индустрии спорта, физической культуры и образования, такие как:

– «Демография». «Спорт – норма жизни»: создание в муниципальных районах центров тестирования ГТО; поставка нового спортивного оборудования в школы олимпийского резерва; подготовка кадров для ведения спортивно-массовой работы с населением, проведение спортивных соревнований.

– «Образование». «Молодые профессионалы» (повышение конкурентоспособности профессионального образования): конкурсный отбор среди университетов, для получения государственной поддержки и формирование для них программ развития (не менее 30) – с упором на ЗОЖ.

В связи с изложенным подготовка кадров для индустрии физической культуры и спорта, способных применять инновационные спортивные, здоровьесформирующие, аппаратно-диагностические и цифровые технологии является актуальной задачей для системы СПО, ВО и ДПО [1, 3, 4, 5]. Также актуальность нашего исследования подчеркивается дефицитом тренеров, работающих организации дополнительного образования детей и осуществляющие спортивную подготовку, где занимается 4 457 715 человек. Экстраполируя сводные данные Минспорта на количество специалистов, имеющих высшее профессиональное образование, можно констатировать, около 1/3 занимающихся спортом не получают достаточно квалифицированную специализированную подготовку в своей спортивной деятельности, что не может являться удовлетворительным показателем и служит лимитирующим фактором качества подготовки спортивного резерва на всех его уровнях. Таким образом, актуальность разработки научно-методических предложений по содержанию дополнительной профессиональной программы, направленной на повышение квалификации и/или переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку, не вызывает сомнения.

В настоящее время в подготовке тренеров наблюдается проблема практико-ориентированного обучения, обучения по виду спорта, следовательно, в основу своей профессиональной деятельности будущие тренеры основываются на опыте, полученном ими в ходе тренировок, а не образования [1, 5]. Иными словами, копируют деятельность своего тренера/тренеров. В подавляющем большинстве случаев это выливается в использование устаревших подходов.

Данная ситуация фактически привела к практически повсеместному снижению уровня подготовленности тренеров по различным видам спорта.

Цель исследования: разработка структуры и содержания дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки и курсов повышения квалификации тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Организация исследования. Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» в 2019 году, в рамках государственного контракта с Министерством спорта РФ: «Разработка научно обоснованных предложений по формированию дополнительной профессиональной программы, направленной на повышение квалификации и/или переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программа обучения (724 часа в течение одного учебного года) строится на основе выявления потребностей работодателей в сфере физической культуры спорта к компетенциям тренеров.

Результаты исследования. Проведенный опрос работодателей в Google-форме показал необходимость следующих предложений: краткосрочного обучения, с применением дистанционных технологий, с расширением средств спортивной подготовки, спортивного отбора, ведение документооборота, антидопинговых мер для тренеров по спорту. Высокое практическое значение имеют компетенции, связанные с построением учебно-тренировочного процесса и ведение соревновательной деятельности. А также компетенции обеспечения безопасности и профилактики травматизма занимающихся являются ведущими. Наряду с этим востребованы компетенции, отвечающие за умения работать с документацией в электронном виде, составлением отчетов в Excel, в том числе отчетов по соревнованиям. Необходимы навыки электронной регистрации на спортивные мероприятия.

Программа обучения построена на основе необходимых трудовых функций, указанных в профессиональном стандарте «Тренер» (Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"») (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519)).

Разработана и научно обоснована структура дополнительной профессиональной программы «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», на основе блочно-модульной технологии организации учебного процесса, включающая:

– базовые дисциплины (РПД): Биомеханика, Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта, Медико-биологические основы физической культуры и спорта (анатомия, физиология, биохимия), Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, спортивная медицина (в т. ч. первая помощь), Теория и методика физической культуры и спорта, Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и спорта, аппаратно-диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности, Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание), Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена, Антидопинговое обеспечение спорта.

– вариативные модули по выбору: Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно-силовых и силовых видах спорта (1 модуль), Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в спортивных играх (2 модуль), Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль), Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль), Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в координационных и сложнокоординационных видах спорта (5 модуль).

Каждый модуль включает в себя разделы с углублёнными специализированными знаниями необходимыми для эффективной работы по спортивной подготовке в конкретных видах

спорта и являющимися основой для профессионального роста: особенности тренировочной и соревновательной деятельности, передовые научные исследования, инновационные методики и средства подготовки спортсменов, теория и методика избранного вида спорта.

Высокое практическое значение имеют компетенции, которые формируются в процессе освоения программы подготовки, и которые недостаточно полно охватывались традиционным обучением по данному направлению, однако являются непременным атрибутом тренерской деятельности:

- осуществление планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- осуществление измерения и оценки физической, функциональной подготовленности, технических действий занимающихся;
- разработка содержания занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста;
- осуществление организации и судейство соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- проведение работы по предотвращению применения допинга;
- осуществление спортивного отбора на всех этапах многолетней спортивной подготовки;
- составление плановой и отчётной документации, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

Модульная технология представления материала даёт возможность обучающимся поэтапного освоения знаний, формирования компетенций через различные формы обучения (контактные, дистанционные, самостоятельную работу). Компетентностно-ориентированное содержание программы составлено по минимально необходимым областям знаний физической культуры и спорта, законодательной базы, различных сторон спортивной подготовки.

В программе профессиональной переподготовки разработана программа дисциплины с элементами фитнеса в повышении физической подготовленности спортсменов, которая рассчитана на 36 часов, при этом представлены 4 дистанционные лекции и 5 дистанционных практических занятий с видео материалом, комплексами упражнений, презентациями. Название дисциплины «Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена». Дисциплина включает в себя инновации функционального тренинга, фитнеса в водной среде, средств атлетической гимнастики в развитии силовых и скоростно-силовых показателей, а также общей выносливости спортсменов. Представлен механизм подбора средств фитнеса для вида спорта (группы видов спорта) [6, 7, 9, 10].

Преимущества программы в вопросах новых аппаратных методик: краткосрочное обучение без отрыва от производства обеспечивает обучающимся постоянный тренинг в профессиональной деятельности и повышает значимость саморазвития, а включение в образовательную программу обучение цифровых технологий (компьютерная программа «Спорт 3.0», «Спорт 4.0», система Polar, система «Garmin Connect», работа на платформе «Myfitnesspal», биоимпедансный анализ, личный кабинет спортсмена «Гармин»).

Системный подход включал организацию всего процесса переподготовки тренеров по спорту, который предусматривал процесс обучения как единую систему, как комплекс знаний, умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности [2, 5, 6]. Базовый цикл дисциплин объединил максимальный объем информации за минимальные сроки освоения. При этом узкий профиль (модуль) обучения детализировал трудовые функции, непосредственно практическую деятельность на будущем месте работы: в организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Освоение вариативных модулей усовершенствовано дистанционными лекционными и практическими занятиями.

По результатам исследования разработаны некоторые научно-практические аспекты, ранее не применявшиеся в профессиональной подготовке по данным направлениям:

- интегрированная методология, основанная на модульном, компетентностном, квази-профессиональном и личностно-ориентированном подходах;

- классификации категорий и групп компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренеров по спорту и их обоснования с учётом запросов и потребностей работодателей;

- мониторинг наиболее востребованных профессиональных знаний, умений, навыков тренеров по спорту, проводящих подготовку занимающихся различных уровней спортивного мастерства и возрастных групп, в том числе старших: спортсмены-ветераны, спортсмены категорий «Masters» и др. (женщины 55+ и мужчины 60+);

- классификация современных средств контроля спортивной деятельности на основе применения современных медицинских аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий; судейства соревнований с использованием технической аппаратуры (компьютерная программа «Спорт 3.0», «Спорт 4.0», система Polar, система «Garmin Connect», работа на платформе «Myfitnesspal», биоимпедансный анализ, личный кабинет спортсмена «Гармин»);

- электронный журнал, который может быть адаптирован под любой вид спорта, при этом журнал отображает выполняемые контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Тренер сможет цветом выделить виды подготовки, результаты тренировочных сборов, общий рейтинг спортсменов, наглядно продемонстрировать результаты на разных этапах годичного цикла, проанализировать показатели в динамике.

Выводы. Все выше перечисленное позволяет считать, что представленная программа профессиональной подготовки тренеров по спорту на основе модульных технологий представления материала, включающая различные формы обучения (контактные, дистанционные, самостоятельную работу) для поэтапного освоения знаний, формирования компетенций, позволит получить минимально необходимый уровень знаний физической культуры и спорта, законодательной базы, всех сторон проведения и особенности спортивной подготовки с различным уровнем занимающихся. Краткосрочное обучение без отрыва от производства (724 часа) обеспечит обучающимся постоянный тренинг в профессиональной деятельности и повысит значимость саморазвития.

Литература

1. Андриющенко Л.Б., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 6–9.

2. Барковский Е.С. Базовые и элективные дисциплины в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (170). С. 33–36.

3. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 77–84.

4. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 58–62.

5. Столяр Л.М., Столяр К.Э. Компетенции специалиста по физической подготовке в игровых видах спорта: ожидания и востребованность. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики Материалы Международной научно-

практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 267–271.

6. Шутова Т.Н., Столяр К.Э., Кузьмин М.А., Высоцкая Т.П., Носов С.М. Модель социально-психологической адаптации высококвалифицированных спортсменов в постсоревновательном периоде жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 7 (161). С. 312–317.

7. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 134–138.

8. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. 2016. С. 595–600.

9. Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Москва, 2016. С. 108.

10. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Мамонова О.В., Кондратьев П.А. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 30-31.

УДК 159.964.28:793.38

*Гильбурд О.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Gilburd O.A.
Surgut State University, Surgut, Russia*

ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ХОРЕОГРАФИИ DEPTH PSYCHOLOGY OF SPORTS CHOREOGRAPHY

В статье исследуется и интерпретируется глубинно-психологическая семантика традиционного репертуара спортивных (бальных) танцев. Обосновывается вывод о принципиальных различиях сексуально-эротического контекста латино-американской и европейской программ спортивной хореографии.

The article explores and interprets the depth-psychological semantics of the traditional repertoire of sports (ballroom) dances. The conclusion about the fundamental differences in the sexual-erotic context of the «latin-american» and «european» programs of sports choreography is substantiated.

Ключевые слова: спортивная хореография, глубинная психология, инициация, этология.
Keywords: sports choreography, depth psychology, initiation, этология.

Введение. Тема исследования, заявленная в заглавии, представляется весьма актуальной, т. к. популярность спортивной (бальной) хореографии в мире беспрецедентна, состязания в этом виде спорта проводятся во всех возрастных категориях и всегда отличаются гиперконкурентностью; при этом в научной литературе, посвященной психологии спорта, данная проблематика практически не освещена.

Цель исследования: проанализировать в кросскультуральном аспекте глубинно-психологические основы десяти различных танцев, составляющих традиционный репертуар спортивной хореографии и выявить её социокультурное значение в формировании здорового стиля

жизни современного человека.

Дизайн исследования. Материалом для аналитических наблюдений, продолжительность которых составляет 28 лет, послужили, во-первых, моя дочь, её партнеры и другие молодые танцоры, с которыми она в разные годы занималась в трех студиях спортивного танца; во-вторых руководители и тренеры этих студий – спортсмены международного класса; в-третьих, многочисленные коллекционные видеозаписи турнирных и показательных выступлений любителей и профессионалов, которые посвятили свою жизнь прекрасному, мистическому и жестокому миру уже спортивной, но всё ещё бальной хореографии.

Онтогенетический подход является наиболее адекватным при анализе различных нормальных и аномальных феноменов психической жизни и поведения детей и подростков [1–4]. Его высокая информативность продемонстрирована в классической работе В.Н. Клинкова [5], который проследил типологическое сходство пубертатных психических расстройств с переживаниями обрядов инициации у подростков в традиционных культурах. Тот же подход позволил квалифицировать широкую распространенность подросткового токсиконаркотизма как заместительный аутоагрессивный аналог возрастной инициации, элиминированной современной урбанистической цивилизацией из социокультурного онтогенеза [6, 7]. В настоящем исследовании в ходе онтогенетического анализа в качестве основного инструмента использован этологический метод, позволяющий интерпретировать семантику невербального поведения [3].

Результаты и их обсуждение. Дети обычно знакомятся со спортивными танцами в возрасте 5-6 лет, но лишь к 10-11 годам завершается постепенное освоение полного репертуара, включающего в себя 5 танцев европейской программы и 5 танцев латиноамериканской программы. В дальнейшем до 17-18 лет длится процесс усложнения и оптимизации хореографической техники, накопление соревновательного опыта, а приблизительно к 20 годам – достижение высшего разряда танцоров международного класса. Последующие достижения связаны исключительно с победами на спортивных турнирах, включая чемпионаты мира. Планируется включение спортивных танцев в программу Олимпийских игр. Разрядность (классность) в спортивной хореографии такова: 5–7 лет – нулевой класс, 8-9 лет – класс «Е», 10–12 лет – класс «D», 13-14 лет – класс «C», 15-16 лет – класс «B», 17-18 лет – класс «A», 19-20 лет – международный класс.

Таким образом, многолетние занятия спортивными танцами в онтогенезе имеют отчетливую возрастную этапность, причем каждый последующий этап отличается от предыдущего возрастающим полиморфизмом паттернов и контекстов поведения. Качественные переходы танцоров от класса к классу в системе спортивной хореографии обнаруживают несомненное типологическое сходство с поэтапными подготовительными периодами и ритуально-обрядовыми актами, имеющими отношение к пролонгированному посвящению и приобщению к более старшей социально-возрастной группе. Ниже (табл. 1) приведены результаты сопоставления двух онтогенетических систем – инициации и спортивного танца.

Таблица 1

Сравнительная типология обязательных компонентов систем инициации
и спортивной хореографии

<i>И н и ц и а ц и я</i>	<i>Спортивная хореография</i>
1. Знакомство с мифологическими представлениями, обрядами, ритуалами и правилами, в т. ч. с необходимостью выдержать испытания и стать другим («умереть и заново родиться»).	1. Первые просмотры выступлений спортивных танцоров, формирование заинтересованности у ребенка, который воспринимает мир танца как неведомый и потусторонний. Танец – инобытие.

<i>Инициация</i>	<i>Спортивная хореография</i>
<p>2. Обязательная депривация, запрет на разговоры, сон, еду как иллюзия перехода в чужой, иной мир, обладающий магическими свойствами; депривационная территория обычно имеет «непреодолимую» границу со специальным входом.</p> <p>3. Контакт с представителями «инога мира», человеко-зверьми, тотемными животными, (нередко существами с признаками трупа, мертвеца, которые пугают, истязают, могут убить, требуют плату (например, частью тела, отгадыванием загадок, половой связью) за посвящение в чужой мир.</p> <p>4. Состояние временной символической «смерти» на фоне измененного сознания, онейроидные переживания с созерцанием себя в виде изуродованного, разрубленного, изъеденного червями трупа.</p> <p>5. Момент «оживления», в ходе которого инициатор императивно информирует иницируемого о новом рождении, воскрешении, перемещении в иное тело; этот ритуальный момент связан с нанесением татуировок, обрезанием и прочей символической маркировкой.</p> <p>6. Табуирование попыток нарушить церемо-</p>	<p>2. С первого же занятия – лишение привычных контактов ребенка с родителями, близкими, запрет на любые формы поведения, кроме спортивного танца; никто другой не допускается на территорию танца, единственный вход с запертой дверью свяшенно охраняется, чужие, в т. ч. родители, немедленно изгоняются.</p> <p>3. Контакт с тренером-педагогом как с представителем «чужого мира» (это – постаревшие и уже не выступающие спортсмены); педагог, занимаясь с мальчиками и девочками одновременно, демонстрирует партию партнера и партнерши, т. е. несет в себе непривычное бисексуальное начало. Он, как правило, агрессивен, суров до жестокости, неумолим. Родители, идентифицируясь с детьми, на всех этапах их хореографического роста перманентно вносят плату – деньгами, подарками, психологическими затратами.</p> <p>4. Изнурительный физический тренинг в сочетании психологическим прессингом, обезвоживанием, голоданием, т. е. экзогенными истощающими факторами, вызывающими состояние минимально измененного сознания с сонливостью, болевыми ощущениями во всем теле, сигнализирующими о соматическом неблагополучии.</p> <p>5. Этапным знаковым моментом является квалификационный турнир (конкурс), который сопровождается переодеванием и переобуванием в специально изготовленные костюмы и туфли; при этом использование атрибутики (декоративные камни, перья, шлейфы, каблуки, фраки и т. д.) разрешается в строго определенных возрастных группах; распределение мест на пьедестале, призы, отметки в квалификационной книжке символизируют посвящение в определённую социально-культурную группу, ограниченную возрастным цензом.</p> <p>6. Строжайший запрет на применение в танце иных, в т. ч. фольклорных или балет-</p>

<i>Инициация</i>	<i>Спортивная хореография</i>
<p>нию инициации, реализовать иные социокультурные стереотипы поведения.</p> <p>7. Инициация функционально используется как язык для передачи традиций и нормативов поведения от старого поколения к новому.</p> <p>8. В результате инициации посвященный становится обладателем духовного оберегающего его тотема и материального охранительного символа – амулета – как средства противодействия иному, сверхъестественному миру; кроме того, он становится способен предвидеть ход событий и результаты своих действий.</p>	<p>ных, канонов; консерватизм в использовании традиционных для данной школы «стоек», движений, жестов, поз, переходов, комбинаций.</p> <p>7. В системе спортивной хореографии незабываемыми остаются репертуар из 10 одних и тех же танцев, бессознательная трактовка контекста поведения в каждом из них, принципы моделирования костюмов, макияжа.</p> <p>8. В процессе хореографического совершенствования множатся победы и титулы, формируется соответствующий имидж спортсмена, накапливаются призы-«амулеты», аргументирующие растущую силу обладателя перед лицом будущих конкурентов; танцор сам планирует дальнейшую жизнь в зависимости от участия в тех ли иных турнирах и прогнозирует свои результаты в них.</p>

Следует подчеркнуть, что в настоящее время ни один из 10 обязательных спортивных танцев в том виде, как они преподаются и демонстрируются на турнирном паркете, не реализуется в повседневной жизни, бытовых увеселениях, национальных праздниках (карнавалах) и даже на балах – Европа и Латинская Америка сегодня танцуют иначе, хотя названия некоторых современных танцев могут совпадать с принятыми в спортивной хореографии. Это обстоятельство наводит на мысль, что текст и контекст спортивных танцев, учитывая, с одной стороны, их консервативность, а с другой их всемирную популярность и живучесть, приобрели некое мифологическое содержание.

Известно, что любой миф, будучи «мостом в бессознательное», несет в себе информацию и инструкцию об определенном нормативе поведения [8]. Принимая во внимание тот факт, что спортивные танцы существуют исключительно в парном исполнении, ясно, что их главная информационно-структурная семантика – нормативные границы полоролевого поведения партнеров, т. е. показ того, что допустимо в относительно фривольной социокультурной среде (латино-американская программа), и того, что должно в жестко регламентированном социуме (европейская программа). При этом для толкования контекста весьма существенны не только этнологические стигмы каждого из танцев, но даже обязательная последовательность их исполнения в соответствующей программе. Рассмотрим этот аспект более подробно.

ЛАТИНО-АМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА.

Партнерша в платье, максимально освобождающем тело, – основа: купальник (цельный либо бикини) с суперминиюбкой или набедренной накидкой (регулярно возникающие попытки радикально видоизменить женский костюм в «латине» столь же регулярно терпят неудачу); обувь – босоножки на каблук; партнер в брюках и рубашке (обтягивающей или открыто-свободной), демонстрирующих мужскую «витальную» силу.

Танец № 1 «Самба». Ритмически, по темпу и в характере телодвижений несет в себе безудержное веселье и раскрепощенность кубино-бразильского карнавала. Партнерша игрива, кокетлива и соблазнительна, периодически использует позы «подставки»; партнер нахален,

развязан и напорист, стремится доминировать. В поведении обоих систематически повторяется комплекс эротически окрашенного «приближения-удаления», трактуемый в этологии как поведение ухаживания. Танец контекстуально описывает ситуацию первого знакомства и взаимной благосклонности мужчины и женщины, которые в натуральной атмосфере народного праздника не скованы условностями чопорного благовоспитанного социума.

Танец № 2 «Ча-ча-ча». Более спокоен и взаимно упорядочен. Большинство движений обоих танцоров имитативно параллельны либо зеркальны. Почти весь танец исполняется вне тесного контакта, но строго синхронно с партнером. В контексте – «присоединение» друг к другу, выработка общего, комплементарного, взаимно приемлемого и понятного стиля сексуально-эротического поведения.

Танец № 3 «Румба». По общепринятой интерпретации, «танец любви». Наиболее эротизированный и сексуально откровенный из всех танцев латиноамериканской программы. Минимальный темп. Томительный ритм. Максимальное разнообразие телесных контактов и взаиморасположений. В контексте всего этологического репертуара румбы – перманентный половой акт со сменой коитальных позиций.

Танец № 4 «Пасодобль». Самый «мужской» из всех спортивных танцев, требует максимальных физических усилий и энергозатрат. В эротических взаимоотношениях представляет фазу абсолютного доминирования мужчины, его безраздельной власти и победоносности. Танец имитирует ситуацию корриды, в которой женщина низведена до статуса дразнящей мулеты, т. е. выполняет утилитарно-предметную функцию послушной приманки для другого агрессивного самца, которому суждено погибнуть от руки матадора. Танец состоит из трех частей – т. н. акцентов, символизирующих точные вонзания бандериллий в холку быка.

Танец № 5 «Джайв». Эволюционно более новый по сравнению с другими танцами этой программы. Представляет собой почти до неузнаваемости адаптированный и трансформированный под «латину» рок-н-ролл, весело и легко исполняемый в темпе и под мотивы ритм-энд-блюза. Телесный контакт между танцорами вновь сведен к минимуму, оба раскованы, беззаботны, танцуют каждый как бы сам по себе, предоставляя друг другу полную независимость и равноправную свободу самовыражения. Контекстуально джайв означает, во-первых, принятие североамериканской феминистической тенденции в отношениях полов, возможность и допустимость высвобождения женщины из-под абсолютного диктата мужчины, её самостоятельность и способность к самоопределению; во-вторых, терпимость к этому мужчины.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА.

Партнерша в классическом, удлиненном до нижней трети голени, пышном – истинно бальном – платье, украшенном разнообразными боа, перьями, камнями, шлейфами; обувь – традиционная закрытая «лодочка» на высоком каблуке; партнер – только в строгом фраке (чаще – черном, реже – сером, казуистически редко – белом), белой манишке или рубашке с галстуком-бабочкой.

Все европейские танцы исполняются партнерами в строго определенной, почти застывшей, стойке взаимного расположения, отрабатываемой годами репетиций и выступлений; обязательное условие – неразрывный контакт рук, а в идеале – и тел (высший класс, обычно демонстрируемый мастерами на учебных занятиях, – исполнение вальса с листом бумаги, зажатым между животами спортсменов и не падающим на паркет). Обращает на себя внимание обязательный для европейских танцев неофобический «глазной аутизм» обоих партнеров, в отличие от латиноамериканских танцев, где томные и страстные взгляды в упор являются неотъемлемым элементом взаимной демонстрации напряжённого либидо.

Танец № 1 «Медленный вальс» или «Вальс-бостон». Этот танец, традиционно открывающий европейскую программу, демонстрирует эталон нормативной в Старом Свете неторопливости, степенности, предсказуемости стиля жизни, ее плавное, без крутых поворотов и резких внезапных скачков, течение, в связи с чем важнейшим техническим элементом испол-

нения медленного вальса является линия «волны» в совместном передвижении пары по паркету.

Танец № 2 «Танго». Европейская ассимиляция и трансформация национального аргентинского танца, подобная той, какую претерпел рок-н-ролл в Латинской Америке, приняв обличье и содержание джайва. Если в Аргентине танго является демонстрацией бурной, необузданной, импульсивной, почти животной страсти, то в европейской традиции его «упрятанное в футляр» исполнение несет в себе контекст подавления этих рвущихся наружу, пугающих обоих, «предосудительных» и «неприличных» эмоций: партнеры постоянно ломают чеканный ритм, замирают на месте, сдерживая порывы друг друга и, в конце концов, совместными усилиями побеждают собственное естество.

Танец № 3 «Венский вальс». Технически самый примитивный из всех спортивных танцев, содержащий минимальное число обязательных элементов, сводимых к перманентному совместному вращению, которое, как известно, выполняет транквилизирующую функцию [3]. Исполняемый всегда после высокотревожного и напряжённого танго, венский вальс призван своей ротационной кинетикой успокоить обоих партнеров, вернуть им душевное равновесие и самообладание, восстановить способность и вкус к нормативной европейской жизни, эталонированной вальсом-бостоном.

Танец № 4 «Медленный фокстрот (слоу-фокс)». Символизирует успешный возврат к регламентированному стилю жизни, окончательную победу над собой, обретение прежней уверенности, достоинства, взаимного уважения, абсолютизацию ценностей европейской цивилизации, полную компенсацию «диких» первобытных инстинктов. Движения танцоров вновь неторопливы, плавны, подчеркнута элегантно и сдержанно-грациозны.

Танец № 5 «Быстрый фокстрот (квик-стен)». Танец изобилует совместными прыжками, пробежками, «дорожками шагов», соскоками с ноги на ногу и т. п.. Контекстуально символизирует те «маленькие шалости», которые в светском обществе у всех на виду могут себе позволить двое молодых людей, только что успешно преодолевших либидинозный кризис, – это как бы поощрительный приз, награда за соблюдение регламента европейской жизни.

Уместно отметить, что в речевом обиходе спортивных танцоров европейская программа именуется «стандарт».

Заключение. Резюмируя, можно сформулировать следующие выводы:

1) Программа латиноамериканских спортивных танцев транслирует текст, описывающий эволюционно более ранний норматив сексуальных отношений, который предусматривает свободную и независимую реализацию полоролевых функций и либидо – она содержит своего рода сексуально-эротические архетипы коллективного Бессознательного.

2) Программа европейских танцев, напротив, инструктирует о необходимости всемерного подавления и нейтрализации влияния указанных архетипов, о приоритете нерушимых уз супружеского союза, в рамках которого только и возможны строго регламентированные сексуальные отношения, внешняя эротическая окраска которых, особенно, прилюдная, категорически недопустима, т.е. европейский танцевальный «стандарт» маркирует полоролевые и либидинозные нормативы коллективного Супер-Эго.

Многие нынешние исполнители спортивных танцев специализируются и участвуют в турнирах по какой-либо одной из вышеописанных программ. Чаще всего это – «латина» и весьма редко – «стандарт», что, вероятно, отражает кризис традиционной системы ценностей и поведенческих нормативов Старого Света. Так, в финальном турнире Большого Шлема Всемирной Федерации танцевального спорта (WDSF), прошедшем 08.12.2018 в Шанхае, первые шесть мест в латино-американской программе заняли танцоры из России, Германии, Франции и Венгрии.

Литература

1. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М.: Книга по требованию, 2012. 608 с.
2. Самохвалов В.П. История души и эволюция помешательства. Сургут: Северный Дом, 1994. 286 с.
3. Самохвалов В.П. Этология человека: некоторые последствия объективных исследований поведения для медицины и антропологии // Таврический Журнал Психиатрии. 1997, № 1. С. 50–80.
4. Шевченко Ю.С. Патологические привычные действия у детей и подростков (клинико-патогенетический и терапевтический аспекты). Автореф. дис. д-ра. мед. наук. Москва, 1994. 34 с.
5. Клинков В.Н. Обряды инициации и эволюция подростковой психопатологии // Acta Psychiatrica, Psychologica, Psychotherapeutica et Ethologica Taurica. 1995. № 2. С. 131–137.
6. Гильбурд О.А. Социобиологическая психокоррекция аутоагрессии // Самохвалов В.П., Чабан О.С. (ред.) Психотерапевтическая клиника. Хрестоматия. Том 2. Частная психотерапия. Тернополь, ТГМУ: Укрмедкнига, 2015. С. 96–115.
7. Гильбурд О.А. Эволюционные основы профилактики подросткового токсиконаркотизма // Малинина Е.Н., Мингазов А.Х., Бохан Н.А. (ред.) Актуальные проблемы возрастной наркологии и профилактики аддиктивных состояний. Материалы Всероссийской междисциплинарной научно-практической конференции. Челябинск: Изд-во: ПИРС, 2014. С. 135–138.
8. (Самохвалов В.П., Крылов В.С.) Samohvalov V.P., Krylov V.S. Myth as a Bridg for the Languages of Mental Activity // Humanistic Psychologist. 1990. № 18 (2). P. 143–151.

УДК 796/799

Гладких А.А.

Научный руководитель: доц., к. псих. н. Коломийченко Е.В.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону, Россия

Gladkikh A.A.

Scientific adviser: Associate Professor, Ph.D. K. Kolomyichenko E.V.

FSAEI of HE Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL

Быстрый рост спортивных результатов и «омоложение» величайших спортивных результатов привели к тому, что спорт начался в возрасте 4-5 лет. Начало специализированных видов спорта обычно датируется от 10 до 11 лет. Однако до этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Данная цель является этапом предварительной подготовки, главной задачей которой является укрепление здоровья и полное гармоничное развитие.

The rapid growth of sports results and the "rejuvenation" of the greatest sports results led to the fact that the sport began at the age of 4-5 years. The onset of specialized sports usually dates from 10 to 11 years. However, before this age it is necessary to create the prerequisites for sports specialization. This goal is a stage of preliminary preparation, the main task of which is to promote health and complete harmonious development.

Ключевые слова: футбол, спорт, игровые виды спорта, дошкольники, дети, развитие.

Keywords: football, sports, game sports, preschoolers, children, development.

Введение. Футбол – самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, девочек и мальчиков, а также взрослых играют в футбол. Управление тренировочным процессом включает изучение различных аспектов специальной подготовки игроков с целью организации последующей тренировки в соответствии с индивидуальными характеристиками игроков.

Давно научно доказано, что состояние здоровья детей их физическое и психологическое развитие является неотъемлемой чертой раннего детства. Сильный, физически полноценный ребенок не только менее подвержен болезням, но и лучше развивается умственно. С трехлетнего возраста ребенок может многое сделать, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют костно-мышечную систему, предотвращают нарушения осанки и скелетные деформации [1]. Примерно в 4 года наблюдается значительное увеличение роста позвоночника, которое продолжается от рождения до полного периода развития. Окончательная высота позвоночника достигается к 25 годам. При постоянных и методически правильных нагрузках позвоночник становится сильнее, а грудная клетка продолжает интенсивно развиваться; они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать нагрузки.

В различных исследованиях, проводимых для изучения влияния спорта на формирование детского организма, уже давно было доказано, что широкое использование серии физических упражнений позволяет удовлетворить потребность в движении детей, укрепить свое здоровье и расширить свои возможности, а также умение работать. Содержание, методология и планирование учебного материала по спортивным играм в дошкольной образовательной организации имеют определенные особенности. Каждый педагог и учитель должны знать и умело применять его в образовательном процессе, потому что дошкольник осознает свободу действий в подвижных играх, которые составляют основной метод обучения культуре. В образовательных науках подвижные игры считаются важнейшим средством полноценного развития ребенка. Глубокое значение подвижных игр заключается в их полной роли, в физической и духовной жизни, в истории и культуре каждой страны [2]. Мобильные игры можно назвать важнейшим образовательным учреждением, которое способствует как развитию физических и умственных способностей, так и развитию моральных норм, правил поведения и этических ценностей общества. Спортивные игры, особенно футбол, являются одним из способов повышения двигательной активности детей в дошкольных учреждениях.

В современном мире дети перестали играть во дворе, предпочитая сидячие занятия. Это забота педагогов и врачей. Для ребенка сидячий образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и умственного развития [3]. Мы считаем, что для дошкольников, обучение и развитие физических качеств играют важную роль. Действительно, дети испытывают огромную потребность в движении – им нужны подвижные игры, развлечения на свежем воздухе. И именно в дошкольных учреждениях мы можем постепенно вводить спортивные занятия.

Вы можете начать знакомство с элементами футбола в самой младшей группе детского сада. Следует иметь в виду, что упражнения и игры должны быть интересными для детей, разработанными с учетом физиологических особенностей дошкольников и различных детей. Однородность и однообразие действий снижают интерес детей [5].

При планировании техники футбола также следует учитывать состояние здоровья детей дошкольного возраста [4]. Есть дети, которым определенные движения противопоказаны. Дети с частыми заболеваниями бронхолегочной системы, сердечно-сосудистыми расстройствами быстро устают, для них запланированы индивидуальные занятия, и в них включены игры, в основном, со средней и низкой подвижностью. Занятия футболом помогают увеличить развитие скоростных способностей у ребенка (рис. 1).



Рис. 1. Уровень развития скоростных способностей

В целом дети в возрасте от 3 до 6 лет учатся быстро, но необходимо следить за уровнем их нагрузки. И именно спортивные занятия, которые помогут адаптировать ребенка к обществу, раскрывают его «я». Это отличная тренировка не только для его тела, но и для его разума. Это не просто спорт. Хотя именно спорт помогает ребенку развивать скорость, гибкость и координацию движений (рис. 2).

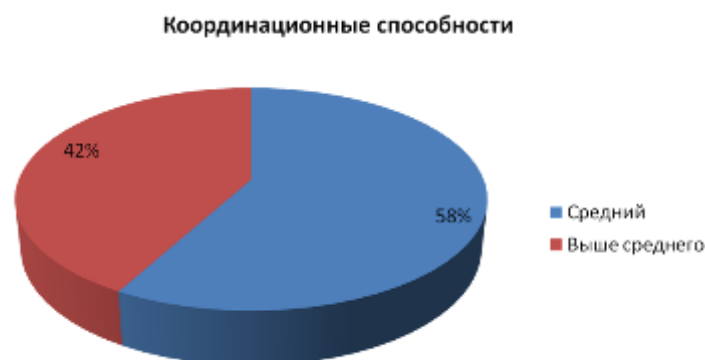


Рис. 2. Уровень развития координационных способностей

Изучив многие исследования по этой проблеме, мы можем сделать вывод, что использование футбола у детей дошкольного возраста повышает уровень физической подготовленности детей и их физическое развитие (рис. 3).



Рис. 3. Показатели сформированности двигательных умений

Спортивные игры, в частности, футбол, помогают сделать учебный процесс более систематическим и целенаправленным. Но в то же время должны быть созданы педагогические условия: с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей при формировании игры, управления работой мобильной игры, использования различных вариантов игры с усложнением, для разработки физических способностей и качеств.

Заключение. При обучении дошкольников формируются элементы футбола, точность, координация движений, скорость реакции, сила, зрение, выносливость. Игра на свежем воздухе является важным инструментом для умственного воспитания детей дошкольного возраста, потому что в этой деятельности присутствуют творческое воображение, способность задумываться, развивать ритм и красоту движений. Игра отражает и развивает навыки и знания, приобретенные в классе, устанавливает правила поведения, которым учат детей в жизни.

Литература

1. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. Физическая культура и спорт как факторы формирования самооотношения посредством развития позитивного восприятия образа телесности у студенческой молодежи: учебно-методическое пособие. М., 2016.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. М.: Издательский центр "Академия", 2002.
5. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. М.: Изд-во Советский спорт, 2007. 108 с.

УДК 796.011.3

*Глазкова Г.Б.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Glazkova G.B.
Russian Economic University. G.V. Plekhanova, Moscow, Russia*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITY AT STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Одной из причин ухудшения состояния здоровья и низкой физической подготовленности студенческой молодежи является отсутствие у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями. В статье представлен механизм формирования мотивации у студентов специальной медицинской группы (СМГ) к физкультурно-оздоровительной деятельности.

One of the reasons for the deterioration of the health status and low physical fitness of students is the lack of students' motivation to exercise. The article presents a mechanism for the formation of motivation among students of a special medical group (SMG) for fitness activities.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, формирование мотивации, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Keywords: students of a special medical group, the formation of motivation, physical education, physical fitness activities.

Введение. Несмотря на ратификацию правительством и государством законодательных документов, направленных на увеличение доли студенческой молодежи, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом [1, 5], сегодня более 50 % обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья [2, 3]. По мнению специалистов, самые распространенные нозологии у молодежи – заболевания сердечно-сосудистой системы (30–60 %), опорно-двигательного аппарата (25–40 %), органов зрения (13–25 %), которые обусловлены большими информационными перегрузками в вузе, малой двигательной активностью [3, 4, 6].

При этом современные студенты с различными заболеваниями имеют особые образовательные потребности в отношении физической культуры [6], их испытывают представители СМГ, которые с одной стороны не стремятся заниматься физической культурой (ФК), проводят много времени в интернете, что ведет к ухудшению здоровья [2], с другой стороны, отсутствуют программы по коррекции психофизического состояния [3], по выбору нетрадиционных видов спорта [4], что сохранит и укрепит здоровье.

Исходя из того, что одной из задач физического воспитания в вузе является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни (ЗОЖ), была выявлена проблема: каким образом оптимизировать физкультурно-образовательный процесс студентов СМГ, который будет направлен на формирование мотивации к ЗОЖ и физкультурным занятиям, укрепление здоровья студенческой молодежи.

Цель исследования: теоретически обосновать механизмы формирования мотивации студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методика и организация исследования. На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы в области физического воспитания студентов с различными нозологиями [2, 4, 6], который выявил малую эффективность современного физического воспитания для данной категории обучающихся и раскрыл следующие причины нежелания студентов посещать занятия физической культуры в вузе:

- неинтересное содержание обязательных физкультурных занятий;
- несформированность специальных знаний о ценности физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья;
- отсутствие новых подходов к формированию мотивации у современной молодежи к двигательной деятельности;
- малая информационная поддержка здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом в вузе.

На втором этапе исследования было проведено социологическое опрос среди студентов 1 и 2 курсов РЭУ им. Г.В. Плеханова (n = 120) для определения ценностно-смысловых ориентиров в области физической культуры.

Анализ анкетирования показал, что 28 студентов (23,3 %) понимают здоровый образ жизни как отказ от вредных привычек; 60 человек (50 %) включают в данное понятие здоровое питание; 32 респондента (26,7 %) добавляют еще и физкультурные занятия. Основная масса студентов, несмотря на имеющиеся заболевания, заинтересованы в узком направлении (юноши – мускулистое тело, девушки – стройная фигура). В поиске информации 42 респондента (35 %) обращаются в интернет; 37 студентов (30,8 %) – в социальные сети; 16 обучающихся (13,4 %) – к преподавателям; 25 человек (20,8 %) используют все виды поиска.

Таким образом было выявлено, что, признавая здоровый образ жизни как весомый компонент успешной жизнедеятельности, студенческая молодежь имеет низкий уровень специальных знаний в области укрепления собственного здоровья, находится в поиске быстрых пу-

тей физического совершенствования, в активном отдыхе вместо физкультурно-оздоровительной деятельности предпочитает игры в интернете и общение в социальных сетях.

Исходя из утверждений психологов С.Л. Рубинштейна и П.В. Симонова, движущую силу человеческого поведения составляют потребности, где первичные потребности – врожденные, вторичные – психологические, формируются в течение жизни, отражаются в сознании в виде образов (мотивов), которые побуждают человека к деятельности [2].

Вторичную потребность у студентов СМГ в систематических занятиях физическими упражнениями для укрепления здоровья возможно сформировать посредством организации в вузе адаптивной физкультурно-образовательной среды. Выявленные организационно-педагогические условия позволят преподавателю посредством внешней мотивации развивать у студентов интерес к двигательной активности, формировать внутреннюю мотивацию и вторичную потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности, что будет способствовать повышению уровня функциональных возможностей обучающихся, развитию физических качеств, улучшению здоровья.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ научной литературы и анкетирования молодежи позволил выявить организационно-педагогические условия физического воспитания студентов СМГ:

1. Применение интерактивных форм образовательных технологий представляет собой организацию показательных мастер-классов по современным оздоровительным системам (фитнес-направления), интерактивные лекции с ИКТ и видеоматериалом, инструкторско-методические семинары, групповые дискуссии и проекты, которые могут заинтересовать студентов в занятиях ФК.

2. Использование средств современных оздоровительных систем и игровых видов адаптивного спорта, которые позволят студентам СМГ овладеть, как упражнениями оздоровительной и восстановительно-коррекционной направленности, так и техникой и тактикой игровых видов адаптивного спорта.

3. Организация состязаний по игровым видам адаптивного спорта для начинающих (бочче, настольный теннис, дартс, бильярд, армрестлинги и др.), которые включают в себя презентацию игры ведущими спортсменами вуза, объяснение правил игры и приглашение к участию в состязаниях.

3. Использование информационного продвижения привлекательных видов двигательной деятельности (видео-реклама по телеканалу вуза, в социальных сетях, создание рекламных проспектов и видеороликов по пропаганде современных оздоровительных систем и игровых видах адаптивного спорта).

4. Организация внеучебных занятий по дополнительным общеразвивающим физкультурно-оздоровительным программам, что будет способствовать формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта, их применению в самостоятельных занятиях по физическому совершенствованию.

Выводы. Таким образом, был разработан механизм формирования у студентов специальной медицинской группы внутренней мотивации и вторичной потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности. Выявленные организационно-педагогические условия физического воспитания данной категории обучающихся будут способствовать созданию в вузе адаптивной физкультурно-образовательной среды, что приведет к углубленному овладению специальными теоретическими знаниями, повышению адаптационных возможностей организма студентов, воспитанию физических качеств, формированию у студенческой молодежи компетенций в области укрепления и сохранения здоровья.

Литература

1. Андриющенко Л.Б. Кафедра физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова: миссия и стратегия развития / Л.Б. Андриющенко // Международная научно-практическая конференция

«Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» (материалы конференции). М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2019. С. 15–24.

2. Глазкова Г.Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: дис. канд. пед. наук / Глазкова Галина Борисовна. Волгоград, 2018. 236 с.

3. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 17.

4. Мамонова О.В. Применение нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 томах. 2017. С. 279–284.

5. Носова А.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / О.В. Мамонова, С.М. Носов, А.В. Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17–20.

6. Шутова Т.Н. Физическое воспитание студентов с особыми образовательными потребностями: классификационный подход / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 56–62.

УДК 378.172

Горбатовская Е.Ю.
Сибирский государственный университет им М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия
Gorbatovskaya E.Yu.
Siberian State University named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

**ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ
ИМ. М.Ф. РЕШЕТНЁВА
STUDY OF THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF THE M.F. RESHETNEV
SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGIES**

В статье проведён анализ физического здоровья студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнёва и предложены меры по сохранению и укреплению здоровья студентов специальной медицинской группы.

The article analyzes the physical health of students of Siberian State University named after M.F. Reshetnev and proposed measures to preserve and strengthen the health of students of a special medical group.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, активность, специальная медицинская группа.

Keywords: physical education, sports, health, activity, special medical group.

Введение. В настоящее время в современном обществе всё чаще затрагивается вопрос здоровья. К сожалению, всё большее количество людей имеют врождённые заболевания или приобретают их за годы жизни в не самых экологически чистых городах [6].

В нашем университете очень важной задачей стало внедрение здоровьесберегающего образования, для этого необходимо определить основные пути для сохранения здоровья обучающихся в высшем учебном заведении в результате физического воспитания. Важно помнить, что одним из ключевых качеств будущего специалиста является здоровье, оно служит опорой

для выпускников университета во взрослой жизни, а если быть точнее, при трудоустройстве, с проблемами здоровья очень тяжело добиться успехов в профессиональной деятельности. Но за долгие годы работы в нашем университете, преподаватели выявили тенденцию ухудшения здоровья студентов. Для того, чтобы разобраться в этом вопросе, нами был проведён опрос всех обучающихся студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнёва, и по его результатам было выявлено, что проблемы со здоровьем разной степени имеются у 23 % обучающихся (рис.) [5].

Наличие проблем со здоровьем

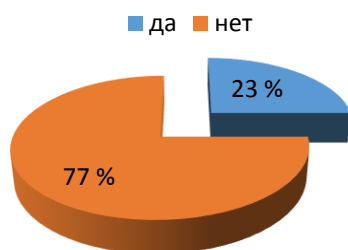


Рис. Наличие у студентов проблем со здоровьем разной степени

Исследовав архивы университета, нами была установлена тенденция резкого увеличения количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Прежде всего, на здоровье обучающихся оказывает сильное воздействие экология города. В Красноярске за последний год режим «чёрного неба» вводился неоднократно, да и постоянные выхлопы автомобилей в городе-миллионнике экологию явно не улучшают [6].

Помимо внешних факторов, ухудшающих здоровье студентов, на молодёжь действуют различные факторы внутри вуза:

- эмоциональное напряжение, связанное с резким изменением жизни при поступлении в высшее учебное заведение;
- высокие требования к обучению, постоянные контрольные, сессии каждые полгода – всё это требует больших интеллектуальных затрат у студентов [1].

Также многие студенты совмещают учёбу с работой, поэтому времени для занятий спортом у них практически не остаётся, что приводит к снижению физической активности молодёжи. Для того чтобы решить эту проблему и увеличить уровень физического здоровья студентов, прежде всего, необходимо внедрить в жизнь обучающихся в высшем учебном заведении физическую культуру, направленную на укрепление здоровья, что мы можем сделать посредством правильного подбора комплекса физических мероприятий на занятиях физической культурой [7].

Помимо физических упражнений необходимо заложить в умы молодежи понимание важности ведения здорового образа жизни и на собственном примере демонстрировать его преимущества.

Для борьбы с проблемой снижения физического здоровья у студентов и для его сохранения и укрепления у студентов СМГ были определены следующие меры воздействия:

- распространение среди обучающихся университета научных материалов о пользе физической активности и здорового образа жизни;
- проведение различных мероприятий и акций среди студентов по актуализации и популяризации спорта и ЗОЖ;
- контроль физического состояния каждого студента профессиональными специалистами и своевременна помощь и поддержка.

Для сохранения и укрепления физического здоровья у студентов СМГ в Сибирском Государственном Университете был организован совершенно новый процесс познавательной и

оздоровительной деятельности, направленный на улучшение физического здоровья и активности студентов, для этого потребовались:

- мониторинг научных трудов специалистов в области физиологии;
- научные обеспечения о здоровье и о здоровьесберегающих принципах;
- разработка комплекса мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья студентов СМГ;
- популяризация здорового образа жизни среди студентов;
- мониторинг физического состояния студентов и принятие корректирующих действий на его основе [2].

Основу данного образования составляют оздоровительная лечебно-профилактическая направленность использования средств физической культуры, дифференцированный подход, профессионально прикладная физическая подготовка.

В нашем университете у студентов СМГ занятия физической культурой проводятся в объёме 2-х академических часов в неделю с 1 по 3 (включительно) курсы. Занятия проводятся с учётом физического здоровья студентов, для этого перед преподавателями ставятся конкретные задачи по развитию физических способностей студентов СМГ, определяются методы и средства для физического воспитания студентов, а также требования к обучающимся для получения зачёта.

Программа курса специальной медицинской группы включает в себя теорию и практику, профессионально-прикладную физическую подготовку для устранения отклонений физического здоровья студентов. В теоретическом разделе описаны методы, позволяющие в процессе занятий со студентами СМГ проводить лекции, беседы и консультации, на которых обсуждается влияние физических нагрузок на организм при различных отклонениях в здоровье, вопросы профилактики заболеваний и травматизма, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, режим дня, проблемы здорового образа жизни. Практический раздел направлен на оздоровление и профилактику заболеваний у студентов СМГ, он разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний обучающихся [4].

Упражнения дифференцируются, учитываются индивидуальные особенности. Важным моментом на занятиях физической культурой с данным контингентом является педагогический контроль и индивидуальный самоконтроль студентами своего состояния здоровья. Педагогический контроль позволяет вносить своевременные коррективы в методику занятий в процессе обучения, самоконтроль СМГ – своевременно оценить субъективные и объективные показатели состояния своего организма. Для получения объективных показателей физического состояния используются различные функционально-двигательные тесты. К субъективным относят самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения и другие. Данные своего физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма студенты фиксируют [3].

Заключение. Для повышения положительных эмоциональных реакций студенты СМГ вовлекаются в различные соревновательные мероприятия в разных видах спорта (ритмическая гимнастика, пулевая стрельба). Студенты специальной медицинской группы вуза активно посещают спортивные соревнования, участвуют в олимпиадах, научно-практических конференциях, посвященных здоровью и ЗОЖ и т. д.

Литература

1. Бабичева И.В. Исследование объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток // Молодой ученый. 2016. № 3. С. 1021–1024.
2. Зотин В.В., Бозоян А.А. Комплексная система изотон, как физкультурно-оздоровительная технология//сб. тр. всеросс. науч.-практ. конф. «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». Омск, 2017. С. 126–128.

3. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании // сб. тр. международной науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики». Невинномысск, 2012. С. 60-61.

4. Зотин В.В., Мельничук А.А. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // сб. тр. VII Региональной науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Ставрополь, 2018. С. 228–231.

5. Зотин В.В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений / Мельничук А.А., Арнст Н.В. и др. // сб. тр. IV междунар. науч.-практ. конф. «Экология. Здоровье. Спорт». Чита, 2012. С. 132–135.

6. Шабунова А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография [текст] / А.А. Шабунова. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. 408 с.

7. Яковлева Е.А. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9 (37).

УДК 796.035

Горкунова А.Н.

Научный руководитель Антоненко М.Н.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Gorkunova A.N.

Scientific supervisor Antonenko M.N.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. CURRENT STATE AND PROSPECTS
FOR THE DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE FIELD
OF PHYSICAL EDUCATION**

В статье рассматривается адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, анализируются тенденции развития в сфере адаптивного спорта. Анализируются вопросы, связанные с внедрением инклюзивного образования в РФ и барьеры на пути его развития. Проводится оценка готовности будущих специалистов работать в условиях инклюзии.

The article considers adaptive physical education as a means of rehabilitation for people with disabilities and children with disabilities, analyzes development trends in the field of adaptive sports. The issues related to the implementation of inclusive education in the Russian Federation and the barriers to its development are analyzed. An assessment is being made of the willingness of future professionals to work in an inclusive environment.

Ключевые слова: адаптация, физическое воспитание, инклюзивное образование, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Keywords: adaptation, physical education, inclusive education, persons with disabilities.

Введение. Среди населения России наблюдается тенденция увеличения уровня заболеваемости и инвалидности, в связи с этим возникает острая необходимость модернизации текущих и внедрения новых мероприятий, способствующих профессиональной адаптации отдельных групп населения [4].

В настоящее время отношение к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями меняется, общество пропагандирует социальное равенство и призывает относиться к ним более толерантно и лояльно, преследует эту цель и государство, корректируя старые законы и создавая новые. Например, подписание конвенции «О правах инвалидов» дало необходимый толчок для существенных перемен в политике государства. Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2020 гг. призвана обеспечить инвалидам достойный уровень жизни и дать им возможность почувствовать себя полноправными гражданами нашей страны. Кроме того, наука также не остается в стороне, стимулируя развитие этого направления.

Одним из главных направлений социальной политики в отношении лиц с ОВЗ и инвалидностью в РФ является их медико-социальная реабилитация, а важнейшей ее составляющей служит адаптивная физическая культура [4].

Адаптивная физическая культура – эффективный механизм, способствующий лицам с ОВЗ более полно принимать участие во всех сферах жизни общества.

Уже долгое время адаптивная физическая культура не стоит на месте и динамично развивается, число лиц с ОВЗ, занимающихся спортом, также растет, на что указывает большое число победителей и призеров Параолимпийских, Сурдлимпийских игр и Специальной олимпиады.

В целях обеспечения спортсменам-инвалидам достойной и равноценной борьбы в соревнованиях было принято решение разделить их на 6 групп согласно определенным заболеваниям и различным отклонениям: лица с нарушением интеллекта, зрения, с церебральным параличом, с ампутациями и прочими двигательными нарушениями, спортсмены на колясках [6].

С 2018 года началась реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для людей с ограниченными возможностями здоровья, который вовлекает все больше населения страны в физкультурно-спортивную деятельность, желающих повысить свой уровень физической подготовленности с учетом выполнения нормативов в зависимости от пола и возраста [6].

Проект «Объединенный спорт» – новый уровень занятий адаптивным спортом детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Данный проект имеет инклюзивную образовательную направленность, объединяет молодых спортсменов с ОВЗ со спортсменами, не имеющими отклонений в развитии, в спортивные команды для совместных тренировочных занятий и соревнований. Тренировочная деятельность будет реализована как на базе коррекционных школ-интернатов, так и в структуре ДЮСШ. В основу тренировочной деятельности заложены циклические виды спорта (легкая атлетика, лыжи и др.).

Чтобы спорт среди инвалидов планомерно развивался, необходимо провести ряд мероприятий. Например, увеличить количество учебных заведений по подготовке квалифицированных кадров для работы с людьми-инвалидами, качественно изменить спортивные сооружения в зависимости от потребностей людей с ОВЗ, проводить различного рода мастер-классы с привлечением известных спортсменов инваспорта, рассказывать о спортивных достижениях людей данной группы населения посредством СМИ и др. [6].

Адаптивный спорт позволяет инвалидам достичь многих целей: кому-то дает возможность улучшить здоровье и свои функциональные возможности, другому – стать мастером спорта и пополнить ряды параолимпийской сборной России.

Данные статистики показывают, что доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, в 2017 году составила 14 %, а в 2012 году этот показатель был всего лишь 3,5 %. В последнее время возросла доля доступных для инвалидов спортивных

сооружений: в 2015 году их было 46,4 %, а к 2019 году их насчитывается уже 71,5 % [6].

Блестящее выступление российских спортсменов на Параолимпийских играх–2014 в Сочи способствовало созданию благоприятной и беспрепятственной среды в России, считают многие параолимпийские чемпионы. В настоящее время грань между обычным человеком и инвалидом становится все меньше, поскольку теперь люди с ОВЗ имеют возможность полноценно посещать различные спортивные и культурные объекты.

Большинство современных методов социальной адаптации и оценки функциональных возможностей организма детей не адаптированы к решению задачи повышения уровня их двигательной активности.

В рамках адаптивной физической культуры существуют различные методики. Иппотерапия – инновационная методика реабилитации для лиц с недостаточностью функции двигательного аппарата. Благодаря лечебной гимнастике на лошади больные контролируют свое тело, тренируют вестибулярный аппарат, активно работают над пораженными группами мышц, происходит усиление функционирования вегетативных систем.

Использование иппотерапии для реабилитации больных с различными видами нарушений умственного развития снимает общую заторможенность, адаптирует к реальному времени и пространству, улучшает настроение, появляется желание жить и бороться с заболеванием.

Кроме того, восстановление организма может происходить посредством дельфинотерапии. Общение с дельфинами активизирует иммунную систему человека, удаляет из больных органов застоявшиеся физиологические жидкости, дренирует и оздоравливает ткани [5].

В условиях социальной интеграции возникает проблема объединения обычных детей и детей с особыми потребностями в сфере физического воспитания. В подобный процесс вовлечены страны Европы и США, однако в России развитие инклюзивного образования еще не закончено, а находится лишь на начальных этапах формирования. В настоящее время уже сформирована серьезная законодательная база для реализации этой цели. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» не допускает ущемления прав по признаку инвалидности [7].

Инклюзивное образование, воспринимая ребенка таким, какой он есть, подстраивает под него систему образования. Существует несколько вариантов реализации: классический вариант посещения учебного заведения учащимся с ограниченными возможностями здоровья, надомное, дистанционное обучение.

Несмотря на острую необходимость распространения образовательной инклюзии в России, мы сталкиваемся с некоторыми барьерами, такими как: несовершенство федерального законодательства в отношении детей-инвалидов; наличие культурных стереотипов в отношении людей с ограниченными возможностями; неготовность сложившейся системы образования отвечать индивидуальным потребностям каждого ребенка; отсутствие специальных стандартов образования и вариативных программ для обучения лиц с особыми образовательными потребностями и др. Кроме того, не обойтись без разработки программно-нормативных документов, изменения образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды [2].

Подготовка специалистов в сфере физического воспитания к работе в условиях инклюзивного образования будет сопряжена с дополнительными трудностями с обеспечением безопасности занятий физическими упражнениями для всех участников образовательного процесса, особое внимание необходимо будет уделять детям с отклонениями в состоянии здоровья.

Были проведены исследования, которые выявили отношение будущих педагогов по физической культуре к инклюзивному образованию и необходимости применения в профессиональной деятельности гуманитарных технологий.

Согласно проведенному опросу, 2/3 студентов положительно относятся к объединению здоровых детей и детей-инвалидов во время проведения занятий. По их мнению, таким «особым» детям следует общаться со здоровыми сверстниками, чтобы повысить свою мотивацию к достижению цели.

Более 30 % оппонентов негативно настроены к такому «альянсу», поскольку дети-инвалиды будут чувствовать себя достаточно скованно, когда их здоровые сверстники достигают более высокого результата на занятиях, чем они. Кроме того, организовать подобные занятия будет крайне сложно.

Практически все опрошенные указали на целесообразность применения гуманитарных технологий в условиях инклюзивного образования. Это, по мнению студентов, связано с потенциально большей опасностью появления различных эмоционально сложных и даже конфликтных ситуаций при организации занятий детей с отклонениями в физическом и интеллектуальном развитии совместно со здоровыми сверстниками.

В ходе опроса были выявлены факторы (по 10-балльной шкале), которые могут затруднить работу специалиста по физической культуре при организации совместных занятий здоровых детей и детей-инвалидов.

В большей степени студентов беспокоит отсутствие специальных навыков для общения с детьми-инвалидами (например, владение сурдопереводом), а также недостаток или отсутствие специального оборудования и приспособлений для таких занятий. В меньшей степени вызывают затруднения недостаточные знания по методике занятий с детьми-инвалидами и организации взаимодействия здоровых детей и детей-инвалидов [3].

Инклюзивное, совместное обучение не только помогает людям с инвалидностью адаптироваться к жизни, но и позволяет здоровым детям развить толерантность и ответственность.

Заключение. Россия делает только первые шаги по организации полноценного инклюзивного образования, оно может стать эффективным при создании следующих условий обучения: небольшой наполняемости групп, реализации индивидуальной программы обучения, наличия подготовленных педагогов и других специалистов, соответствующего оборудования в учебных кабинетах, дополнительных занятий в условиях комнаты реабилитации. Наверняка, новые образовательные учреждения будут готовы обучать детей с самыми разными образовательными потребностями. Для них будет создана безбарьерная среда, кабинеты логопедии, зоны отдыха и лечебной физкультуры [1]. Но к этому моменту должно быть готово и педагогическое сообщество, обладающее высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, знающих особенности своих воспитанников с различными видами патологий и умеющих грамотно организовать процесс взаимодействия обычных детей и детей с особыми потребностями. Это важная задача, выполнение которой даст толчок для нового витка развития инклюзивного образования в нашей стране.

Литература

1. Гребенникова В.М. Развитие инклюзивного образования в Российской Федерации: проблемы и перспективы // *Фундаментальные исследования*. 2015. № 2. С. 4292–4297.
2. Кетриш Е.В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // *Сибирский педагогический журнал*. 2015. С. 121–124.
3. Кетриш Е.В., Андрюхина Т.В. Исследование отношения будущих специалистов в сфере физической культуры к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования // *Коррекционная педагогика*. 2015. № 3. С.131–134.
4. Коновалов А.Ю., Коновалов Ю.Н., Османов Э.М. Развитие адаптивного физического воспитания в системе инклюзивного профессионального образования // *Вестник Тамбовского университета*. Серия: Гуманитарные науки. 2018. С.71–76.
5. Резникова Е.С., Демьянова Л.М. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья // *Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»*. 2017. С. 211–216.
6. Савельева А.Н. Развитие адаптивной физической культуры в Российской Федерации // *Научное сообщество студентов XXI столетия*. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIII

междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3 (63). URL: [https://sibac.info/archive/guman/3\(63\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/3(63).pdf)
(дата обращения: 07.09.2019).

7. Фролова И.Ю. Инклюзивное образование в России: проблемы и перспективы // Педагогические науки. 2017. С. 347–350.

УДК 796.01:159.9

Гузич М.Э., Грехова И.П.
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия
Guzich M.E., Grekhova I.P.
Surgut State University, Surgut, Russia

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ THE INFLUENCE OF COMPETITIVE ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES

Целью исследования было выявление влияния стресса, обусловленного соревновательной деятельностью, на психологическое состояние спортсмена. Группу испытуемых составили 40 респондентов: в ЭГ₁ вошли 15 боксеров, участвовавших в актуальной статусной соревновательной деятельности; ЭГ₂ составили 15 спортсменов, не прошедшие отбор для участия в ранговых соревнованиях текущего сезона; ЭГ₃ составили 10 действующих участников баскетбольного клуба «С». Результаты исследования свидетельствуют о том, что спортсмены всех экспериментальных групп, независимо от актуальности соревновательной деятельности, ощущают на себе действие стрессоров внешней неопределенности и испытывают психологические и соматические проблемы.

The aim of the study was to identify the influence of stress due to competitive activity on the psychological state of an athlete. The group of subjects was 40 respondents: EG₁ included 15 boxers who participated in the current status of competitive activity; EG₂ consisted of 15 athletes who did not pass the selection for participation in ranking competitions of the current season; EG₃ was 10 active members of the basketball club «С». The results of the study indicate that athletes of all experimental groups, regardless of the relevance of competitive activity, feel the effects of stressors of external uncertainty and experience psychological and somatic problems.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, стресс, стиль саморегуляции поведения, волевые качества, личностные особенности, психоэмоциональное и психосоматическое состояние.

Keywords: competitive performance, stress, style of self-regulation of behavior, volitional qualities, personal characteristics, psycho-emotional and psychosomatic status.

Введение. К числу достижений цивилизации, имеющих большое социальное значение, очевидно, можно прежде всего отнести отмечаемые в высокоразвитых странах увеличение продолжительности жизни и снижение доли тяжелого физического труда в профессиональной деятельности. Обратная сторона данной «медали» проявляется в виде новых медицинских и социально-психологических проблем, являющихся следствием стремительного роста темпа жизни, значительного увеличения напряженности умственного труда, возникшей необходимости обрабатывать большой объем разнообразной информации, оперативно решать сложные жизненные и профессиональные задачи, овладевать новыми профессиями, осваивать новую

технику и новые виды деятельности, приобретать новые знания и навыки. В связи с этим одним из наиболее актуальных объектов изучения в настоящее время является стресс и его влияние на человека в разных условиях деятельности, что представляет как научный, так и прикладной интерес.

Последний аспект особенно важен для спорта высоких достижений, поскольку, заключая в себе прежде всего гуманистические функции и благородное духовное содержание, современный спорт имеет и ряд негативных проявлений. Основная тенденция и одновременно проблема большого спорта – неуклонное стремление к росту спортивных результатов. Уровень рекордов сегодня практически приблизился к границам возможностей человеческого организма, и новые достижения зачастую обеспечиваются либо увеличением тренировочных нагрузок, либо применением соответствующих препаратов. Но оба эти пути опасны для здоровья спортсменов, которые к тому же регулярно испытывают сильный стресс. Вынужденные действовать в условиях постоянного повышения спортивных нагрузок, роста результатов и спортивного мастерства, высокой конкуренции и пристального внимания общества, спортсмены регулярно испытывают нагрузки, отличающиеся высокой стрессогенностью, и сталкиваются с необходимостью преодолевать широкий спектр влияющих на них стресс-факторов как внутренней, так и внешней природы. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется неизменный интерес к свойствам личности спортсмена, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессогенным факторам, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.

Феноменология, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях изучены в спортивной психологии к сегодняшнему моменту достаточно хорошо, однако теория стрессоустойчивости до сих пор разработана недостаточно. Исследования показали, что проблема стрессоустойчивости спортсменов понимается различными исследователями по-разному ввиду отсутствия единой теории стресса, но становится все очевиднее, что стрессоустойчивость не может сводиться только к эмоциональной устойчивости. Необходимо учитывать и другие свойства личности, оказывающие влияние на поведение спортсменов в стрессовых условиях соревновательной деятельности [1, 4].

Проблема данного исследования заключается в том, что, несмотря на особенности различных видов спорта, со стороны спортивных функционеров сохраняется пренебрежительный подход к психологическому обеспечению подготовки спортсменов, которое зачастую сводится лишь к преодолению стресса соревновательной деятельности и настройке на победу. При этом, как подчеркивает В.К. Сафронов [9], забывается, что психика осуществляет регуляцию соматики организма не только во время соревнования, а на постоянной основе, следовательно, психологическое сопровождение спортсменов должно носить системный характер.

Методы и организация исследования. На протяжении ряда лет на кафедре психологии Сургутского государственного университета ведется работа по изучению психосоматических характеристик спортсменов в условиях стресса, обусловленного соревновательной деятельностью [2, 3]. Группу испытуемых данного исследования составили 40 спортсменов, имеющих спортивные разряды. В экспериментальную группу ЭГ₁ вошли 15 боксеров, участвовавших в актуальной соревновательной деятельности; ЭГ₂ составили 15 боксеров, которые не были отобраны для участия в соревнованиях текущего сезона; при этом все 30 упомянутых спортсменов имеют спортивные разряды и стаж спортивной деятельности более трех лет. ЭГ₃ представлена 10 действующими участниками баскетбольного клуба «С», который входит в высшую лигу РФ.

В соответствии с обозначенной выше проблемой исследование проводилось по следующим направлениям: 1) диагностика стиля саморегуляции поведения; 2) диагностика уровня развития волевых качеств; 3) оценка выраженности психосоматических недомоганий; 4) оценка выраженности личностных факторов. В ходе исследования участники трех групп сравнивались по указанным выше параметрам.

Результаты и их обсуждение. Диагностика стиля саморегуляции поведения личности и диагностика развития индивидуальной саморегуляции спортсменов осуществлялась с использованием Методики определения стиля саморегуляции поведения В.И Моросановой [8] (1-й этап работы). Результаты свидетельствуют, что в ЭГ₁ и ЭГ₃ большая часть выборки (53,4 % и 60 % соответственно) имеет высокий уровень саморегуляции, 40 % респондентов обеих групп находится на уровне средней саморегуляции поведения. Полученные показатели характеризуют испытуемых, участвующих в актуальной соревновательной деятельности, как самостоятельных, гибко и адекватно реагирующих на изменение условий. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Спортсменов ЭГ₁ (боксеры) и ЭГ₃ (баскетболисты) отличает способность к четкой постановке задач, детальность целеполагания и организованность, тщательное планирование, а также энергичность и оперативность в принятии решений. При этом для спортсменов, которые не были отобраны для участия в соревнованиях текущего сезона, не характерна постановка долгосрочных целей и тенденция к стойкой поведенческой саморегуляции, поскольку спортсмены ЭГ₂ демонстрируют отсутствие высоких показателей уровня саморегуляции: 66,6 % респондентов имеют низкий уровень саморегуляции и 33,4 % – средний уровень.

Оценка статистической достоверности полученных данных ЭГ₁, ЭГ₂ и ЭГ₃ показала, что уровень различий между показателями выборок по параметру саморегуляции поведения является достоверным (эмпирическое значение $U = 0,021$). Эти результаты позволяют нам сделать вывод о том, что актуальная соревновательная деятельность благотворно влияет на регуляторно-тактическую гибкость спортсмена, позволяющую при возникновении непредвиденных обстоятельств быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Изучение волевых качеств у спортсменов позволяет прогнозировать успешность спортивной деятельности и определять степень устойчивости в стрессовых ситуациях, особенно в условиях соревновательной деятельности. Диагностика выраженности волевых качеств личности спортсменов ЭГ₁, ЭГ₂ и ЭГ₃ осуществлялась с помощью Методики определения уровня развития волевых качеств М.В. Чумакова [10] (2-й этап работы). Полученные результаты показывают, что респонденты всех экспериментальных групп имеют высокий уровень выраженности волевых качеств: ЭГ₁ – 66,6 %, ЭГ₂ – 60 %, ЭГ₃ – 90 %. Это свидетельствует об их ответственности, дисциплинированности, высоком самоконтроле, умении терпеливо переносить нагрузки и т. п.

Оценка статистической достоверности полученных данных ЭГ₁, ЭГ₂ и ЭГ₃ показала, что степень различий между показателями выборок по уровню развития волевых качеств не является достоверной (эмпирическое значение $U = 0,161$). Эти результаты позволяют предположить, что волевые качества, оцениваемые как устойчивая характеристика личности, могут иметь схожий уровень выраженности независимо от участия опытного спортсмена в актуальной соревновательной деятельности.

По нашему мнению, необходимость самостоятельного принятия решения в условиях повышенного стресса, выдержка и способность справляться с высоким уровнем нагрузок тренировочной и соревновательной деятельности не могли не сказаться на психосоматическом здоровье боксеров и баскетболистов, в связи с чем нами была проведена оценка выраженности психосоматических недомоганий у спортсменов (3-й этап работы).

Для регистрации отдельных жалоб, комплекса жалоб и определения суммарной оценки их интенсивности был использован Гиссенский опросник психосоматических жалоб [6]. Анализ выраженности психосоматических недомоганий свидетельствуют о доминировании в ЭГ₁ симптоматики истощения: 47 % спортсменов обозначают среднюю степень выраженности психосоматических жалоб по всем показателям, 12 % отмечают высокую степень и лишь 41 %

испытуемых ЭГ₁ не ощущают физических недомоганий. Опрос участников ЭГ₂ дал следующие результаты: 13 % боксеров обозначают среднюю степень выраженности психосоматических жалоб по всем показателям, 20 % спортсменов отмечают среднюю степень выраженности жалоб по двум показателям из четырех, 27 % респондентов, по их признанию, не испытывают психосоматических проблем. Опрос действующих баскетболистов ЭГ₃ свидетельствует, что 100 % спортсменов отмечают степень выраженности психосоматических жалоб по всем показателям ниже среднего.

Оценка статистической достоверности полученных данных ЭГ₁, ЭГ₂ и ЭГ₃ показала, что уровень различий между показателями выборок по параметру психосоматических проявлений является недостоверным (эмпирическое значение $U = 0,217$). Эти результаты, вероятно, можно объяснить тем, что различные стрессовые факторы могут оказывать на деятельность не только дезорганизующее, но и мобилизирующее влияние. К таковым факторам исследователи относят стрессоры активной деятельности, среди которых выделяют, в частности, стрессоры психосоциальной мотивации, каковыми, разумеется, являются и спортивные соревнования.

Для диагностики выраженности личностных факторов и оценки широкой сферы индивидуально-личностных отношений (4-й этап работы) был использован Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла [5]. Данные, полученные в ЭГ₁ и ЭГ₂, свидетельствуют о том, что спортсмены-боксеры обладают такими качествами как общительность, смелость, доминантность, дипломатичность и самостоятельность. Они открыты к сотрудничеству и имеют достаточно высокий уровень социальной активности, для них характерны жизнерадостность, спокойствие и уверенность в себе. Они обладают высоким самоконтролем, что свидетельствует о самодисциплине и моральной нормативности поведения; им свойственны собранность, наблюдательность и сообразительность, а также практичность, объективность и внимательность к мелочам.

Для спортсменов-баскетболистов (ЭГ₃) характерны такие личностные качества как общительность, смелость, доминантность, дипломатичность и самостоятельность. Они открыты к сотрудничеству и имеют достаточно высокий уровень социальной активности, обладают восприимчивостью к новому и интеллектуальностью. Высокий показатель по шкале дипломатичности свидетельствует о социальной осторожности и выдержанности, отсутствии прямолинейности.

Данные, полученные с использованием методики Р. Кеттелла, свидетельствуют о том, что испытуемые обладают личностными особенностями, которые являются наиболее желательными для спортсменов. Наличие выявленных качеств способствуют результативности в спорте и благоприятно сказываются на стрессоустойчивости.

Выводы. Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют, что актуальная соревновательная деятельность оказывает сложное влияние на различные психологические характеристики спортсменов. В частности, волевые качества, которые относятся к устойчивым характеристикам личности, оказываются константными для опытных спортсменов вне зависимости от конкретного вида спорта и участия в актуальной соревновательной деятельности. По нашему мнению, данный факт можно объяснить личностными особенностями, формируемыми профессиональной спортивной деятельностью, которая воспитывает в человеке самодисциплину, самоконтроль, собранность, ответственность, уверенность в себе, смелость и пр. Однако это положение не отрицает того факта, что конкретные виды спорта вносят свои нюансы в личностные качества спортсменов (так, например, боксерам, как показало наше исследование, в большей степени присуща моральная нормативность поведения, внимательность к мелочам и наблюдательность, а баскетболисты оказались более открыты к сотрудничеству, имеют высокий уровень социальной активности и дипломатичности).

Особенности конкретного вида спорта, как показали полученные результаты, накладывают отпечаток и на специфику психосоматических проявлений у спортсменов. В частности, для боксеров характерна большая степень выраженности психосоматических жалоб по всем

параметрам, в то время как все баскетболисты оценили степень выраженности своих жалоб ниже среднего. По нашему мнению, полученные результаты объясняются тем, что различные стрессовые факторы, к каковым относятся и участие в актуальной соревновательной деятельности, могут оказывать на деятельность как дезорганизирующее, так и мобилизирующее влияние, и в данном случае это находится в зависимости от специфики вида спорта (индивидуальный и групповой).

Вместе с тем, как показало наше исследование, актуальная соревновательная деятельность оказывает определяющее влияние на саморегуляцию спортсменов: вне зависимости от особенностей изучаемых видов спортивной деятельности участники соревнований (ЭГ₁ и ЭГ₃) демонстрируют более высокий уровень саморегуляции, в отличие от спортсменов, не принимающих участия в соревновательной деятельности на данном промежутке времени (ЭГ₂). Очевидно, в данном случае стрессоры выполняют мотивирующую и мобилизирующую функцию, что позволяет в изменяющихся условиях соревновательной деятельности быстро сориентироваться в новой проблемной ситуации и перестроить программу действий. Данное положение согласуется с идеями В.Э. Мильмана, который, анализируя спортивные игры и единоборства, где многое зависит от действий партнеров и противников, выделяет в том числе стрессоры внешней неопределенности, возникающие «...из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактики и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера» [7].

Как отмечают исследователи [1, 4, 7, 9], функциональный травматизм, присущий спорту в целом, а спорту высших достижений в большей степени, всегда сопряжен с проявлением неадекватных реакций психики на стрессовые ситуации спортивной деятельности. Чтобы избежать психологического перенапряжения, необходимо мобилизовать адаптивные возможности психики не только на этапе актуальной соревновательной деятельности, но и во время тренировочного процесса. А это, в свою очередь, актуализирует необходимость систематического изучения и сопровождения спортивной деятельности во всем ее многообразии.

Литература

1. Блудов Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена. М.: Советская Россия, 1987. 160 с.
2. Гузич М.Э., Грехова И.П. Психоэмоциональное и психосоматическое состояние боксеров в разных условиях спортивной деятельности. // Теория и практика физической культуры. № 3. 2018. С. 83–85.
3. Грехова И.П., Гузич М.Э. Оценка взаимосвязи личностных и психосоматических характеристик спортсменов в разных условиях деятельности. // Теория и практика физической культуры. № 11. 2018. С. 85–87.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М.: ФиС, 1982. 238 с.
5. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла: практическое пособие. СПб.: Речь, 2001. 142 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 992 с.
7. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. С. 24–46 / Стресс тревога в спорте: международный сборник научных статей. // М.: «Физкультура и спорт», 1983. 288 с. URL: [http://psycheresurs.ru/d/294831/d/hanin-yu.l.-stress-i-trevoga-v-sporte-\(sb.-mezhdunar.-statey\).pdf](http://psycheresurs.ru/d/294831/d/hanin-yu.l.-stress-i-trevoga-v-sporte-(sb.-mezhdunar.-statey).pdf); (дата обращения: 22.04.2018).
8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». URL: <http://psylab.info> (дата обращения: 01.02.2019).
9. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности. // Национальный психологический журнал. № 2 (8). 2012.

С. 71–74. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=2597> (дата обращения: 9.09.2017).

10. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. 143 с.

УДК 796.011.3:616-01

Гурьев С.В.
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия
Guryev S.V.
Russian State Vocational Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
КАК СРЕДСТВО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
DIAGNOSTICS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
AS A MEANS OF PLANNING THE LEARNING PROCESS**

В статье рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы. Проведен анализ данных многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов I курса. Для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, игры, нетрадиционные системы физических упражнений, а также поточный и круговой методы выполнения упражнений.

The article deals with the issues of compliance of the level of physical fitness of the students of the first year with the requirements for the diagnostics of physical fitness in the conditions of higher education. The data of long-term monitoring of physical fitness of the students of the first year is analyzed. To increase the level of physical fitness of students in the training sessions on physical culture it is recommended to use the means of physical training, sports and mobile games, games, non-traditional systems of physical exercises, as well as flow and circular methods of exercise.

Ключевые слова: студент, диагностика физической подготовленности, учебный процесс.
Keywords: student, diagnostics of physical fitness, educational process.

Введение. Обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из приоритетных требований современного общества к физкультурному образованию. Всестороннее физическое развитие студенческой молодежи имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки, но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни. В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы [1, 2].

Связано это с увеличением учебной нагрузки, приводящей к переутомлению и гиподинамии, проблемами в социальном и межличностном общении. Кроме того, продолжается практика необоснованного освобождения от занятий физической культурой в школах, есть проблема оснащения спортивным инвентарем спортивных залов, да и наличие самих залов. В связи с этим наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой, что сказывается на

уровне физической подготовленности, здоровье и качестве жизни.

Ученые, занимающиеся изучением данной проблемы [1, 2, 3], указывают, что повышение умственных и физических нагрузок у школьников без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья выпускников школ, что в свою очередь сказывается и на профессиональной подготовке специалиста.

Физическая подготовленность является одним из основных критериев здоровья и работоспособности студенческой молодежи и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств. Положительная динамика показателей физической подготовленности лучше всего говорит о качестве проведения занятий по физической культуре, а знание студентами этих показателей формирует осознанное отношение, не только к этим занятиям, но и к своему здоровью.

Любая двигательная, сознательная и целенаправленная деятельность предполагает учет ее результатов. Одной из форм такого учета является тестирование (контрольные испытания), выполняющее важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и предполагаемый уровень физической подготовленности [3]. Использование тестирования как средства диагностики в вузе, позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности студентов, корректировать содержание занятий физической культурой в планировании учебного процесса, мотивировать студентов к укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и организации активного досуга.

В качестве критериев физической подготовленности выступают требования в виде обязательных и дополнительных тестов по физической подготовке, с учетом гендерных различий и направлений подготовки, разрабатываемые вузовскими специалистами по физическому воспитанию.

Цель работы – определить алгоритм планирования учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на основе данных диагностики физической подготовленности студентов I курса.

Задачи:

- провести диагностику уровня физической подготовленности студентов I курса;
- оптимизировать содержание физкультурных занятий с учетом выявленного уровня физической подготовленности студентов;
- выработать практические рекомендации для повышения уровня физической подготовленности студентов I курса путем коррекции содержания учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение последних пяти лет преподаватели кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета проводили мониторинг физической подготовленности студентов первого курса института психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования, анализ результатов которого показал, что более 65 % первокурсников не могут выполнить тест по общей выносливости (бег 2000 м.-жен.; 3000 м.-муж.) на положительную оценку (результаты выполнения контрольных упражнений оценивались с учетом бальной системы оценки, представленной в рабочей программе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»).

Свыше 50 % студентов имели низкий уровень развития быстроты (бег 100 м). Каждый шестой студент показал низкий уровень подготовленности в тестах, характеризующих уровень развития силы (табл. 1).

Таблица 1

Средне-групповые данные тестирования основных физических качеств
у студентов-первокурсников 2013–2019 гг.

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Средний результат	Результат на оценку «удовл.»
Быстрота	Бег 100 м, сек.	М – 14,2 Ж – 18,2	М – 14,0 Ж – 17,0
Выносливость	Бег 3000 м, мин., сек. 2000 м, мин., сек.	М – 13.32,0 Ж – 12.02,0	М – 13.10,0 Ж – 11,15,0
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	М – 231 Ж – 180	М – 230 Ж – 180
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М – 10	М – 9
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Ж – 45	Ж – 40

В 2018-2019 учебном году, также было проведено тестирование основных физических качеств у студентов I курса института психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования, в котором участвовало 227 студентов – 127 студентов кафедры профессиональной педагогики и психологии и 100 студентов кафедры профессионально-экономического обучения (106 юношей и 121 девушка). Среднегрупповые результаты тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности
студентов I курса в 2018-2019 уч. году

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Уровни физической подготовленности				
		высокий	средний		низкий	
		Баллы				
		5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 100 м, сек.	9 % (21/227)	10 % (22/227)	14 % (32/227)	47 % (107/227)	20 % (45/227)
Выносливость	Бег 3000 м и 2000 м (мин., сек.)	6 % (13/227)	12 % (28/227)	18 % (41/227)	38 % (87/227)	26 % (58/227)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	14 % (32/227)	18 % (41/227)	35 % (79/227)	15 % (34/227)	18 % (41/227)
Сила	Подтягивание на перекладине (юн.) (кол-во раз)	8 % (8/106)	14 % (15/106)	33 % (35/106)	25 % (27/106)	20 % (21/106)
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (дев.) (кол-во раз)	12 % (15/121)	16 % (19/121)	44 % (53/121)	16 % (19/121)	12 % (15/121)

Как видно из таблицы 2, большинство студентов не справились с тестами, оценивающими такие качества как быстрота и выносливость, оценки «1»–«2» балла получили 67 % (152 студента) и 64 % (145 студента) респондентов соответственно. В то же время, тестирование скоростно-силовых способностей и силы показало, что большинство студентов получили положительные оценки, демонстрируя средний и высокий уровень развития этих способностей.

Средний уровень развития быстроты отмечается у 54 студентов (24 %); выносливости – у 69 студентов (30 %); скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) – у 120 студентов (53 %); силы – у 50 юношей (55 %) и 72 девушек (60 %). Высокий уровень развития быстроты отмечается у 21 студента (9 %); выносливости – у 13 студентов (6 %); скоростно-силовых качеств – у 32 студентов (14 %); силы – у 8 юношей (8 %) и 15 девушек (12 %). Таким образом, результаты тестирования физической подготовленности студентов I курса, Российского государственного профессионально-педагогического университета набора 2018-2019 учебного года, свидетельствует о низком уровне развития быстроты и выносливости, что может негативно сказаться на освоении программного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», связанного с преимущественным проявлением указанных физических качеств.

Для изучения предшествующего опыта занятий физическими упражнениями среди первокурсников был проведен опрос, анализ результатов которого показал, что до поступления в университет регулярно посещали уроки физической культуры 77 % респондентов; были освобождены от занятий или занимались в специальных медицинских группах 23 % опрошенных. Итоговые оценки по физической культуре «хорошо» и «отлично» имели 87,5 % выпускников школ, что существенно отличается от результатов нашего оценивания (только 35,4 % юношей и 11,1 % девушек были бы оценены на эти оценки). У большинства студентов I курса имеется негативное отношение к физической культуре, а также полностью отсутствует понимание её значимости для дальнейшего профессионально-личностного развития.

Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов заставили нас оценить преимущества и недостатки традиционно применяемых средств и методов обучения и соответственно скорректировать планы физкультурных занятий со студентами филологического факультета и инженерно-технического института.

В первую очередь было пересмотрено содержание рабочих программ дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в направлении увеличения количества часов на изучение игровых видов спорта, поскольку широкое применение различных спортивных игр в учебном процессе оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской. Также были включены различные комплексы нетрадиционных систем физических упражнений («табата», «стретчинг», «бодифлекс»), которые можно было выполнять не только во время учебных занятий, но и самостоятельно.

Для развития выносливости и быстроты у студентов с низким уровнем развития этих качеств в программу учебных занятий были включены дополнительные упражнения: спортивная ходьба (заданная дистанция и время); 12 минутный бег (с требованием систематического увеличения расстояния пробегаемой дистанции); повторный бег по лестнице (трибуна стадиона) на частоту движений и скорость; комплексы упражнений, выполняемых поточно и с применением метода круговой тренировки; бег и прыжки через скакалку на месте и в движении.

Дважды в семестр осуществлялся контроль динамики результатов. Итоговое семестровое тестирование показало положительный прирост результатов по всем тестируемым параметрам и увеличение количества студентов, имеющих средний уровень развития тестируемых физических качеств.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили возможности планового систематического контроля текущего состояния физической подготовленности студентов не только как средство стимулирования их к систематическим занятиям по собственному физическому совершенствованию, но и как инструмента оптимизации содержания с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Выводы

1. Анализ данных многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов I-го курса свидетельствует об отрицательной динамике показателей тестирования основных физических качеств, особенно выносливости и быстроты.

2. Для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений, а также поточный и круговой методы выполнения упражнений.

3. Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью (особенно упражнений, направленных на развитие выносливости).

Литература

1. Бобырева М.М. Динамика показателей развития физических качеств студентов. Ставрополь, 2006. С. 23–35.

2. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников – выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания. Харьков, 2001. С. 38–49.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2010. 366 с.

УДК 612.766

Данилова Е.Е., Солодилов Р.О.
БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия
Danilova E.E., Solodilov R.O.
Surgut State University, Surgut, Russia

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН AGE DYNAMICS OF THE LEVEL OF PHYSICAL PERFORMANCE OF ELDERLY WOMEN

Целью настоящего исследования является изучение возрастной динамики уровня физической работоспособности у женщин пожилого возраста. В исследовании приняли участие женщины в возрасте от 60 до 74 лет. С помощью трех тестов провели оценку уровня физической работоспособности женщин. В результате проведенного исследования зафиксирована четко выраженная корреляционная зависимость между показателями уровня физической работоспособности женщин и их возрастом.

The aim of a given research is a study of age related dynamics of the level of physical performance at elderly age women. In the research took part women at the age from 60 to 74. With the help of three tests, we conducted the estimation of the level of physical capability of women. As the result of conducted research, we fixed well-defined correlation dependence between the indexes of physical performance at women and their age.

Ключевые слова: функциональная работоспособность, пожилые женщины.
Keywords: functional capability, elderly age women.

Введение. Одним из основных факторов физического благополучия у пожилых людей является способность вести активный образ жизни. Результаты большинства исследований свидетельствуют, что одной из составляющих здорового образа жизни является поддержание оптимального уровня физической активности [1, 9]. Однако стоит отметить, что пожилым людям поддерживать необходимый уровень физической активности с возрастом становится гораздо труднее.

Интерес к проблеме поддержания необходимого для пожилых людей уровня физической активности подтвержден результатами исследований [2, 6]. Известно, что до 57 % людей пожилого возраста не могут вернуться к прежнему уровню физической активности [7]. Кроме этого известно, что именно женщины более подвержены риску развития функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [3, 4]. В этой связи не вызывает сомнения, значимость функциональной оценки уровня физической работоспособности у пожилых женщин. Решение данной проблемы особенно актуально на фоне увеличения количества людей пожилого возраста [10], а также увеличения количества случаев их инвалидизации [5].

Цель исследования. Изучить возрастную динамику уровня физической работоспособности женщин в возрасте от 60 до 74 лет.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 83 женщины в возрасте от 60 до 74 лет. Участницы были разделены на три исследуемые группы: группа 1 (Г1) – 60–64 лет ($n = 34$), группа 2 (Г2) – 65–69 лет ($n = 31$) и группа 3 (Г3) – 70–74 лет ($n = 18$) (табл. 1). Участницы не имели противопоказаний к физическим нагрузкам и добровольно подписали информированное согласие, одобренное Комитетом по этике БУ ВО «Сургутский государственный университет».

Таблица 1

Характеристика выборочной совокупности пожилых женщин
разного возраста ($M \pm \sigma$)

Значение	Группа 1, $n = 34$	Группа 2, $n = 31$	Группа 3, $n = 18$
Возрастной диапазон, лет	60–64	65–69	70–74
Средний возраст, лет	62,1 \pm 1,4	66,3 \pm 1,2	71,7 \pm 1,3
Длина тела, см	166,4 \pm 1,7	165,3 \pm 1,4	163,5 \pm 1,3
Масса тела, кг	63,7 \pm 1,5	69,1 \pm 1,7	68,2 \pm 1,7
Индекс массы тела, кг/м ²	23,1 \pm 0,2	25,8 \pm 0,3	25,6 \pm 0,3

Для оценки уровня физической работоспособности использовались следующие тесты: тест «6-минутная ходьба» (6МХ), где за отведенное количество времени необходимо пройти максимально возможное расстояние; тест «встать и идти» (ВИИ), где участницам необходимо за максимально короткое время выполнить вставание со стула, пройти 3 метра, вернуться и сесть обратно; тест «вставание», где участнице за время необходимо выполнить вставание со стула, руки в скрещенном положении на уровне груди. Для обработки статистических данных использовали пакеты программ Statistica 10 (StatSoft Инк, США). Нормальность распределения оценивали при помощи критериев Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова. Для оценки степени достоверности наблюдаемых различий между группами использовали непараметрический W-критерий Уилкоксона, а в случае нормального распределения – двухсторонний t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Полученные результаты (табл. 2) свидетельствуют, что возраст оказывает существенное влияние на уровень физической работоспособности у пожилых женщин.

Таблица 2

Показатели выполнения тестов на физическую работоспособность,
(М, 95 % ДИ)

Критерий	Г1 60–64 лет (n = 34)	p Г1-Г2	Г2 65–69 лет (n = 31)	p Г2-Г3	Г3 70–74 лет (n = 18)	p Г1-Г3
Тест ВИИ, сек.	6,83 (6,63; 7,04)	0,229	7,56 (7,29; 7,82)	0,185	8,73 (8,26; 9,21)	0,015
Тест 6МХ, м	588,1 (576,3; 599,9)	0,088	548,6 (539,5; 557,6)	0,244	526,6 (517,2; 536,1)	0,013
Вставание, сек.	1,71 (1,69; 1,74)	0,155	1,84 (1,80; 1,87)	0,077	2,01 (1,94; 2,08)	0,002

Примечание: p – статистические различия между группами участниц

По полученных данным можно проследить динамику уровня физической работоспособности испытуемых. Между смежными группами (Г1-Г2 и Г2-Г3) достоверных различий не зафиксировано ($p > 0,05$), в то время как между группами, где разница в возрасте 10 и более лет (Г1-Г3) статистически достоверные различия зафиксированы во всех тестах – ВИИ ($p = 0,0157$), 6МХ ($p = 0,0136$), «вставание» ($p = 0,0022$). Корреляционный анализ также показал четко выраженную зависимость уровня физической работоспособности женщин от их возраста (6МХ, $r = -0,667$; ВИИ, $r = 0,734$; вставание, $r = 0,781$).

Заключение. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата в начале представлены изменениями, проявляющиеся минимальными нарушениями и их признаками, однако со временем они могут развиться в более серьезные патологические состояния. Способность человека поддерживать оптимальный уровень физической активности является одним из факторов поддержания собственного здоровья.

Результаты исследования подтверждают тот факт, что возраст у пожилых женщин, является одним из ключевых факторов, оказывающий влияние на их функциональные возможности и общий уровень физической работоспособности. Оценка уровня физической работоспособности позволит в будущем более обоснованно подходить к составлению и реализации программ, направленных на повышение физической активности у женщин пожилого возраста.

Литература

1. Логинов С.И. Физическая активность пожилых на Югорском севере // Профилактическая медицина. 2018. Т. 21. № 2-2. С. 86.
2. Солодилов Р.О. Влияние пателлофemorального остеоартроза на физическую работоспособность и боль у людей зрелого и пожилого возраста // Российский журнал боли. 2016. № 1 (49). С. 48–54.
3. Солодилов Р.О. Влияние возраста на функциональный статус пожилых женщин с двигательными нарушениями коленных суставов // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 32-33.
4. Солодилов Р.О. Влияние возраста на развитие двигательных нарушений в коленных суставах у пожилых женщин с пателлофemorальным болевым синдромом // Журнал медико-биологических исследований. 2017. Т. 5. № 4. С. 75–82.
5. Шургая М.А. Инвалидность граждан пожилого возраста в Российской Федерации // Здравоохранение Российской Федерации. 2017. № 61(6). С. 292-299. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197X-2017-61-6-292-299>.

6. Anni Rava, Anu Pihlak, Tatjana Kums, Priit Purge, Mati Pääsuke, Jaak Jürimäe. Associations of distinct levels of physical activity with mobility in independent healthy older women // *Experimental Gerontology*. 2018. Vol. 110. P. 209–215.

7. Morlock M., Schneider E., Bluhm A., Vollmer M., Bergmann G., Muller V., Honl M. Duration and frequency of everyday activities in total hip patients // *J. Biomech*. 2011. Vol. 34. P. 873–881.

8. Pahor M., Guralnik J.M., Ambrosius W.T. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial // *JAMA*. 2014. Vol. 311(23). P. 2387–2396.

9. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). *World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Working Paper No. ESA/P/WP/248.

Работа выполнена при поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, проект «Разработка и внедрение новых технологических решений оптимизации физической активности и здоровья, установление закономерностей реакции организма на физические нагрузки разной модальности в условиях ХМАО – Югры».

УДК 5527

Джаллатян В.В.

Научный руководитель: доц., к. п. н. Коломийченко Е.В.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону, Россия

Dzhallatyan V.V.

Scientific adviser: Associate Professor, Ph.D. Kolomyichenko E.V.

FSAEI of HE Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ
НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА
PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE
ON THE EXAMPLE OF GYMNASTIC SPORTS**

Формирование здоровья детей, комплексное развитие их организма является одной из основных проблем современного общества. Врачи, родители и учителя во всем мире сообщают о задержках, нарушениях, несоответствиях стандартам развития детей и полноценность их здоровья. Физическое воспитание ребенка в условиях учреждений является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети должны расти здоровыми, сильными и гармонически развитыми. Здоровье, общая выносливость, работоспособность, активность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности, формируются именно в возрасте 5-6 лет.

The formation of children's health, the integrated development of their body is one of the main problems of modern society. Doctors, parents and teachers all over the world report delays, violations, mismatches with children's development standards and their full health. Physical education of the child in institutions is an important and responsible task of public education, since all children must grow up healthy, strong and harmoniously developed. Health, general endurance, working capacity, activity and other qualities necessary for the comprehensive harmonious development of a person are formed precisely at the age of 5-6 years.

Ключевые слова: гимнастика, спорт, организм, здоровье, дошкольник.

Keywords: gymnastics, sport, organism, health, preschooler.

Введение. Гимнастика – один из самых красивых, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта, который способствует полному физическому развитию учащихся. Систематические упражнения по гимнастике развивают силу, улучшают координацию, повышают подвижность суставов. Данный вид спорта занимает важное место в системе физического воспитания, потому что разнообразен, доступен и имеет прикладную ценность. Гимнастика придаёт движениям изящество, точность, красоту и способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков. Гимнастика также формирует силу воли, характер, дисциплину, развивает мышление и память, она важна для обеспечения развития психофизических качеств, таких как скорость, ловкость, выносливость, сила и гибкость. Задачами гимнастики также являются формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций организма, умение контролировать их [1]. Быстрый рост спортивных результатов в данном виде спорта привел к тому, что дети в возрасте от 4 до 5 лет начинают заниматься им. Начало специализированной гимнастики – 10-11 лет. Однако до этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Эта цель является этапом предварительной подготовки, основной задачей которой является укрепление здоровья и полное гармоничное развитие.

В последние годы исследователи все больше обеспокоены снижением уровня физического развития молодого поколения, его слабым здоровьем и низким интересом к спорту. Поэтому необходимо привлекать как можно больше детей к физкультуре, включая гимнастику. Спортивная гимнастика обладает важными средствами для точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения, решения проблем образования и здоровья. Регулируемый порядок занятий, а также организация обучения обеспечивают сознательное и независимое выполнение движений, развитие креативности и воспитание организованности. Гимнастика способствует эстетике, ритму и выразительности движений, повышает эмоциональность. Её влияние на организм и личность ребенка усиливается под влиянием музыки. Тренировки, в которых упоминается способность оценивать двигательные навыки, изучать общие закономерности двигательной активности, играют важную роль в организации гимнастических упражнений. Гимнастика характеризуется взвешенной и точной нагрузкой, определяемой характером упражнений, их частотой, анализом и количеством движений, а также особенностями стартовых позиций. Эта тема вызвала у меня интерес, так как гимнастические виды спорта оказывают мощное влияние на регуляцию организма и благотворно влияют на здоровье и развитие подрастающего поколения [2].

Многочисленные научные труды посвящены тщательному и разностороннему изучению спортивной гимнастики, адаптации организма к интенсивным физическим нагрузкам. Период активных тренировок и спортивных занятий в гимнастике часто совпадает с пубертатным периодом. В данный период формируется репродуктивная система. Сравнивая детей, занимающихся гимнастикой, с их неподготовленными сверстниками, можно сказать, что их пульс в покое значительно реже. Юные спортсмены, участвующие в сложнокоординационных и скоростно-силовых видах спорта, имеют менее выраженное влияние на ритм сердца, чем тренирующиеся в видах спорта, развивающих выносливость. По некоторым данным у детей, занимающихся спортивной гимнастикой, прирост ударного объема крови и урежение пульса происходит лишь на третьем и четвертом годах систематических тренировок [3].

Акробатика, один из самых доступных и понятных видов спорта, играет важную роль в формировании здоровых и развитых детей. Однако в последние годы накопилось много проблем. Для получения результатов немало тренеров используют высокоинтенсивные тренировочные модели, которые были успешно протестированы в более позднем возрасте. В большинстве случаев детские соревнования по этому виду спорта выглядят как миниатюрная версия взрослой программы. В то же время многие дети, несомненно, демонстрируют хорошие

результаты, но некоторые из них не способны справиться со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, не нанося вреда своему здоровью в 5–10 лет. Акробатическая программа [5] подчеркивает необходимость придерживаться общеизвестной меры: во-первых, установить «верхний предел», в котором лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идёт недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. На практике довольно сложно установить эти условные пределы интенсивности тренировок. Хотя опытный тренер может определить на каждой тренировке, является ли нагрузка адекватной и без замера частоты сердечных сокращений, в микро- и макроциклах спланировать нагрузку отдельно для каждого ребёнка уже составляет некоторую проблему. Дело в том, что существуют индивидуальные различия в начальном уровне физического развития на уровне определенного генотипа – наличие акселератов и ретардантов, их реакция – «отзывчивость» на те или иные виды нагрузки. Доминирование в группах сверстников, которые физически сильнее, создаёт психологические проблемы для других детей, снижая их интерес к дальнейшему обучению. Существуют также суждения, что включение в соперничество в молодом возрасте вызывает стресс, конфликты и развитие таких качеств, как эгоизм, агрессия, зависть, ненависть к соперникам и т. д.

Дошкольники имеют все предпосылки для приобретения качеств как гибкость и ловкость. Морфологические особенности костно-мышечной системы, эластичность связок и мышц, высокая подвижность позвоночника помогает повысить эффективность специальных упражнений для развития этих качеств. Дети в возрасте от 5 до 7 лет имеют невысокую мышечную силу. Особенно статические силовые упражнения вызывают быстрое развитие защитного торможения. Возрастные особенности детей, таким образом, ограничивают использование силовых упражнений во время тренировок. Дети этого возраста более склонны к кратковременным сило-скоростным упражнениям. Акробатические и динамические прыжковые упражнения широко используются в возрасте от 5 до 7 лет. Юные спортсмены должны поддерживать статистические позы с обязательным контролем дыхания. Использование данных упражнений связано с необходимостью поддержания правильного положения тела при их выполнении. Статические упражнения имеют особое значение для сохранения или выработки правильной осанки.

Все основы должны закладываться в дошкольном возрасте, поэтому данный период особенно важен в жизни ребенка. Это относится как к физиологическим, так и к психологическим характеристикам. Поэтому развитию детей дошкольного возраста следует уделять огромное внимание, поскольку оно отличается от развития в младшем возрасте. Тело ребенка в первые годы развивается очень интенсивно и относительно равномерно. В четыре года развитие замедляется. Физическое развитие ребенка в этот момент начинает приближаться к телу взрослого, что позволяет ему выдерживать более высокие нагрузки по сравнению с ранним периодом. Организм ребёнка развивается непрерывно, но при этом неравномерно. Данный факт необходимо учитывать при дозировке нагрузки. Следовательно, разнообразию форм двигательной активности, направленной на развитие силы и гибкости, быстроты, ловкости, выносливости должно отдаваться предпочтение перед ранней специализацией. Организация и методика проведения самих занятий должны способствовать решению широкого круга оздоровительных, образовательных и педагогических задач, в том числе:

1. Обеспечить полноценное физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.
2. Воспитать волевые качества и спортивный характер.
3. Сформировать устойчивую привычку к систематическим спортивным занятиям.
4. Развить физические качества.
5. Овладеть знаниями, умениями, навыками для участия в соревнованиях.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

- гимнастика развивает широкий спектр физических качеств;

- одно из положительных сторон спортивной гимнастики является обеспечение гармоничного развития ребенка, благодаря разнообразию средств: развивает скоростно-силовые качества, увеличивает подвижность суставов, улучшает координацию движений, совершенствует чувство равновесия и прыгучесть;

- занятия гимнастикой одновременно способствуют формированию более полной личности, воспитанию трудолюбия, воли, настойчивости и упорства.

Заключение. Физические упражнения относятся к числу основных средств физического воспитания детей школьного возраста. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы широко используются в качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребёнка [4].

Литература

1. Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. Физическая культура и спорт как факторы формирования самооотношения посредством развития позитивного восприятия образа телесности у студенческой молодежи: учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону: 2016. 67 с.
2. Вайцеховский С.М. Физкультура и спорт: Книга тренера, 1971. 81 с.
3. Гужаловский А.А. Физкультура и спорт: Развитие двигательных качеств у школьников, 1978. 40 с.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Академия, 2002. 206 с.
5. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2007. 108 с.

УДК 796

*Дылгин Е.О., Томилин К.Г.
Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия
Dylgin E.O., Tomilin K.G.
Sochi State University, Sochi, Russia*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РОССИЙСКИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА PHYSICAL PREPARATION OF THE RUSSIAN MILITARY SERVICE IN THE CONDITIONS OF THE NORTH CAUCASUS

Данная статья посвящена изучению уровня физической подготовленности военнослужащих в период службы на Северном Кавказе. Рассматривается влияние выполнения регулярных физических упражнений на уровень физической подготовки молодых мужчин. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений основных физических качеств военнослужащих

This article is devoted to studying the level of physical fitness of military personnel during the period of service in the North Caucasus. The influence of regular exercise on the level of physical fitness of young men is considered. The results of the study are reflected and the dynamics of changes in the basic physical qualities of military personnel is studied.

Ключевые слова: служба в армии, развитие основных физических качеств, армейская подготовка.

Keywords: military service, development of basic physical qualities, army training.

Введение. В конце XX – начале XXI вв. жизнь российского общества и государства в целом коренным образом изменилась. Для эффективной борьбы с угрозами безопасности страны – терроризмом, экстремизмом и организованной преступностью – в условиях реформирования Вооруженных сил Российской Федерации, органов безопасности и правопорядка, изменились средства и способы служебной и боевой деятельности. В это время быстро и динамично изменяется политическая, социально-экономическая и оперативная ситуация в государстве. Поэтому подготовка высокообразованных, морально устойчивых и физически развитых военнослужащих стала актуальной задачей в стране [1].

Однако, анализ литературных источников помог раскрыть негативные факторы, которые влияют на физическую подготовку военнослужащих Российской армии:

- низкий показатель психического состояния и физической подготовки допризывников и абитуриентов, поступающих в учебные заведения;
- недостаток учебного времени, которое выделяется на физическую подготовку;
- слабая методическая подготовленность руководства;
- нехватка методики развития потребности в регулярной физической нагрузке, с учетом индивидуальностей воспитуемой группы [2].

Если устранить выявленные негативные факторы, то это поможет значительно увеличить эффективность работы системы профессиональной физической подготовки военнослужащих, обеспечить военнослужащему квалифицированную подготовку, благоприятно сформировать профессиональную деятельность, прогнозировать ее будущее, а также содействовать в формировании готовности к выполнению профессиональных задач. Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Физическая активность, движение – это естественная потребность человека. В обычной жизнедеятельности, охоте естественным образом выявлялись и формировались его двигательные навыки: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, часто выполняли одни и те же действия, имели более развитую физическую форму. Особое значение физическая подготовка имеет для специалистов силовых ведомств, военнослужащих [4], проходящих службу на Северном Кавказе, где еще встречаются проявления экстремизма.

В физической подготовке военнослужащих, согласно НФП-2009, используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, военно-прикладном плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Общая физическая подготовка – это фундамент всей профессиональной физической подготовки, в том числе и военнослужащих. В ее рамках они получают знания и умения как организовывать здоровый образ жизни, а также навыки самостоятельного поддержания необходимого для полноценной профессиональной деятельности уровня физической подготовленности. Основными средствами ОФП являются естественные физические упражнения, исторически выделенные из жизнедеятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д. Овладение естественными формами двигательной активности является условием и фактором результативного и разумного выполнения служебных и боевых задач [5].

Цель исследования – изучить влияние военной службы на уровень физической подготовки военнослужащих Российской армии, проходящих службу на Северном Кавказе; повысить показатель физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Методы и организация исследования. Физическая подготовка военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, анализируется при помощи упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км. Полученные результаты принимаются к сведению при построении и ведении занятий по физической подготовке, а также

группировании военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях на протяжении всего срока их военной службы [3].

Исследование проводилось на базе типовой войсковой части, дислоцированной на Северном Кавказе; в нем принимали участие военнослужащие взвода связи в количестве 20 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Исследование продолжалось в период с мая 2018 года по май 2019 года в 3 этапа: в мае 2018 года (новое пополнение воинских частей), через 6 месяцев после призыва (военнослужащие по призыву до 6 месяцев) и через год после призыва (военнослужащие по призыву после 6 месяцев; перед демобилизацией). Для выполнения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

– изучение научно-методической литературы проводилось на протяжении всего исследования. Его основной целью являлось ознакомление с исследованием и решением поставленных задач. В ходе анализа литературы были проанализированы как общие работы по подготовке военнослужащих, так и специфические работы, связанные с исследованием особенностей формирования и развития физической подготовленности личного состава подразделений и воинских частей;

– педагогическое тестирование. С целью осуществления педагогического контроля, были использованы следующие тесты, заимствованные из «Наставлений по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»:

1. Подтягивание на перекладине. Вис, хватом сверху, сгибая руки, подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис (положение вися фиксируется; разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися, при этом запрещается выполнение движений рывком и махом).

2. Бег на 100 метров (выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием).

3. Бег на 1 километр (проводится на ровной поверхности с общего или отдельного старта; старт и финиш находятся в одном месте).

Баллы за выполнение упражнений начисляются согласно таблице начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (Приложение № 14 к «Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»).

Оценка физической подготовленности по результатам суммирования баллов за выполненные упражнения осуществляется при помощи таблицы оценки физической подготовленности военнослужащих – Приложению № 16 к «Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (табл. 1).

Таблица 1

Оценка физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		5	4	3
Новое пополнение воинских частей	26	160	120	90
Военнослужащие по призыву до 6 месяцев	28	170	150	120
Военнослужащие по призыву после 6 месяцев	30	210	190	140

– методы математической статистики. Полученные результаты исследования были подвергнуты математико-статистической обработке. Для каждого из исследуемых показателей

рассчитывалось среднее арифметическое значение (X) и стандартное отклонение (σ). Оценка достоверности различий изучаемых показателей в начале и в конце эксперимента осуществлялась по параметрическому t -критерию Стьюдента.

Полученные результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования было выявлено следующее.

При обучении новому физическому упражнению военнослужащие овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов. При поступлении на военную службу участники исследования имели довольно низкий уровень общей физической подготовленности – 95 % испытуемых имели оценку «удовлетворительно» по результатам суммирования баллов по трем упражнениям. Лишь трое участников исследования показали уровень физической подготовки на оценку «хорошо». Это связано, вероятно, с тем, что юноши еще до поступления на военную службу довольно интенсивно занимались спортом.

В беге на 100 метров призывниками был показан результат $14,8 \pm 0,4$ сек; в беге на 1000 метров $4,16 \pm 34$ мин/с.; в подтягивании на высокой перекладине $5,6 \pm 2,0$ раз, что соответствует согласно нормативам по физической подготовке на оценку «удовлетворительно» юношей данного периода службы. В процессе физической подготовки использовались различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки применялись методы обучения, развития и воспитания [6–8]. Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Через 6 месяцев, по окончании летнего учебного периода, были вновь проведены замеры среди тех же военнослужащих, в котором военнослужащие занимались физической подготовкой по программе НФП-2009, а именно:

- 5 учебных часов в неделю, ежедневно по одному часу в регламенте служебного времени (при нахождении в местах постоянной дислокации);
- ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в воинских частях и военно-учебных заведениях проводится утренняя физическая зарядка продолжительностью 30–50 мин;
- еженедельно спортивно-массовая работа в воинской части (военно-учебном заведении) проводится: два раза по 1 часу – в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа – в выходные и праздничные дни для военнослужащих.

Через 6 месяцев по окончании летнего учебного периода были вновь проведены замеры среди тех же военнослужащих. Результаты исследования достоверно повысились ($p < 0,05$), тем самым, показав, что физическая подготовленность участников исследования заметно улучшилась. По результатам суммирования баллов за выполнение трех упражнений оценку «отлично» получили двое участников. Остальные участники также показали неплохие результаты, набрав баллов на оценку «хорошо». В беге на 100 метров военнослужащими был показан результат $13,8 \pm 0,6$ сек; в беге на 1000 метров $3,38 \pm 8$ мин/с.; в подтягивании на высокой перекладине $11,8 \pm 2,0$ раз, что соответствует согласно нормативам по физической подготовке на оценку «хорошо» юношей данного периода службы.

По истечении года со дня поступления на службу (перед демобилизацией) были также произведены контрольные замеры, которые также достоверно улучшились ($p < 0,05$). На данном этапе нами уже был применен комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей.

При развитии скоростно-силовых способностей военнослужащих использовались следующие методы:

Метод динамических усилий (прыжковые упражнения; упражнения с набивными мячами).

Метод повторных усилий. Метод представляет собой использование неопредельных отягощений (30–40 % от максимального) с 6–8 повторениями. Выполнялись 5 серий упражнений с перерывами 5–7 минут между сериями. Интервал активного отдыха между подходами продолжался 3–4 мин. В это время выполнялись упражнения на расслабление, самомассаж мышц, малоинтенсивные движения (дыхательные упражнения, ходьба и т. д.). При выполнении упражнений в максимально быстром темпе учитывалось число повторений упражнения, когда оно выполнялось без снижения скорости.

Метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений (бег в гору; бег в бронежилете; упражнения с дополнительным отягощением: выпрямление рук в упоре лежа с хлопком за спиной; выпрямление рук вперед с резиной).

Ударный метод. Прыжки выполняются после предварительного прыжка в глубину (с высоты 75–100 см). Преимуществом этого упражнения перед обычными прыжковыми упражнениями является высокий уровень мышечного напряжения за короткое время, глубококом воздействии на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата. За одну тренировку обычно выполняется 2–3 серии по 8–10 прыжков с интервалом отдыха между повторениями около 5 сек. и между сериями 3–4 мин.

Результаты показали, что физическая подготовленность военнослужащих значительно улучшилась относительно первоначальных показателей, все участники набрали минимально необходимый балл на оценку «отлично», а пятеро продемонстрировали, в сравнении с остальными, довольно высокие показатели физической подготовленности.

В беге на 100 метров военнослужащими был показан результат $13,1 \pm 0,6$ сек; в беге на 1000 метров $3,21 \pm 9$ мин/с.; в подтягивании на высокой перекладине $16,5 \pm 2,0$ раз, что соответствует согласно нормативам по физической подготовке на оценку «отлично» юношей данного периода службы.

Сравнив показатели всех трех замеров, можно увидеть, что физическая подготовленность участников исследования значительно улучшилась от исходного уровня по всем показателям. Достоверность изменений показана ниже (табл. 2).

Таблица 2

Изменения уровня развития физических качеств во время эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	Исходное	1 Итоговое	2 Итоговое	Достоверность различий	Процент улучшения
Подтягивания, кол-во раз	$5,6 \pm 2,0$	$11,8 \pm 2,0$	$16,5 \pm 2,0$	$p < 0,05$	194,6 %
Бег 100 м., сек.	$14,8 \pm 0,4$	$13,8 \pm 0,6$	$13,1 \pm 0,6$	$p < 0,05$	11,4 %
Бег 1000 м., мин/с	$4,16 \pm 34$	$3,38 \pm 8$	$3,21 \pm 9$	$p < 0,05$	22,8 %

По итогам проведенного исследования нами сделан вывод, что за год обязательной военной службы и целенаправленного использования физических упражнений у участников исследования значительно улучшились показатели физической подготовленности: от оценки «удовлетворительно» до оценки «отлично». Солдаты демобилизуются с отличным физическим состоянием и готовы как к защите своей страны, так и к любым физическим нагрузкам в обычной жизни. Таким образом, можно смело говорить о том, что военная служба благоприятно влияет на уровень физической подготовки военнослужащих.

Выводы. В результате проведенного годового исследования можно констатировать:

1. Физическая подготовка – это основной предмет обучения, важная и неотъемлемая часть воинского обучения и воспитания личного состава, одно из направлений повышения

боеспособности войск. И осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а так же с учетом специфических принципов комплексности и оптимальности.

2. При поступлении на военную службу участники исследования имели довольно низкий уровень физической подготовленности. 95 % испытуемых получили оценку «удовлетворительно» и лишь 5 % военнослужащих – оценку «хорошо».

3. Итоги исследования по окончании летнего учебного периода (через 6 месяцев) показали, что физическая подготовленность участников исследования заметно улучшилась: 10 % получили оценку «отлично», 90 % – «хорошо».

Результаты замеров перед демобилизацией показали – физическая подготовленность военнослужащих достоверно улучшилась ($p < 0,05$); все участники набрали минимально необходимый балл на оценку «отлично».

Сравнив показатели всех замеров, можно увидеть, что физическая подготовленность участников исследования с момента поступления на службу в Вооруженные силы РФ до момента демобилизации значительно улучшилась от исходного уровня: от оценки «удовлетворительно» до оценки «отлично».

Литература

1. Горелов А.А., Сущенко В.Л. Физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения в особых условиях профессиональной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 3. С. 30–35.

2. Дмитриева О.В., Казаев Д.А. Анализ состояния здоровья военнослужащих по контракту // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. № 1. С. 191-192.

3. Жолоб С.С. Значение физических упражнений в укреплении здоровья человека // ЦИТИСЭ. 2016. № 3 (7). С. 17.

4. Козиков Я.С. Повышение профессиональной подготовки военнослужащих средствами физической подготовки на современном этапе // Обучение и воспитание: методика и практика. 013. № 6. С. 171–174.

5. Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю., Османов Э.М. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки // Актуальные проблемы естественных наук: Материалы Международной заочной научно-практической конференции. М., 2014. С. 123–129.

6. Миронов В.В. Системный подход к анализу процесса физического совершенствования военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2015. № 4. С. 5–11.

7. Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В., Петряев А.С., Николаева К.В., Медведев Р.И. Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих // Тенденции науки и образования в современном мире. 2017. № 24-1. С. 25–29.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 8-е изд. испр. и доп. Москва: Академия, 2010. 480 с.

УДК 159.9.072

Дьякова Д.С., Хохлова Н.И.
Сургутский государственный университет, Сургут, Россия
Dyakova D.S., Khokhlova N.I.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ КАРАТЭ
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS
OF THE TRAINING PROCESS OF KARATE ATHLETES**

В статье анализируется наличие психолого-педагогических компонентов в тренировочном процессе спортсменов каратэ. Показано, что минимизация психологических составляющих затрудняет реализацию потенциала спортсмена как в тренировочном процессе, так и в личностном развитии. При этом отсутствие ориентировки тренера на осознание спортсменом выполняемых действий обуславливает затруднения во взаимодействии тренера и спортсмена.

The article analyzes the presence of psychological and pedagogical components in the training process of karate athletes. It is shown that minimizing the psychological components makes it difficult to realize the athlete's capabilities both in the training process and in personal development. At the same time, the lack of oriented trainers on the awareness of the actions performed by athletes, causes difficulties in the interaction of trainers and sportsmen.

Ключевые слова: тренировочный процесс, каратэ, восточные единоборства, психолого-педагогическое сопровождение.

Keywords: training process, karate, martial arts, psychological and pedagogical support.

Введение. Психология спорта активно развивается в командных видах спорта, но при этом лишь в последнее время стало набирать популярность изучение индивидуальных видов спорта, в частности, в области различных видов единоборств. Мы рассмотрим восточное направление в единоборствах – каратэ, поскольку, во-первых, в 2020 году оно будет представлено на олимпиаде в Японии, что обуславливает повышение интереса у спортсменов. Во-вторых, данный вид спорта достаточно агрессивен и при отсутствии адекватного отношения к тренировочному процессу спортсменов, может привести к плачевным результатам, как для спортсмена, так и для окружающих. Под термином адекватное мы предполагаем поведение, соответствующее морально-этическим нормам (кодекс спортсмена). В-третьих, в тренировочном процессе каратэ акцент ставится на повторении упражнения, отсутствие ориентировки спортсмена как в тренировочном процессе, так и в собственных ощущениях может привести к формализации, и, как результат, к снижению интереса и продуктивности. Специфическим фактором, влияющим на формирование ценностных ориентаций у людей, занимающихся восточными боевыми искусствами, является их приобщение к историческим традициям, представленных в виде ритуалов, кодексов поведения, правил, регламентирующих тренировочные процессы и т. д. Целью тренировки (подготовки спортсмена) является не только и не столько физическое, сколько духовно-нравственное совершенствование, достижение гармонии человека и с самим собой, и с окружающим его миром [2].

На сегодняшний день каратэ является популярным видом спорта, который получил большое распространение в представлении известных видов направлений подготовки таких как Сётокан, Киокушинкай, Ашихара, Вадо-рю. Единоборства на Востоке служат в первую очередь развитию духовной стороны человека путем гармонизации с внешним миром и достижению истинного знания через понимание смысла бессмертия. Техника приемов строилась на наблюдении за природой, с которой человек пытался гармонично существовать. Приемы

борьбы использовались только для защиты, поскольку философия каратэ не позволяла использовать физическое преимущество во вред другим. Задачей восточных единоборств являлось воспитание человека с высокими моральными качествами в целях защиты себя, своих близких и своей родины. Специфика тренировочного процесса, особенности мотивации и структуры подготовки спортсмена в восточных единоборствах, обуславливают необходимость психологического сопровождения спортсменов.

Объект исследования – психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса.

Предмет исследования – психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса спортсменов каратэ.

Цель исследования – определить психолого-педагогические компоненты в тренировочном процессе спортсменов каратэ.

Гипотезы: мы предполагаем, что в тренировочном процессе спортсменов каратэ минимизация психологических компонентов способствует негативной оценке тренировки спортсменом.

Результаты исследования. Рассмотрим специфические особенности каратэ и психологические компоненты данного вида деятельности. Отличительной чертой каратэ является то, что деятельность спортсмена протекает в непосредственном контакте с противником, направлена на противника. Как считает Н.А. Худадов [3], структура действий и операций в единоборствах имеет очень сложный характер: она не менее разнообразна, чем в спортиграх, и более иерархизована, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку в его непосредственной взаимосвязи со столь же хорошо иерархизованной структурой целей противника. В качестве операций в структуре деятельности единоборств выступают отдельные автоматизированные приемы защиты, а также составные элементы в системе атакующих действий (обманные, подготавливающие благополучную ситуацию и завершение). Действия (процессы, подчиненные сознательной цели) имеют более произвольный, осознанный характер, чем в любом другом виде спорта. В единоборствах эффективность атаки оценивается до сложности приема, умения объединить в одно движение две или несколько разнонаправленные операции. Действие в единоборствах – это объединение различных операций единым замыслом (целью). Чем сложнее структура целей по критериям разнообразия, темпа, ритмичности, тем выше оценивается уровень технико-тактического мастерства единоборца.

В любом виде спорта принято делить спортсменов на две категории. К первой категории относятся так называемые «силовики», которым важен результат, а не техническое разнообразие; вторым, «технарям», важен технический потенциал, который приведёт к победе и который зависит от активности и подвижности спортсмена. В каратэ также есть разделение всей техники на «кумите» и «ката». Кумите – это вся боевая техника и непосредственно сам бой. Ката – это техника, используемая при получении нового звания и так называемый бой с тенью. Несмотря на многообразие боевых видов спорта (карате, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо, кендо, тхэквондо, муай-тай, самбо, бокс, вольная и греко-римская борьба и т. д.), в каждом из них должны быть представлены и боевая, и тактическая сторона, но освоенные разными средствами, поскольку именно такого рода сочетание дает приоритет в бою. В условиях боя «выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов» [3, с. 6]. У бойцов силового направления внимание акцентируется на развитии силы, резкости удара, настойчивости и стойкости, а у искусного упор делается на ловкость, быстроту реакции, движений, боевого мышления и самообладание. На основе ведущих компонентов и выстраивают стратегию тренировочного процесса. Помимо данного педагогического принципа, важно учитывать и психологические компоненты этапа формирования: ориентировка на татами, чувство дистанции, мгновенное восприятие соперника.

Ориентировка на татами – сложный процесс, построенный на мгновенном восприятии дистанции до противника, его положения и расположения, размаха рук, быстроты действий,

собственного положения относительно партнера, границы татами, чувство дистанции и др. «Чувство дистанции – это специализированное восприятие, позволяющее точно оценивать постоянно изменяющееся расстояние до партнера, то расстояние, на которое спортсмен должен приблизиться, чтобы нанести удар, достающий партнера с шагом или на месте. При защите – это правильное восприятие того расстояния до противника, на котором спортсмен успевает защититься от его ударов» [3, с. 9]. По словам Н.А. Худадова [3], «в бою мышление постоянно направлено на преодоление различных препятствий разной степени трудности. В процессе их преодоления проявляются и формируются волевые качества, возникают разнообразные эмоции, в свою очередь, влияющие на успешное выполнение тактических действий» [3, с. 34].

В целом можно определить педагогический и психологический подходы к тренировочной деятельности. В педагогическом подходе выделяются такие компоненты тренировочного процесса: построение, разминка, установка тренера на выполнение упражнения, выполнение упражнения, ожидание (очереди, оценки), установка тренера на самостоятельную работу, выполнение упражнения, заключительная часть. В психологическом подходе выделяется общая психологическая подготовка и специфическая подготовка к соревнованиям спортсмена. Общая подготовка включает операционально-техническую сторону деятельности: деятельность, направленная на изучение тактики ведения боя, формирование основных действий, за счет варьирования задач на формирование специфических качеств: «чувство времени», «чувство дистанции» и «чувство удара». Специфическая подготовка включает развитие мотивационно-потребностной стороны деятельности, направленной на развитие смыслов посредством расширения мировоззренческих позиций.

Для анализа педагогических и психологических компонентов тренировочного процесса мы посетили несколько (6–8) тренировок в следующих спортивных группах, на которых было осуществлено наблюдение за тренировочным процессом. В нашем исследовании участвовало 2 экспериментальные группы: ЭГ1 – 25 человек и ЭГ2 – 18 человек (г. Нижневартовск), группы находились в предсоревновательном периоде. Общее количество испытуемых составило 43 человека. Участие в опросе приняли дети в возрасте от 8 до 17 лет и взрослые от 33 до 49 лет, с уровнем подготовки от 1 года и выше.

Помимо наблюдения за тренировочным процессом мы провели диагностику особенностей взаимоотношений тренера со спортсменами по методике Ю.Л. Ханина и А. Стамбулова «Шкала тренер-спортсмен» [1].

В результате наблюдения в двух группах констатировались следующие педагогические компоненты: разминка (20 минут), установка тренера на выполнение упражнения (3–5 минут перед каждым заданием), выполнение упражнения 15–20 минут). Тренер как в ЭГ1, так и в ЭГ2 ставил акцент на правильность выполнения упражнений: система действий "показ-повтор", тренер требовал внимательности и неукоснительности выполнения. Стояла задача доведения до автоматизма перечня действий спортсменами, причем образ идеального варианта был только в сознании тренера.

Анализируя психологические аспекты тренировки, следует отметить, что в рамках операционально-технической стороны деятельности тренером в течении данных занятий не формировалась общая ориентировка ведения боя, не обсуждалась тактика его ведения. Несмотря на наличие формирования основных действий за счет показа и повторения, отсутствовало варьирование задач, в том числе и на достижение специфических качеств: «чувства времени», «чувства дистанции» и «чувства удара». Тренеры не касаются вопроса восточного мировоззрения и, как результат, не формируется смысловая сторона деятельности. Даже при достижении высоких результатов констатируется лишь операционально-технические аспекты формируемых действий, теряется сверхзадача данного вида спорта.

Анализируя результаты диагностики особенностей взаимоотношений тренера со спортсменами, акцентируем внимание на некоторых показателях (рис.).

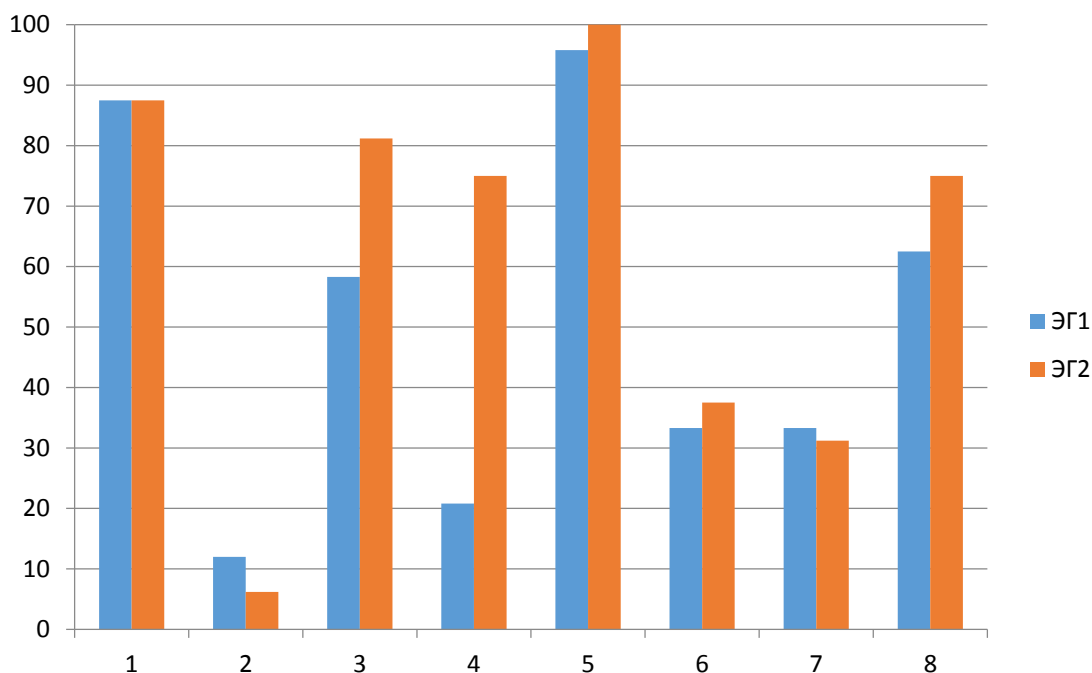


Рис. Оценка спортсменами взаимоотношений с тренером в процессе занятий

Примечание: 1 – тренер умело подводит меня к соревнованиям; 2 – тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми; 3 – тренер тщательно планирует тренировочный процесс со мной; 4 – тренер недостаточно требователен ко мне; 5 – я полностью доверяю тренеру; 6 – тренер в основном работает по шаблону; 7 – тренер не учитывает моих индивидуальных особенностей; 8 – тренер всегда выслушивает мое мнение.

По всем рассматриваемым параметрам, кроме "тренер недостаточно требователен ко мне", констатируется статистически не значимые различия между показателями в обеих группах (при $p \leq 0,01$), поэтому прокомментируем результаты в целом.

Наименьший показатель по параметру "тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми" (п. 2), что свидетельствует о неприятии стиля взаимодействия с тренером некоторыми спортсменами. Возможно, это является следствием отсутствия комментариев по поводу мотивационной, смысловой стороны действий в тренировочном процессе.

Статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) между спортсменами двух групп констатировались по показателю "тренер недостаточно требователен ко мне" (п. 4). К сожалению, не были выяснены мотивы данного комментария: несоответствие оценок деятельности или недостаточность контроля со стороны преподавателя. Дополнительных факторов в анкете указано не было.

Около 30 % опрошиваемых фиксируют ориентированность тренера на шаблонность (п. 6) и игнорирование индивидуальных особенностей (п. 7). Более половины респондентов фиксируют высокие показатели относительно технической стороны деятельности, ориентировку на соревнование (п. 1) и достижение конкретных результатов (п. 3). При этом личностное общение ("тренер всегда выслушивает мое мнение", п. 8) и практически полное доверие тренеру (п. 5) не исключает ряд негативных моментов.

Игнорирование психологических компонентов в тренировочном процессе приводит к фиксации спортсменов на личности тренера и технической стороне деятельности, что ограничивает возможности как самих спортсменов, так и результативность тренировочного процесса.

Заключение. Таким образом, отсутствие психологических компонентов в тренировочном процессе ведет к усугублению негативных аспектов в отношении с тренером. Во-первых, фиксация на личностных отношениях и тренере смещает акцент с оценки деятельности на "себя в деятельности". Во-вторых, наличие негативных оценочных моментов свидетельствует о снижении мотивации и активности спортсмена. В-третьих, отсутствие общей ориентировки в принципах восточных единоборств не позволяет спортсменам развиваться самостоятельно как в психологическом, так и техническом аспектах. Данные аспекты обуславливают необходимость психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Литература

1. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова; Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. 58 с.
2. Суханов В.Г. Боевое каратэ. Секреты Мастерства / В.Г. Суханов. М.: Лист Вече, 2000. 319 с.
3. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов: под редакцией А.И. Шавердова. М.: издательство «Физкультура и спорт», 2013. 60 с. Режим доступа: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/10/82/45.pdf>.

УДК 796

*Евстигнеева Е.А., Ким Л.Г.
Российский университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия
Evstigneeva E.A., Kim L.G.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF HEALING PEOPLE

В статье рассматривается понятие «адаптивная физическая культура», раскрываются её основные задачи и описывается эффект её влияния на различные категории людей.

The article considers the concept of «adaptive physical culture», reveals its main tasks and describes the effect of its influence on various categories of people.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, здоровый образ жизни.

Keywords: adaptive physical education, people with disabilities, a healthy lifestyle.

Введение. Повышение уровня благосостояния граждан играет важную роль в жизни общества и страны в целом. В России в период с января 2017 по январь 2019 число лиц с ограниченными возможностями уменьшилось на 307 306 человек (рис.). Преобладающую долю людей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) составляют инвалиды и групп общего заболевания [1].

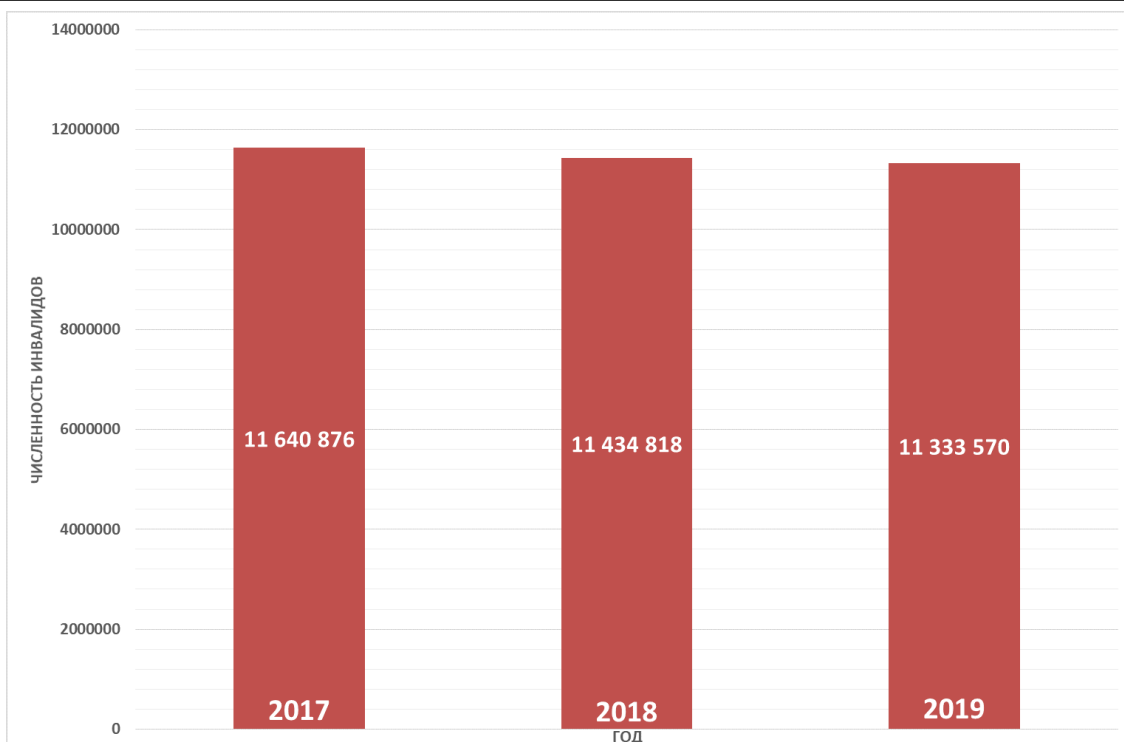


Рис. Изменение численности инвалидов в Российской Федерации в период 2017 по 2019 год

С целью оздоровления населения проводятся различного рода мероприятия, повышенное внимание уделяется людям с ограниченными возможностями здоровья, которым нужны помощь и поддержка со стороны общества в большей степени, чем здоровым гражданам [2].

Интеграция в социум человека с нарушениями развития и особыми потребностями на сегодняшний день заключается в предоставлении ему прав и реальных возможностей участвовать во всех сферах жизни, включая занятия адаптивной физической культурой и спортом наравне со всеми, но в то же время в благоприятных для него условиях [3].

В связи с этим в 2012 году Правительство России ратифицировало Конвенцию ООН о правах инвалидов, в которой описывается необходимость в создании структур и проведения мероприятий, позволяющие лицам с инвалидностью вести полноценную жизнь, участвовать в социализации и всевозможных общественных отношениях. Также реализуются государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы и Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (далее Стратегия).

Результаты и их обсуждение. Лечение разных видов болезней и патологий при помощи средств физической культуры берёт своё начало из древней истории. В течении множества столетий осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью различных физических упражнений. Они ускоряют процессы регенерации тканей, мышц, улучшают состояния нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние больного в целом [3, 4].

Так как движение является основной потребностью и важнейшим стимулятором организма, возникает необходимость повышения жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт его привлечения к спортивной деятельности.

Адаптивная физическая культура – это разновидность физической культуры, представляющей собой совокупность различных спортивно-оздоровительных мер, которые непосредственно направлены на реабилитацию людей с ОВЗ и их адаптацию к социальной среде, в

результате чего они могут вести полноценную жизнь. Иными словами, это способ реализации человека, имеющего отклонения в развитии, как личности с помощью спорта [5].

АФК проводится посредством соревнований, приятного активного времяпровождения или оздоровления путем различных способов и средств. Необходимо, чтобы человек во время данных процедур был заинтересован и испытывал психологический комфорт [5, 6].

Необходимо грамотно выбрать рациональные средства и методы, составить физкультурно-оздоровительных программ в соответствии с особенностями человека.

Учитывая этот факт, одной из ведущих задач АФК является уменьшение разницы между физическими и психологическими возможностями человека.

Существует большое количество разнообразных форм организации занятий физической культурой, к ним относятся утренняя зарядка, занятия физической культурой в рамках образовательной программы, обыкновенные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и множество других [6].

Основной целью всех форм организации АФК является приобщение к доступной двигательной деятельности, а также к формированию здорового образа жизни

Движение в данном случае выступает не только как условие жизнеобеспечения, но и как способ развития головного мозга, в частности коры больших полушарий, что способствует стимулированию познавательных процессов, коррекции и компенсации физического и психологического развития.

Воздействие, которое оказывают интенсивные физические нагрузки на интеллектуальную работу, безусловно, является важным фактором повышения умственной работоспособности. Различные динамические упражнения наподобие обычной ходьбы, ходьбы на лыжах способствуют развитию защитно-адаптивных процессов нашего головного мозга [6, 7].

Также, эффективным методом восстановления является занятия конным спортом. Такой вид занятий помогает решить тяжелейшие психолого-педагогические задачи и оптимизируют психосоциальную реабилитацию человека. Больные лучше контролируют собственное тело, повышается концентрация внимания, тренируется вестибулярный аппарат. При езде верхом непроизвольно, рефлексивно включаются основные группы мышц. В процессе движения человека синхронизируются с движениями Животного. Инстинктивно человек пытается сохранить равновесие, вследствие чего активизируются как работающие, так и пораженные группы мышц.

Во время занятий человек чувствует себя здоровым и полным энергии. Благодаря управлению лошастью формируются лидерские качества, что повышает самооценку и стимулирует жить дальше [8].

Различные виды активной деятельности не только формируют хороший эмоциональный фон, но и повышают иммунитет и понижают губительное воздействие окружающей среды на организм.

Также адаптивная физкультура несёт важную коммуникативную роль. Она развивает духовные качества, что позволяет инвалиду реализовать себя и полностью раскрыть свой потенциал, что в свою очередь позволяет наладить контакт с окружающими людьми [9].

Лишь только при помощи контакта с другими он может почувствовать себя значимым и стать частью социума.

Всё это говорит о том, что АФК помогает инвалидам найти баланс между недостатками своего физического развития и развития личности. Он должен научиться действовать относительно автономно для самостоятельного самоутверждения [10].

Заключение. На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, о том, что значение адаптивной физической культуры играет непосредственную роль в эффективной реабилитации людей с ОВЗ. АФК способствует более комфортному и быстрому внедрению в общество. Поэтому многие развитые страны видят большую перспективу в инвестировании денежных средств в развитие инфраструктуры, которая бы создавала необходимые равные условия

для занятий физической культурой и спортом всех слоёв населения. Поэтому государство активно поощряет развитие спортивной сферы для людей с ограниченными возможностями, в частности, путем правильной организации их деятельности и её спонсирования. На сегодняшний день в России ведётся активная политика в сфере оздоровления людей посредством физического воспитания.

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 182–184.
2. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. 2018. С. 113–116.
3. Буянова Т.В., Журавлева В.В. К вопросу использования комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 71–74.
4. Буянова Т.В., Бяшимова Л.Ш. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 75–79.
5. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
6. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Голубничий С.П. К вопросу об экспликации понятия "фитнес" // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 48–51.
7. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
8. Высоцкая Т.П. Направления совершенствования физического воспитания студентов. В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 47–52.
9. Головкин А.В., Высоцкая Т.П. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 103–107.
10. Иванова Н.В., Высоцкая Т.П. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 172–178.

УДК 796.011

Ефремова Н.Г., Зырянова О.Д.
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия
Efremova N.G., Zyrianova O.D.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

СРЕДСТВА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ MEANS OF COMMUNICATION OF STUDENTS TO COMPETITIVE ACTIVITY

Исследование посвящено формированию соревновательных компетенций у студентов, посредством соревнований по общей физической подготовленности, с выявлением личного первенства, лучшей группы и факультета.

The study is devoted to the formation of competence of the students by means of competitions in general physical fitness with identification of the personal championship, the best group and faculty.

Ключевые слова: студенты, общая физическая подготовка, соревнования для всех, соревновательные компетенции, физическая культура.

Keywords: students, General physical training, competitions for all, competitive competence, physical culture.

Введение. Приобщение студентов-экономистов к физкультурной и спортивной деятельности обусловлена тем, что их физическая подготовленность (2015–2019 гг. РЭУ им. Г.В. Плеханова) имеет тенденцию к ухудшению [2, 5]. Наряду с этим субъективная оценка студентов самочувствия показала, что 26,5–39,5 % испытывают переутомление: в 2015 году – 26,5 %, а в 2017 уже – 39,5 %, в 2018 – 32,8 %, в 2019 – 34,1 %. Результаты функциональной диагностики в начале учебного года (2018 г.) показали, что значительная часть будущих экономистов имеют пограничную зону нормы частоты сердечных сокращений: 82,5 уд./мин. у девушек и 81,6 уд./мин. у юношей. Высокий уровень восстановления сердечно-сосудистой системы после стандартной физической нагрузки (30 приседаний) имеют только 37,3 %, средний уровень – 34 % студентов 1–3 курсов, «удовлетворительный» – 28,7 %. Анализ медицинских справок показал, что вегетососудистая дистония наблюдается у 12,5–15 % студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, заболевания желудочно-кишечного тракта у 10,4–15,0 %, сколиоз у 15,6 – 31 % (2015–2018 гг.)

Цель исследования – разработать пути приобщения студентов-экономистов к соревновательной деятельности по общей физической подготовки.

Методика и организация исследования. Соревнования для всех были организованы в Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова (Москва), в период 2018-2019 гг., в которых приняли участие 560 студентов (1–3 курс), восьми факультетов. Соревнования проведены три раза в год, с учетом массовости участников от каждой группы и выявлением личного и командного первенства. В формировании спортивных компетенций также внедрены соревнования для всех по бильярду, участие в мастер-классах по различным направлениям фитнеса, соревнования по ГТО, Плехановский кросс и Плехановская лыжня [3]. Наряду с этим найден уникальный подход в повышении двигательной активности студентов, а именно организация комплекса мероприятий «Неделя здоровья»: со студенческой научной конференцией, диагностикой функционального состояния “Esteck System Complex”, соревнованиями по количеству шагов в сутки (мобильные приложения, максимальный результат в день), танцевальные квесты [6].

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование показало, что несмотря на соревновательные условия и доступные соревновательные упражнения, 38 % юношей подъем туловища лежа на спине (на время) выполнили только на удовлетворительном уровне, а 9 %

юношей показали неудовлетворительный уровень. Норматив «отлично» у юношей 60 раз (рис. 1). Результаты упражнения подъем туловища у девушек немного лучше, вместе с тем удовлетворительный уровень – 23,9 %, неудовлетворительный уровень у 16,3 % девушек.

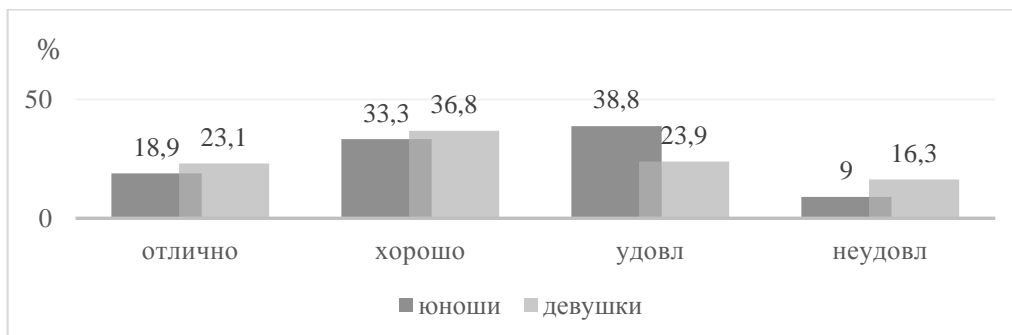


Рис. 1. Подъем туловища из положения лежа на спине

Результаты в упражнении наклон вперед из положения стоя на скамье (гибкость) показывают преобладание отличного и хорошего уровня гибкости студентов (рис. 2), однако вызывает опасение, что 30,6 % девушек отличаются только удовлетворительным уровнем гибкости и 14,3 % неудовлетворительным. Рисунок 2 – результаты теста на гибкость.

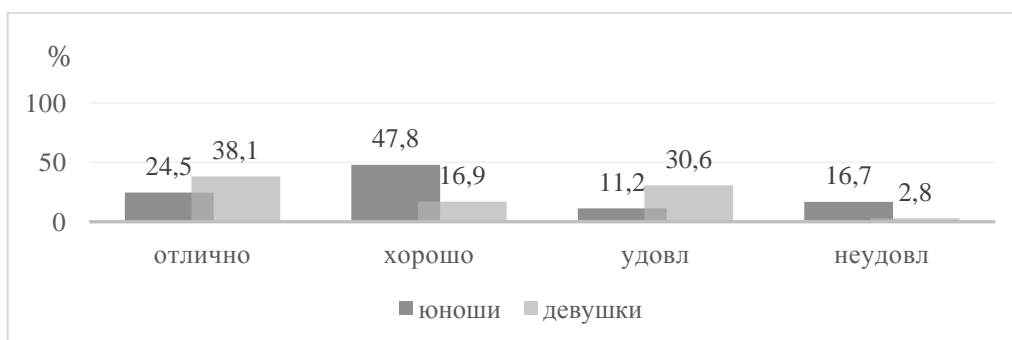


Рис. 2. Результаты теста на гибкость

Далее рассмотрим показатели выполнения силового упражнения: сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Созданные для девушек упрощенные условия, в виде упора на коленях, привели к отличному результату – 71,2 % (рис. 3). Однако юноши выполняли упражнения в упоре лежа и 66,8 % из них показали неудовлетворительный уровень, что вызывает тревогу и подтверждает тенденцию ухудшения общего уровня физической подготовленности.

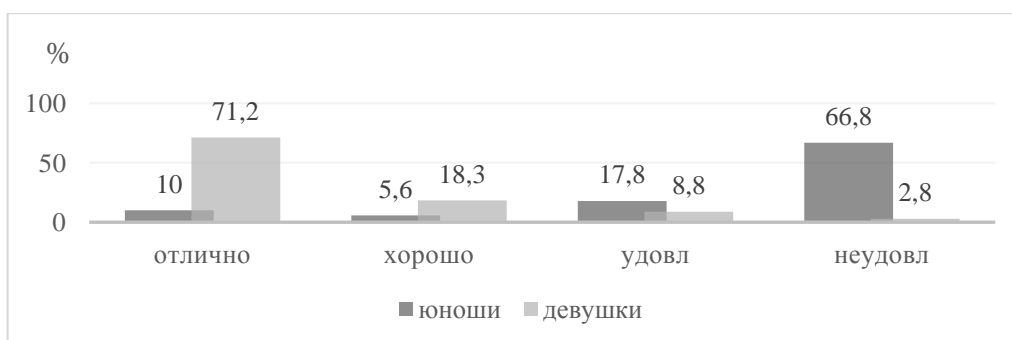


Рис. 3. Результаты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа

Проанализируем число прыжков на скакалке за 1 минуту («отлично» – 140 прыжков), так значительная часть юношей и девушек в соревновательном упражнении показали «отличный» и «хороший» уровень. Вместе с тем следует увеличить аэробную нагрузку на скакалке на практических занятиях, для того чтобы снизить удовлетворительный и неудовлетворительный уровень (рис. 4).

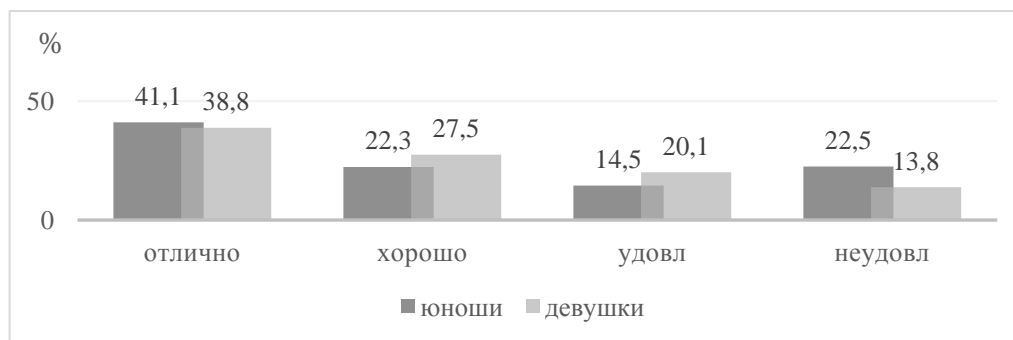


Рис. 4. Результаты прыжков на скакалке за 1 минуту

Исследование показало, что интерес у студентов вызвали не только личные соревнования, но и соревнования между факультетами. Так, среднее суммарное значение по четырем упражнениям составили 221,6 баллов на факультете гостиничного, ресторанного бизнеса и индустрии спорта (ГРТСИ). Немного по сумме баллов отстает факультет экономики и права (ФЭП) – 218,7 баллов. На третьем месте факультет статистики (ИЦЭиТ) – 213 баллов. Далее факультеты менеджмента, маркетинга, международной школы бизнеса (МШБ) и финансового (ФФ) показали результаты практически на 30 баллов ниже по сравнению с факультетом ГРТСИ. В дальнейших исследованиях необходимо проанализировать число студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом на каждом факультете, а также разработать новые средства формирования соревновательных компетенций [1, 4].

Выводы. В рамках соревнований организованы мастер-классы, «Неделя здоровья», соревнования по бильярду, которые позволили увеличить число занимающихся в спортивных секциях на 15 %. Исследование показало, что, несмотря на предпринимаемые меры повышения физической подготовленности студентов, значительная их часть имеет лишь удовлетворительный и неудовлетворительный уровни подготовленности. В учебном процессе по физической культуре необходимо увеличить подводящие и специальные упражнения для развития сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подъемов туловища в положении лежа на спине.

Литература

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Ефремова Н.Г. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 21–25.
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: материалы Межд. науч.-практич. конф. 9 января 2017 г. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. С. 182–184.
3. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы МНП интернет-конф. 20 октября–30 ноября 2017 г. Москва: Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова. 2018. С. 113–116.

4. Носова А.В., Носов С.М. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XVI Всероссийский научно-практ. конф. с междунар. участием. Сургут, 2017. С. 352–355.

5. Пуховская М.Н., Аминова Е.К., Локтаев В.В. Самоорганизация правильного питания студентов, занимающихся двигательной активностью // Устойчивое развитие: наука и практика. 2019. № 5 (22). С. 182–186.

6. Шутова Т.Н., Антонова И.Н., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.

УДК 796.011.3

*Жихорева В.А., Шакирова Ю.В., Стадник Е.Г.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Zhikhoreva V.A., Shakirova Yu.V., Stadnik E.G.
Russian Economic University named after G.V. Plekhanov, Moscow, Russia*

ФИТНЕС ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ FITNESS FOR STUDENTS-ECONOMISTS WITH SPECIAL NEEDS

Современные студенты-экономисты заинтересованы в повышении работоспособности. В РЭУ им. Г.В. Плеханова процесс физического воспитания организуется на оздоровительных видах гимнастики – фитнес-программе. Фитнес развивает физические качества, повышает физическую подготовленность, совершенствует оздоровительные направления. Исследования показывают, что фитнес-программа применительна для студентов, нуждающихся в самореализации своих потребностей. Потребности возникают у имеющих нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем и др. Занятия на основе фитнеса способствуют сохранению и укреплению здоровья, подвижности суставов, улучшают кровообращение.

Modern economics students are interested in improving performance. In REU them. G.V. Plekhanov's process of physical education is organized on a fitness program. Fitness develops physical qualities, enhances physical fitness, improves wellness areas. Studies show that the fitness program is suitable for students in need of self-fulfillment of their needs. The needs arise for those with visual impairment, musculoskeletal system, cardiovascular and genitourinary systems, etc. Fitness-based classes help maintain and strengthen health, mobility of joints, improves blood circulation.

Ключевые слова: студенты-экономисты, фитнес, потребности.
Keywords: economics students, fitness, needs

Введение. Сегодня многие студенты нуждаются в образовании своих особых потребностей. Особые потребности возникают у освобождённых от практических занятий по физической культуре с нарушением зрения. Потребность не только в получении навыков и умений, но и в поддержании своего здоровья и тела в хорошей форме. Проблема физического воспитания студентов с нарушением зрения требует педагогического управления [2, 6] по контролю состояния здоровья, по повышению мотивации к двигательной активности. По данным авторов, им необходимо развивать самореализацию и самовоспитание [3] по жизнеобеспечению и жизнеудовлетворению, которое будет требовать педагогического руководства по использованию оздоровительных программ. В последнее время эти программы нашли своё отражение в

фитнесе. Занимаясь фитнесом, человек укрепляет своё здоровье, тренирует физическую подготовленность, повышает психофизическое состояние здоровья [1, 5].

Организация методики занятий фитнесом строится на танцевальных шагах, степ-шагах, оздоровительных шагах, физические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение [4] со спортивной атрибутикой, без неё, в бассейне в виде аквафитнеса. Фитнес – это средство укрепления позвоночника, а также всех мышечных групп. Фитнес выступает как важнейшая качественная предпосылка по контролю здоровья, самостоятельной работой, повышением работоспособности. Тем не менее студенты-экономисты определяют свою потребность в основе здоровьесбережения, которое они рассматривают с точки зрения правильного питания, крепкого сна, достаточной двигательной активности [1, 4].

Задачи методики основывались на использовании блоков:

1. Танцевальные шаги с адаптацией организма к ритмическим шагам.
2. Повышение уровня развития координационных способностей.
3. Улучшение функциональных возможностей организма.

Нами разработаны танцевальные связки, включённые в программу по физической культуре. Учебные занятия проводились два раза в неделю по 90 минут и включали следующие блоки:

I блок – танцевальная связка, направлена на повышение функциональных возможностей с использованием музыкального сопровождения.

1. Танцевальная связка на 8 счетов. Это выполнение движения в такт музыки на 2 и 4 счёта, обязательно проговаривать счёт вслух. Так, обычный приставной шаг, как правило, делается обычно по два в одну и другую сторону (Step-touch 2+2). Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

2. Танцевальная связка на 16 счетов. Это движения (Step-touch + Step-kick). Например, шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой, еще шаг первой ногой в ту сторону, второй ногой приставить, повторить в другую сторону + шаг одной ногой в сторону, вторую ногу разгибаем в колене вперед первой (делаем пинок).

3. Танцевальная связка на 32 счета. Шаг «Mambo» выполняется одной ногой вперед, шаг второй ногой на месте, шаг первой ногой назад, шаг второй ногой на месте, также выполняется в сторону, по диагонали в одну сторону и другую сторону.

II блок - танцевальная тренировка. Это направление в фитнесе, требующее сосредоточения, музыкального исполнения, аэробная нагрузка. Улучшает кровообращение, повышает пульс, тренирует осанку, включает в работу все основные группы мышц.

1. Тренировка с партнером: танцевальные связки на 8, 16 и 32 счета и более счетов под музыкальное сопровождение позволяет взбодриться, поднять настроение, сжечь калории.

2. Тренировка легких движений: доставляет удовольствие от движений, способствует укреплению сердечной мышцы, тренирует мышцы спины.

3. Тренировка классических движений: формируют эстетичность верхней и нижней частей корпуса, укрепляют мышцы, растягивают связки и мышцы.

Цель – теоретически разработать и обосновать программу для студентов с нарушением зрения на основе танцевального фитнеса.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами-экономистами 1–3 курса. Всего участвовало 1284 студента-экономиста, из них 56 девушек и 31 юноша с нарушением зрения. Нами проведен опрос по вопросу «Какие фитнес-программы вы посещаете в вузе?» среди студентов основной медицинской группы и специальной медицинской группы.

Результаты исследования и их обсуждения свидетельствуют, что студенты-экономисты занимаются различными видами фитнеса (пилатес, йога, эффективная растяжка, танцевальные направления, фитбол, функциональная тренировка, плавание, аквафитнес, тренажёрный зал, бильярд и др.). Так, из основной медицинской группы чаще всего посещают 37 %

пилатес, 26 % йогу, 17 % эффективную растяжку и 20 % другие. В специальной медицинской группе – 15 % пилатес, 6 % – йогу, 13 % растяжку, 10 % функциональную тренировку, 5 % танцевальные направления, 7 % футбол (рис. 1).



Рис. 1. Данные опроса «Какие фитнес-программы вы посещаете в вузе?»

У юношей OМГ тренажерный зал посещают 50 %, йогой занимаются 7 %, плаванием 9 %, на функциональную тренировку ходят 4 %, танцевальные направления осваивают 5 %, занимаются бильярдом 25 %. В СМГ (по зрению) тренажерный зал посещают 10 %, йогой занимаются 5 %, плаванием 5 %, на функциональную тренировку ходят 3 %, танцевальные направления осваивают 2 %, занимаются бильярдом 6 % (рисунок 2).



Рис. 2. Данные опроса «Какие фитнес-программы вы посещаете в вузе?»

Результаты показателей физической подготовленности у девушек ЭГ и КГ представлены в таблице.

Таблица

Динамика основных показателей физической подготовленности
у девушек в ЭГ и КГ, ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Контрольные упражнения	До		После	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Стойка на одной ноге, мин	20±2,3	24±2,2	49±1,6*	32±1,9*
2	Танцевальная связка на 8 счетов, балл	3,1±2,1	3,2±2,5	4,3±1,4*	3,9±1,6*
3	Танцевальная связка на 16 счетов, балл	3,0±2,6	2,9±2,4	4,2±1,9*	3,5±2,0
4	Танцевальная связка на 32 счетов, балл	2,9±2,2	3,0±2,3	4,6±1,7*	3,5±1,9

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; достоверность различий ($P > 0,05$).

В результате проведённого исследования выявлены улучшения показателей в контрольных упражнениях у девушек ЭГ достоверные различия ($P > 0,05$) и в КГ незначительные улучшения в упражнении стойка на одной ноге и связка на 8 счётов.

Выводы. Использование блоков к танцевальному фитнесу в системе учебных занятий физической культурой со студентами-экономистами 1–3 курса доказало свою эффективность. Педагогический эксперимент для лиц с нарушением зрения показал результаты в улучшении физической подготовленности, повышении координационных способностей при нашем варьировании нагрузок. Стоит отметить, что положительные изменения произошли в ЭГ по сравнению с девушками КГ.

Литература

1. Аверясова Ю.О. Педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Ю.Б. Филимонова, Ю.О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. 2017. № 4 (64). С. 17–20.
2. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 17.
3. Мамонова О.В. Роль музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярда со студентами медицинской группы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 63–67.
4. Носова А.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / О.В. Мамонова, С.М. Носов, А.В. Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17–20.
5. Сими́на Т.Е., Особенности обучения плаванию студентов с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья в экономическом вузе / Т.Е. Сими́на, Т.В. Помощникова, Е.Г. Стадник // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. 2018. С. 140–143.
6. Шутова Т.Н. Модель физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Т.Н. Шутова, Г.Б. Кондраков // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 51–53.

УДК 376.42: 796-056.266

*Жулепов В.И., Булгакова О.В., Ветошников А.Ю.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Zhulepov V.I., Bulgakova O.V., Vetoshnikov A.Y.
Surgut state University, Surgut, Russia*

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НА СТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ-СИРОТ 7-8 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ VIII ВИДА THE INFLUENCE OF DIFFERENT SOCIAL CONDITIONS ON THE FORMATION OF MOTOR QUALITIES OF ORPHANS 7-8 YEARS OLD ENROLLED IN A CORRECTIONAL SCHOOL VIII TYPE

В статье приведены результаты оценки влияния различных условий на становление двигательных качеств умственно отсталых школьников, обучающихся в коррекционной школе

VIII вида. Педагогический эксперимент состоял из двух этапов – поискового и формирующего. В эксперименте приняли участие 14 детей-сирот и 14 детей, живущих в семьях, все дети младшего возраста. Целью экспериментальной программы являлось: развитие доминантных признаков как основы типологической структуры моторики, которые ориентировали детей на специализированные занятия видами физической активности в спортивных школах, секциях; формирование рационального способа адаптации к социальной среде [4].

The article presents the results of assessing the impact of different conditions on the formation of motor qualities of mentally retarded students enrolled in the correctional school VIII-type. Pedagogical experiment, consisting of two stages-search and formative, the experiment was attended by 14 orphans and 14 children living in families, all of younger age. The aim of the experimental program was the development of dominant features as the basis of typological structure of motor skills, which oriented children to specialized classes in physical activity in sports schools, sections; the formation of a rational way of adaptation to the social environment [4].

Ключевые слова: дети сироты, умственно-отсталые школьники, физическое развитие, психоэмоциональных функций, коррекционно-вспомогательная школа, тренировочный процесс.

Keywords: orphans, mentally retarded schoolchildren, physical development, psycho-emotional functions, correctional and auxiliary school, training process.

Введение. Главной причиной детского неблагополучия, в основном, является кризисная ситуация в семье. Большое количество разводов и неполных семей, родители, ведущие антиобщественный образ жизни, – всё это очень остро влияет на падение жизненного и социального уровня и сильно отражается на воспитании и материальном благополучии детей. Также на детях отражается и рост психоэмоциональных перегрузок у взрослого населения [5, 6].

Дети-сироты, оставшийся без родительского попечительства, с первых дней своего существования лишены самого важного этапа формирования социального опыта в микросоциуме (семье), вследствие чего процесс социализации ребёнка-сироты носит деструктивный характер. В связи с этим возникает необходимость заменить микросоциум семьи государственной системой опеки детства. Эту функцию выполняют государственные социальные институты (дома ребёнка, детские дома, школы-интернаты и т. д.) [1].

Занятия, запланированные учебной программой в рамках нашего исследования, имели тренировочный характер. В основном, внимание акцентировалось на подвижных играх, с использованием различных двигательных действий и постепенным повышением сложности упражнений [3]. Для оценки физического развития детей мы использовали нормативно-методическую концепцию Э.Г. Мартиросова.

В ходе эксперимента использовались относительные показатели, в частности, соотношение мышечной силы и массы тела. Было установлено, что семейных детей можно отнести к “физически сильным”, а воспитанников детского дома – к относительно “физически слабым” ($t = 3,3; p < 0,01$). При детальном изучении развития двигательных и физических качеств детей младшего возраста мы стремились охватить максимум показателей как комплексных, так и отражающих элементарные проявления двигательных функций. Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика физического состояния детей младшего возраста перед началом педагогического эксперимента

Тест	Категория детей				t	P
	Детский сад (n = 28)		Детский дом (n = 15)			
	$X \pm m$	cV, %	$X \pm m$	cV, %		
Длина тела	111,1±1,1	3,7	98,3±1,4	7,6	7,0	<0,001
Масса тела	19,5±0,5	8,3	15,7±1,2	16,6	3,2	<0,01

Тест	Категория детей				t	P
	Детский сад (n = 28)		Детский дом (n = 15)			
	$X \pm m$	cV, %	$X \pm m$	cV, %		
Челночный бег	12,3±1,0	4,0	15,1±0,2	16,2	3,1	<0,001
МЧД	50,1±3,8	26,3	40,0±2,6	14,1	0,5	>0,05
Динам. прав. руки	6,3±1,3	45,0	2,3±1,3	61	2,1	<0,05
Статич. вынослив.	24,1 ± 1,9	37,0	8,9 ± 1,8	92,0	6,21	<0,001
РДО, реакция на движущий объект	11,4±2	57,6	24,7±5,2	46,2	2,2	<0,01
ТВА, точность временного анализа	15,6±2,4	51	31,2±4,5	30,8	3,1	<0,01
ТСА, точность силового анализа	27,1 ± 3,5	61,2	54,9 ± 7,7	64,0	3,2	<0,01
ТПА, точность пространственного анализа	19,1±3,4	64,5	9,1±2,1	49,6	2,4	<0,01

Примечания: 1) t – критерий Стьюдента между результатами детей, воспитываемыми в семье, и детьми-сиротами; 2) при $t = 2,1$; $p < 0,05$; при $t = 2,2$; $p < 0,01$; при $t = 3,1$; $p < 0,001$.

Из таблицы 1 видно, что в основных проявлениях быстроты движений были получены достоверные различия по показателям челночного бега ($t = 3,1$; $p < 0,001$). Аналогичные результаты были получены в показателях мышечной силы: кистевой динамометрии ($t = 2,3$; $p < 0,05$), а также физического развития ($t = 3,5 - 7,1$; $p < 0,01-0,001$). Из результатов таблицы видно, что результаты воспитанников детского сада на порядок лучше результатов детей-сирот. Достоверные различия обнаружены и в показателе, характеризующем статическую выносливость ($t = 6,25$; $p < 0,001$). При исследовании координации движений достоверные различия установлены в показателе реакции на движущийся объект ($t = 2,4$; $p < 0,01$), точности временного анализа ($t = 3,3$; $p < 0,01$), точности силового анализа ($t = 3,22$; $p < 0,01$) и точности пространственного анализа ($t = 2,7$; $p < 0,01$) движений. По показателю максимальной частоты движений достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$). Дети-сироты, воспитываемые и живущие в детских домах, не умеют играть ни в ролевые игры, ни в игры-драматизации, в которых дети импровизируют на темы любимых книг, мультфильмов, телепередач, ни в какие игры из тех, что доставляют столько радости их сверстникам [2]. По существу, им доступны только простейшие игры-манипуляции, характерные для детей 6-7 лет.

Вышеизложенное подтверждает материалы тестирования, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Характеристика психоэмоциональной сферы детей младшего возраста
в констатирующем эксперименте

Психоэмоциональное состояние	КГ (n = 14)	ЭГ (n = 14)
Адекватное мироощущение	41,3 %	9,1 %
Дискомфорт	24,9 %	40,9 %
Психическое напряжение	21,1 %	36,4 %
Дезадаптация	7,5 %	13,6 %

Из таблицы 2 видно, что в контрольной группе (семейные дети), для которой мы условно считаем социальную среду развития адекватной, были получены следующие данные:

- 41,3 % – дети с нормальным мироощущением, которое подтверждает предположение о взаимосвязи окружающей среды воспитания и их психоэмоционального состояния;
- 24,9 % – дети, которые испытывают дискомфорт, т. е. неадекватность среды, которую бы хотела личность;
- 23,11 % – дети, которые испытывают психическое напряжение; предполагается агрессивность к окружающей среде, взрослым или детям;

– 7,5 % – дети, которые дезадаптированы к среде воспитания, что говорит о слабой приспособленности механизмов восприятия, сильном появлении стрессовых реакций, слабом состоянии здоровья и устойчивых психосоматических нарушениях.

Полученные данные свидетельствуют, что данная группа детей однородна, имеет слабое асимметричное распределение в сторону уменьшения процента детей, имеющих нарушения адаптационно-приспособительных механизмов.

В результате педагогического исследования было установлено, что для адекватного психомоторного развития детей-сирот необходимо ввести в программу обучения по физической культуре упражнения для формирования координационных способностей. На своих занятиях мы часто использовали такие упражнения как: преодоление препятствий, имитационные игры, броски и ловля мяча, прыжки по "кочкам"; элементы спортивных игр, подвижные игры. В конце занятий проводили упражнения и игры для развития ручной ловкости: сгибание, разгибание и вращение кистей, движения пальцами, вращение в разных плоскостях, взаимодействия и игры с пальцами и т. д.

Проводя этот эксперимент, мы добивались, чтобы каждый ребенок мог проявить свои способности в полной мере: самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу на занятиях, творчески участвовать в играх, уметь их организовывать.

В конце обучения в развитии ряда личностных свойств детей произошли положительные изменения. Они оказались более выражены у детей экспериментальной группы. Рассматривая результаты опытных групп, можно заметить, что уровень развития психомоторных качеств значительно повысился. Это можно увидеть в таблице 3.

В результате применения разработанной нами специализированной программы по физической культуре в развитии ряда психомоторных качеств детей-сирот произошли положительные изменения. Это означает, что оптимизация процесса физического воспитания в детских домах положительно влияет на развитие детей. По показателю Стьюдента, можно отметить, что произошедшие изменения психомоторной сферы за период исследований оказались более выраженными у детей в экспериментальной группе.

Таблица 3

Состояние психофизического развития школьников 7-8 лет
в формирующем эксперименте

Тест	Категория детей				t	p
	КГ (n=27)		ЭГ (n=22)			
	$X \pm m$	cV, %	$X \pm m$	cV, %		
Длина тела	114,1±1,4	4,1	112,2±1,3	4,1	1,7	>0,05
Масса тела	20,7±0,6	10	18,5±0,9	12,0	2,4	<0,01
Челночный бег	15,2±0,3	4,1	13,2±1,5	6,9	1,8	>0,05
МЧД	45,8±2,9	21,7	39,2±2,4	20,0	1,7	>0,05
Динам. прав. руки	10,9±0,9	13,1	5,6±1,2	20,3	2,1	<0,05
Статич. вынослив.	28,7±1,0	12,4	9,1±1,1	39,9	13,1	<0,001
РДО	17,5±2,0	57,9	21,4±3,0	44,2	1,6	>0,05
ТВА	16,8±2,4	51,0	26,6±3,3	30,4	1,7	>0,05
ТСА	35,3±4,9	49,3	20,8±2,8	45,2	2,3	<0,01
ТПА	30,0±3,8	64,5	16,9±1,5	30,3	4,78	<0,001

Примечание: при $t=2,05$; $p < 0,05$; при $t=2,77$; $p < 0,01$; при $t=3,69$; $p < 0,001$.

В этой группе отмечены достоверные изменения во многих показателях. Так, на 0,1 %-ном уровне значимости получено улучшение результатов в челночном беге (на 2,9 с), в дина-

мометрии правой руки (на 3,3 кг), в точности силового анализа (на 36,1 %), в точности временного анализа (на 6,4 %). В других показателях произошли положительные, но менее значимые изменения.

Аналогичные изменения произошли в развитии психоэмоциональной сферы младших школьников. Они оказались более выраженными в показателях экспериментальной группы.

Из таблицы 4 видно, что у детей, воспитывающихся в детском доме, произошло улучшение по всем показателям психомоторной сферы, тогда как у детей, воспитывающихся в семье, достоверных изменений не произошло, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики.

Таблица 4

Влияние специализированных физических упражнений на развитие психоэмоциональной сферы детей 7-8-летнего возраста (%)

Психоэмоциональное состояние	КГ (n = 14)	ЭГ (n = 14)
Адекватное мироощущение	42,7 %	9,7 %
	43,4 %	13,4 %
Дискомфорт	26,1 %	29,4 %
	27,0 %	48,4 %
Психическое напряжение	21,3 %	43,8 %
	19,7 %	25,3 %
Дезадаптация	6,7 %	14,4 %
	6,7 %	10,3 %

Число детей-сирот с нормальным мироощущением увеличилось на 3,5 %; уменьшилось на 4,3 % число детей, находящихся в состоянии дезадаптации. Изменилось соотношение между дискомфортом и психическим напряжением, которое выражено достаточно ярко: из показателей видно, что дискомфорт увеличился на 19,0 %, а психическое напряжение уменьшилось на 18,2 %. Дети в связи с этим стали значительно больше получать положительных эмоций, стали ощущать себя более комфортно, это даёт нам право говорить, что состояние тревожности отдалается, дети испытывают меньше беспокойства, т. е. состояния дезадаптации.

При оценке с точки зрения благоприятной / неблагоприятной адаптационной ситуации, мы можем сказать, что после окончания эксперимента распределение детей-сирот в зонах адекватного мироощущения и дискомфорта имеет показатель 60 %. Поэтому ситуацию с психоэмоциональным развитием мы можем считать относительно благоприятной.

А вот в группе семейных детей изменения в психоэмоциональном состоянии произошли незначительные. Это, на наш взгляд, объясняется влиянием определённых личностных факторов.

В этой связи мы считаем, что применяемые в педагогическом эксперименте специализированные физические упражнения оказали положительное влияние на развитие двигательных качеств, быстроты реакции и др. Это объясняется тем, что на фоне более эффективного становления и протекания психомоторных процессов улучшается координация движений, совершенствуется управление всеми функциями организма, возрастает сила и уравновешенность нервных процессов.

Таким образом доказано, что разработанная нами методика по внедрению специализированных физических упражнений на занятиях физической культурой с детьми-сиротами с включением подвижных игр разного направления способствуют эффективному развитию психоэмоциональной сферы и двигательных способностей.

Выводы. Анализ научно-методической литературы по вопросу физического воспитания детей младшего школьного возраста, обучающихся в условиях детского дома, показал, что количества исследований по нашей проблеме в научных изданиях и литературных источниках

недостаточно. Это говорит о том, что данная работа будет представлять интерес и актуальность.

Установлено, что дети-сироты, проживающие в детских домах, по сравнению с детьми, воспитывающимися в полноценной семье, отстают в развитии как в психоэмоциональной, так и в психомоторной сферах развития. В психоэмоциональной сфере 76,3 % детей-сирот, проживающих в детских домах, испытывают неблагоприятное и психическое напряжение, это говорит о том, находится в пограничной зоне т. е. между нормой и патологией. В результате исследования установлено, что у детей-сирот, проживающих в детских домах, происходит снижение в двигательных и психомоторных показателях ($t = 2,3-7,1; p < 0,01-0,001$),

Разработанная программа и методика специализированных физических упражнений для детей-сирот, проживающих в детских домах, акцентирована на преимущественном использовании подвижных игр и дополнительных формах обучения, непосредственно направленных на развития двигательных способностей.

Литература

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 3 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
2. Горшков Е.А. Воспитательные дома и приюты в Российской империи // Советская педагогика. 1995. № 12. С. 42–46.
3. Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов / Ред.-сост. В.С. Мухина. М.: Просвещение, 1991. 223 с.
4. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студ-в пед. ин-тов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиненко, Л.К. Серова. М.: Просвещение, 1990. 82 с.
5. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе: Книга для учителя. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1990. 175 с.
6. Ткаченко Е.В. Вступительное слово при открытии Всероссийского совещания директоров детских домов и школ-интернатов // Всероссийское совещание директоров детских домов и школ-интернатов. М., 1995. С. 17–22.

УДК 372.879.6

*Завадская А.С., Снигирев А.С.
БУ ВО ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет»,
г. Сургут, Россия
Zavadskaya A.S., Snigirev A.S.
Surgut State University, Surgut, Russia*

**РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ
СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
DEVELOPMENT OF MOTIVATION OF SECONDARY
SCHOOL AGE LEARNERS TO EXERCISE PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL
BY MEANS OF ATHLETICS**

Работа посвящена анализу развития мотивации у обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой в школе средствами легкой атлетики. На основе программы по легкой атлетике был создан комплекс упражнений и мероприятий, направленный

на развитие мотивации у обучающихся. Так же был проведен анализ тестирований на выявление уровня мотивации.

The work is devoted to analysis of development of motivation of secondary school age students to physical education in school by means of athletics. On the basis of the athletics program, a set of exercises and activities aimed at developing motivation among students was created. The tests were also analyzed to determine the level of motivation.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура в школе, легкая атлетика.

Keywords: motivation, physical education in school, athletics.

Введение. В XXI веке в современном обществе остро встает проблема сохранения и приумножения здоровья. К сожалению, пока эта проблема, в силу объективных причин, на государственном уровне, хотя и обозначена как одна из важнейших, решается слабо. К вопросам сохранения и укрепления здоровья населения должны подключиться образовательные учреждения всех уровней и в первую очередь школа.

Особую обеспокоенность вызывает состояние здоровья учащихся среднего звена общеобразовательных школ – учеников 5–9 классов, так как именно в этот возраст приходится период физиологического и психологического перестроения организма – половое созревание. Вопросы сохранения и приумножения здоровья, а также формирование мотивации здорового образа жизни школьников должны стать приоритетным направлением в организации всего учебно-воспитательного процесса в школе [1–3].

Перед учителями физической культуры все отчетливее встает необходимость организации деятельности по здоровью сбережению учащихся, освоения инновационных методик и технологий, позволяющих не только сохранить, но и улучшить состояние здоровья, а также сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Для сохранения и приумножения здоровья, а также развития устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, необходимо использовать наиболее доступные средства легкой атлетики.

Целью данного исследования являлось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования комплекса упражнений и мероприятий для развития мотивации у обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой в школесредствами легкой атлетики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей». В исследовании приняли участие обучающиеся двух классов – 6В и 6Г, в количестве 34 человек.

Исследование проводилось в четыре этапа:

1 этап (2017-2018 уч. г.): анализ научно-методической литературы по проблеме исследования с целью выявить теоретические основы мотивации.

2 этап (2018-2019 уч. г.): организация и проведение тестирования для выявления уровня мотивации обучающихся экспериментальной и контрольной групп.

3 этап (2018-2019 уч. г.): внедрение в учебный процесс обучающихся 6В класса комплекса упражнений и мероприятий, направленной на повышение мотивации к занятиям физической культурой.

4 этап (2018-2019 уч. г.): проведение повторного тестирования, обработка и анализ исходных данных, оформление результатов исследования.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся были созданы следующие комплексы легкоатлетических упражнений для всех частей занятий:

– общеразвивающие упражнения (ОРУ) в игре: «Вызов номеров», «Воробьи-вороны». Время проведения: апрель-май 2019г.; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; объем: 7 уроков;

– специальные беговые упражнения (СБУ) с различными способами организации (по диагонали, в одной шеренге, в колонне по 2, 3, 4). Время проведения: апрель-май 2019 г.; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; объем: 10 уроков;

– легкоатлетические упражнения для развития различных физических качеств (прыжковые комплексы, координационная лестница, круговая тренировка). Время проведения: апрель-май 2019г.; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; объем: 3 урока;

Данные упражнения в основном направлены на развитие следующих видов деятельности и компонентов занятия, способствующих повышению мотивации: самосовершенствование, приобретение практических навыков, удовольствие от движений.

Для решения поставленной цели проводились и внеурочные легкоатлетические мероприятия. К ним относятся:

– проведение легкоатлетических веселых стартов «Быстрее! Выше! Сильнее!». Время проведения: апрель-май 2019г.; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; объем: 2 урока. Направлено на развитие следующих видов мотивации: самосовершенствование, двигательная активность, общение, физкультурно-спортивные интересы, соперничество, игра и развлечение;

– проведение легкоатлетической эстафеты. Время проведения: май 2019 г.; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; дозировка: 400 м. Направлено на развитие следующих видов деятельности и компонентов занятия, способствующих повышению мотивации: самосовершенствование, двигательная активность, физкультурно-спортивные интересы, соперничество, приобретение практических навыков.

Кроме того, были организованы внеурочные познавательные мероприятия, а именно:

– организованный выход с обучающимися на просмотр легкоатлетической эстафеты, посвященной Дню Победы в Великой Отечественной войне. Время проведения: 9 мая 2019 г. Направлено на развитие следующих видов деятельности и компонентов занятия, способствующих повышению мотивации: положительные эмоции, физкультурно-спортивные интересы;

– проведение викторины «Легкая атлетика – королева спорта». Время проведения: 17 мая; место проведения: МБОУ «Сургутский естественно-научный лицей»; объем: 1 урок. Направлено на развитие следующих видов мотивации: физкультурно-спортивные интересы, общение, соперничество, положительные эмоции.

Результаты исследования. До и после внедрения комплекса упражнений мы провели в контрольной и экспериментальной группе тестирования для выявления уровня мотивации по следующим программам: «Мотивация к занятиям физической культурой» и «Мотивация к здоровому образу жизни» [4].

Анализ результатов по программе тестирования «Мотивация к занятиям физической культурой» показал, что в классе, в котором был внедрен комплекс упражнений и мероприятий, увеличилась мотивация, направленная на: самосовершенствование, приобретение практических навыков, получение положительных эмоций от занятий физическими упражнениями, развитие физкультурно-спортивных интересов (рис. 1).

В классе же, в котором комплекс упражнений и мероприятий не проводился, уровень мотивации остался на прежнем уровне. Таким образом, мы можем предполагать, что разработанный нами комплекс является действенным.

Анализ результатов по программе тестирования «Мотивация к здоровому образу жизни» показал, что внедрение комплекса увеличило как познавательные, так и социальные мотивы от среднего до высокого уровня. В классе же, в котором методика не апробировалась, уровень мотивации остался без изменения (рис. 2).

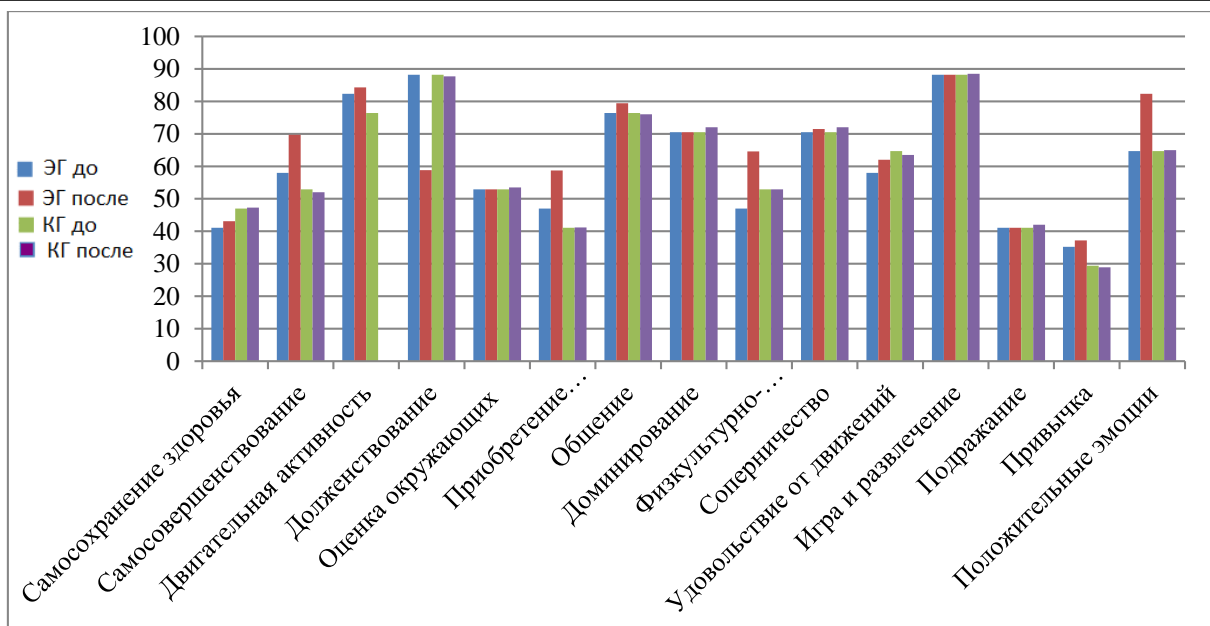


Рис.1. Результаты по программе тестирования «Мотивация к занятиям физической культурой»

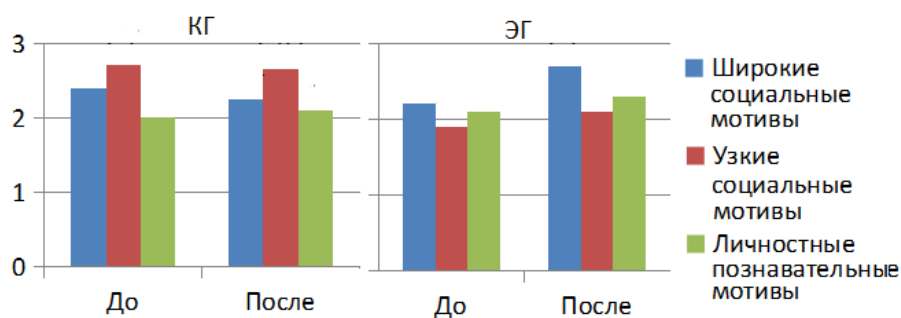


Рис. 2. Познавательные мотивы в КГ и ЭГ дои после эксперимента

Заключение. В ходе анализа результатов мы выявили, что разработанный нами комплекс упражнений и мероприятий является эффективным для формирования положительной мотивации для занятий физической культурой в школе у обучающихся.

Литература

1. Бачиева Э.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у учащихся как приоритет воспитательной деятельности современной школы / Э.Ю. Бачиева // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 5. С. 177–179.
2. Бахарева Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е.А. Коваленко // «Евразийский Научный Журнал». 2015. № 7. С. 30–34; URL: <http://journalpro.ru/articles/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-shkolnikov/> (дата обращения: 19.05.2019)
3. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович. Москва: «Педагогика», 2017. 352 с.
4. Мотивация учебной деятельности: уровни и типы (разработка Домбровской И.С.) [электронный ресурс] // Глубинная психология: учения и методики. URL: <https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00458.htm> (дата обращения: 16.03.2019).

УДК 796/799

*Загребалов-Тутулов В.А., Загребалова-Тутулова Т.И.
МБОУ СОШ № 18 имени Виталия Яковлевича Алексеева, Сургут, Россия
Zagrebakov-Tutulov V.A., Zagrebakova-Tutulova T.I.
MBOU SOSH № 18 name of Vitaliy Yakovlevich Alekseev, Surgut, Russia*

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА
FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS
WITH HEARING IMPAIRMENT**

В настоящее время физическое развитие подрастающего поколения достаточно низкое. Отмечается факт падения престижа физической культуры среди учащихся. Занятия на школьных уроках позволяют лишь поддерживать физическое состояние, но не сформировать устойчивую потребность к занятиям спортом. Нами проведено исследование основных мотивов к занятиям физической культурой у детей с нарушением слуха, проведена работа по подбору эффективных методов, средств обучения, в том числе, путем разработки программы упражнений, формирующих мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Currently, the physical development of the younger generation is quite low. The fact of falling of prestige of physical culture among pupils is noted. Classes at school lessons allow only to maintain physical condition, but not to form a stable need for sports. We conducted a study of the main motives for physical education in children with hearing impairment, carried out work on the selection of effective methods, means of training, including by developing a program of exercises that form the motivation for systematic physical education.

Ключевые слова: мотивация, дети с нарушением слуха.

Keywords: motivation, children with hearing impairment.

Введение. «Глухота не может закрыть все дороги вступающим в жизнь. Надо только твердо знать, чего ты хочешь и уверенно идти к своей цели» – Б.А. Комашинский.

Учащиеся с нарушением слуха имеют особенности развития в психологическом, функциональном, физическом развитии. Показатели физического развития детей с нарушением слуха уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам [4]. Уровень двигательной подготовленности детей с нарушением слуха ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников; физическое развитие практически идентично уровню физического развития слышащих, но показатели уровня двигательной подготовленности – гораздо ниже уровня двигательной подготовленности слышащих подростков. Для детей с нарушением слуха характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере [4]: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств; замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Уроки физической культуры в школе, как правило, лишь поддерживают имеющееся физическое состояние. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что занятия физической культурой становятся для подростка с нарушением слуха утомительными и не вызывающими интереса, мотивация постепенно снижается.

Актуальностью настоящего исследования является необходимость создания системы специальных средств обучения по физической культуре, которая будет способствовать реше-

нию проблем воспитания школьников с физическими недостатками, формирования у них мотивации к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни; необходимостью управления мотивами приобретения знаний в области физического развития, которая будет иметь как теоретическое, так и практическое значение.

В настоящее время важное место в жизни каждого человека, а тем более учащегося, лежит мотивация. В общей психологии проблема мотивации разрабатывалась такими известными учеными, как Выготский Л.С., Леонтьев А.И., Гальперин П.Я., Рубинштейн С.Л. и др. «Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности» [5]. Формированию мотивации к физической культуре у учащихся с нарушением слуха уделено крайне мало места в учебниках и учебных пособиях для образовательных учреждений. До настоящего времени не определено само понятие мотивации к занятиям физической культурой, не разработаны методологический и концептуальный подходы к решению этой, по существу центральной научно-практической проблемы в области физического воспитания школьников с нарушением слуха.

Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения [3]. Ильин Е.П. утверждает, что «мотив – это осознанная причина активности человека, направленной на достижение цели. Мотив – сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающей у человека потребности». По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные [2]. Реализация процессуальных мотивов происходит в процессе занятий физической культурой: обучающийся удовлетворяя свои потребности в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности. Результативные мотивы направлены на результат деятельности. Дети для получения результата систематически занимаются физической культурой и спортом. Мотивы этой группы могут быть направлены на: самосовершенствование; самовыражение и самоутверждение. Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов. Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом. В соответствии с работами Ильина И.П., по степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые. Школьники, занимаясь физической культурой, зачастую не осознают зачем им это нужно. По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность. По локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов у учащихся могут быть учителя физкультуры, родители, друзья по классу и т. п. Эффективность воздействия внешних мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Школьник, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает на дальнейшие занятия.

Мотивацию занятий к физической культуре представил в своих работах Наговицын Р.С. [6]. Он выделил некоторые большие группы мотивов, которые мы использовали для изучения в своей работе: оздоровительные мотивы – возможность укрепления здоровья, профилактика возможных заболеваний; двигательно-деятельностные мотивы – непрерывное выполнение монотонной работы приводит к снижению восприятия информации; соревновательно-конкурентные мотивы – стремление учащегося улучшить собственные спортивные достижения; эстетические мотивы – совершенствование телосложения, пластичность движений, эстетический вид, все это оказывает положительное впечатление производимого на окружающих; познавательно-развивающие мотивы – познание учащимися своего организма, возможностей, а

затем дальнейшее улучшение; творческие мотивы – познавая ресурсы своего организма, учащиеся начинают искать возможности духовного развития; психолого-значимые мотивы – обретение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, предупреждение развития стрессовых состояний и так далее; воспитательные мотивы – развитие самоконтроля и самоподготовки.

В нашем исследовании с целью определения ведущих мотивов у детей с нарушением слуха было проведено анкетирование учащихся МБОУ СОШ № 18 имени В. Я. Алексеева. Анкеты содержали вопросы по перечню типичных групп мотивов, которые побуждают к занятиям физической культурой. В анкетировании приняли участие школьники старшего школьного возраста с нарушением слуха: 9 класс – 4 человека, 10 класс – 9 человек (табл. 1).

Таблица 1

Результаты проведенного анкетирования (входной контроль)

Группы мотивов	Число учащихся, обозначивших значимость мотива для себя	
	Количество	%
Оздоровительные	10	77
Двигательно-деятельностные	4	31
Соревновательно-конкурентные	8	61
Эстетические	12	92
Познавательно-развивающие	4	31
Творческие	3	23
Психолого-значимые	7	54
Воспитательные	6	46

Из таблицы 1 видно, что у учащихся 9-10 классов с нарушением слуха наиболее представлены мотивы эстетические – мотивация учащихся к занятиям заключается в улучшении внешнего вида. Данная группа мотивов взаимосвязана с развитием так называемой «моды» на занятия физической культурой, однако часто является внешним мотиватором. 77 % обучающихся занимаются с целью оздоровления, занятия физической культурой являются возможностью укрепления своего здоровья. Менее всего среди опрошенных учеников представлен творческий мотив (23 %). Занятия физической культурой не воспринимаются учащимися как развивающие, как представляющие возможность для саморазвития, нет представлений о дальнейшем применении полученных знаний в жизни. Это подтверждается и низким результатом выраженности познавательно-развивающего мотива (31 %). Мотивация основана не на желании победить себя, свою лень, а скорее на стремлении победить соперника (соревновательный мотив – 61 %).

Таким образом, анкетирование показало, что учащиеся с нарушением слуха занимаются физической культурой для совершенствования внешнего вида, для оздоровления, а также для того, чтобы оказаться лучше других одноклассников. Однако физическая культура не воспринимается ими, например, как будущая профессия. Значит, необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой для применения полученных знаний в дальнейшей жизни. Для формирования интереса у учащихся с нарушением слуха к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимо подобрать комплекс упражнений, применяя его на уроке с учетом индивидуальных особенностей, интересов, и физического состояния детей. Необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учеб-

ной деятельности – возможность проявить самостоятельность. Чем активнее ученики принимают участие в выборе учебного материала, особенно если это учащиеся с нарушением слуха, которые отдают предпочтение понятным им видам деятельности, тем легче заинтересовать ими учащихся.

Основываясь на результатах опроса, нами разработана программа упражнений, направленная на формирование мотивации к стабильному занятию спортом как ценности жизни; снижению уровня тревожности учащихся, позволяющая успешно выполнять комплекс упражнений, тем самым повышая самооценку и формируя позитивное отношение к физической активности. Были подобраны упражнения, которые не только успешно выполнялись учащимися с нарушением слуха, но и были доступны в усвоении. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут. В разделы вариативного блока нами были включены упражнения, которые учитывали индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности, сопутствующие заболевания школьников, степень нарушения слуха и психоэмоционального состояния. Говоря о средствах, следует отметить, что они были подобраны с учётом особенности функций нервно-мышечной системы, вестибулярного аппарата и, конечно же, слуховой сенсорной системы. С целью поднятия мотивации и эмоционального состояния школьников нами были использованы упражнения, которые носят дух состязания и борьбы, что положительно сказывается на формировании лидерских качеств и уверенности в собственных силах. Доступность в понимании инструкции к технике выполнения упражнения оказалась важным фактором. Поэтому был опробован ряд упражнений, выбраны те, которые возможно уяснить как с использованием специальных средств (таблицы, световые маяки и пр.), так и без. Было также отмечено, что чем лучше учащимися получается то или иное упражнение, тем лучше и чаще они его стараются выполнять.

Программа представлена следующими упражнениями:

1. Упражнения с ограничителями движений (набивные мячи, жгут, барьеры, отягощения). Несформированная устная речь и нарушение слуха неблагоприятно сказываются на восприятии информации, что в свою очередь оказывает отрицательное воздействие на формирование интеллектуального и двигательного мышления. Нами использовались ограничители движений при выполнении упражнений легкой атлетики (направленных на формирование пространственной ориентировки и кинетического ощущения), это оказывало положительное воздействие на развитие двигательного мышления. Применение различных ограничений в движении способствует пониманию упражнений, амплитуды, траектории.

2. Упражнения с применением света ламп и цветных табличек. Отличием учащихся с нарушением слуха от здоровых сверстников является низкая концентрация внимания, что оказывает неблагоприятное влияние на эффективность усвоения учебного материала. Применение упражнений с использованием света ламп и цветных табличек помогает учащимся максимально сосредоточить свое внимание, это повышает моторную плотность урока и положительно влияет на организацию учебного процесса.

3. Элементы йоги, bodyflex (бодифлекс), crossfit (кроссфит). Элементы (упражнения) йоги простые и доступные в выполнении, способствуют повышению концентрации и развитию необходимых физических и психологических качеств: гибкости, умения концентрироваться, памяти и дисциплины. Упражнения bodyflex представляют собой основу оригинальной гимнастики, которая совмещает глубокое дыхание и выполнение упражнений, направленных на увеличение гибкости и укрепление различных групп мышц. Упражнения crossfit – это круговая тренировка без отдыха, вы выполняете упражнения одно за другим без отдыха (либо с минимальным отдыхом). Все эти упражнения способствуют совершенствованию физических качеств учащихся, привлечение к выполнению данных упражнений в домашних условиях.

4. Применение различных звуков, музыки. Применение различных звуков, музыки на занятиях по физическому воспитанию способствует развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, различению медленных и быстрых звучаний, таким образом, способствует

развитию остаточного слухового восприятия. Музыкальное сопровождение обеспечивает музыкально-эстетическое развитие, осуществляется развитие остаточного слуха, обогащение представлений о звуках окружающего мира, а в сумме с успешным выполнением физических упражнений обеспечивает положительные эмоции [1].

Повторное анкетирование (таблица 2) показало значительную динамику в развитии двигательно-деятельностных мотивов: при выполнении упражнений прослеживается снижение однообразия; возрастает удовольствие от процесса занятий физическими упражнениями. Повысился процент значимости психолого-значимых мотивов: занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние учеников, в особенности обучающиеся обретают уверенность в себе. На наш взгляд, данный результат получен за счет подбора упражнений, посильных для выполнения и простых в понимании.

Таблица 2

Сравнительные результаты проведенного анкетирования

Группы мотивов	Число учащихся, обозначивших значимость мотива для себя	
	Сентябрь, 2016	Март, 2017
Оздоровительные	10	12
Двигательно-деятельностные	4	7
Соревновательно-конкурентные	8	9
Эстетические	12	12
Познавательные-развивающие	4	5
Творческие	3	3
Психолого-значимые	7	10
Воспитательные	6	7

Результаты и их обсуждение. Внедрение на уроках физической культуры разработанной нами программы упражнений положительно повлияло на мотивационное отношение обучающихся с нарушением слуха к занятиям физической культурой. По результатам наблюдения также отмечается, что значительно уменьшились пропуски учебных занятий по состоянию здоровья, появился интерес к занятиям физической культурой в целом.

Повысилось количество учащихся с профессионально-ориентированной мотивацией к занятиям физической культурой. Занятия для многих опрошенных стали психологически значимыми. Отмечено увеличение числа учеников с оздоровительным и двигательно-деятельностными мотивами – занятия физической культурой для них стали значимы для укрепления здоровья и получения положительных эмоций.

Из анализа мотивационно-ценностного отношения учеников к занятиям физической культурой наблюдается изменение в приоритетах выбора задач занятий. Однако не исследовано влияние повышения мотивации к занятиям физической культурой, как развивающего средства изменения в физической подготовке учащихся с нарушением слуха. Необходимо проведение экспериментальных работ по сравнению исходных и конечных результатов экспериментальных и контрольных групп учащихся с нарушением слуха, а также влияние разработанной программы упражнений на учеников из обычных классов.

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать **выводы**:

1. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой учащихся с нарушением слуха, можно с успехом внедрять в уроки упражнения, подобранные на основе изучения мотивации обучающихся, диагностики индивидуальных особенностей, позволяющих определить их возможности к выполнению ряда упражнений;
2. Подобранные нами упражнения, учитывают особенности восприятия обучающихся с

нарушением слуха, вызывают интерес со стороны школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в понимании и конечно повышают эффективность выполнения действий;

3. Для детального исследования влияния подобранного комплекса упражнений на формирование мотивов необходимо: увеличение занятий физической культурой за счет вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность дополнительного образования; исследование изменения физических качеств обучающихся; внедрение программы упражнений, разрабатываемых с учетом запросов и особенностей старшеклассников, в обычные классы.

Литература

1. Белик Е.С. Музыка против глухоты: Опыт работы с индивидуальных занятий музыкой не слышащих. Детские программы. Детская музыкальная школа / Белик Е.С. М., 2000.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. Спб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2000.
3. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Милуков В.Л. Особенности занятий физической культурой детей с ограниченными физическими возможностями I–II видов [электронный ресурс]. URL: <http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/625697>.
4. Мотивация [электронный ресурс]: Материал из Википедии – свободной энциклопедии: версия 85811022, сохранённая в 17:34 UTC 5 июня 2017 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. Электрон. дан. Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2017. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=85811022>.
5. Наговицин Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. № 8. 2011. Ч. 2. URL: http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=content.

УДК 796.332

Ишухин В.Ф.

*Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
Институт физической культуры и спорта, г. Владимир, Россия*

Ishuhin V.F.

*Vladimir state University. A.G. and N G. Stoletov, Institute of physical culture and sports,
Vladimir, Russia*

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ TECHNOLOGY OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT YOUNG PLAYERS

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие. Учет возрастных особенностей развития координационных способностей (КС) футболистов является обязательным условием рационального планирования и построения учебно-тренировочного процесса. От уровня развития координационных способностей юных футболистов во многом зависят успешность освоения технических элементов, эффективность их реализации в условиях соревнований.

The main basis for mastering football skills are excellent health of a football player, his good physical development. Taking into account the age characteristics of the development of coordination

abilities (CS) of players is a prerequisite for rational planning and construction of the training process. The level of development of coordination abilities of young players largely depends on the success of the development of technical elements, the effectiveness of their implementation in the competition.

Ключевые слова. Технология развития, координационные способности, юные футболисты, тесты.

Keywords: Technology development, coordination abilities, young players, tests.

Актуальность исследования. Футбол – один из самых популярных видов спорта на сегодняшний день. На сегодняшний день повсеместно действует очень много футбольных школ и секций, куда приглашают заниматься маленьких детей от 3 лет. На самом деле ничего толкового в таких занятиях по футболу не будет, потому что дети просто не смогут разобраться, что от них требуется. В этом возрасте дети максимум могут посещать физкультурные тренировки по начальной подготовке [1].

С 7 лет уже можно обращаться в спортивную школу по футболу. Это идеальный возраст, чтобы начать развитие ребенка, как спортсмена в этом направлении [2].

Техническая подготовленность юных футболистов в большой степени зависит от координационных способностей, являющихся основой для освоения элементов техники и успешном их проявлении в условиях соревновательной борьбы. Однако следует отметить, что даже при направленном развитии координационных способностей, прирост их показателей оказывается не столь значительным, как составляющая технических характеристик.

Интересно, что, несмотря на целенаправленное стимулирующее воздействие на двигательный аппарат, у юных футболистов старших возрастных групп не удается добиться существенного прироста показателей координационных способностей, в то время как прирост показателей техники значителен. Это указывает на достаточно большие потенциальные возможности совершенствования различных сторон техники в старшем возрасте, а также на необходимость достижения высокого уровня ловкости в более ранние периоды онтогенеза [3].

Цель исследования: проанализировать развитие и динамику роста показателей координационных способностей у юных футболистов и детей, не занимающихся футболом (8-9 лет).

Достижение поставленной цели связывалось с решением следующих **задач:**

1. Определить уровень развития координационных способностей у детей, занимающихся и не занимающихся футболом в начале исследования.
2. Установить степень развития координационных способностей у детей, занимающихся и не занимающихся футболом в конце эксперимента.
3. Выявить динамику показателей координационных способностей у учащихся экспериментальной и контрольной групп за время исследования.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы исследования:

- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование (тесты);
- методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ № 2 г. Радужный Владимирской области. В эксперименте приняло участие 36 учащихся 8-9-летнего возраста: экспериментальная группа 18 занимающихся футболом и контрольная группа – 18 учащихся, которые не занимались в футбольной секции. Проводилось педагогическое тестирование уровня развития координационных способностей детей 8-9-летнего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале учебного года было проведено тестирование по определению уровня развития координационных способностей у детей, занимающихся и не занимающихся футболом.

Таблица 1

**Нормативные требования по развитию координационных способностей
(по Ляху В.И., 2012)**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Достаточно
Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,4	10,1	10,6
Бег к пронумерованным мячам, с	10,8	11,6	12,8	14,2
Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	8	6	4	3
Перешагивание через гимнастическую палку, с	10,8	11,9	12,7	13,5
Упражнение реакция на мяч, см	130	160	180	210

Полученные результаты сравнивались с нормативными требованиями по развитию координационных способностей (табл. 1).

Анализ полученных данных после проведенного первого педагогического тестирования занимающихся показал, что по всем тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей был не одинаков (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели уровня развития координационных способностей
у испытуемых в начале учебного года**

№	Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		X± m	Уровень	X± m	Уровень
1.	Челночный бег 3x10 м, с	10,3±0,07	достаточно	10,2±0,05	достаточно
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	12,1±0,07	удовл.	12,4±0,13	удовл.
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	4,1±0,3	удовл.	3,7±0,28	достаточно
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,9±0,11	удовл.	13,1±0,15	достаточно
5.	Упражнение реакция на мяч, см	166,0±2,01	удовл.	171,0±1,86	удовл.

Так, дети в экспериментальной и контрольной группах при выполнении тестовых упражнений показали удовлетворительный и достаточный уровень развития координационных способностей (табл. 2).

Исходя из результатов тестирования можно сделать следующие выводы. При проведении исследования по уровню развития координационных способностей в начале учебного года выяснилось, что показатели у детей в экспериментальной и контрольной группах разные. Но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$) (табл. 3).

Таблица 3

Показатели уровня координационных способностей
у испытуемых в начале исследования ($X \pm m$)

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	10,3±0,07	10,2±0,05	1,2	> 0,05
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	12,1±0,07	12,4±0,13	2,0	> 0,05
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	4,1±0,3	3,7±0,28	0,9	> 0,05
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,9±0,11	13,1±0,15	1,1	> 0,05
5.	Упражнение реакция на мяч, см	166,0±2,01	171,0±1,86	1,8	> 0,05

Для определения уровня развития координационных способностей у учащихся младшего возраста было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Анализ полученных результатов после проведённого второго педагогического тестирования школьников показал, что по всем тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей произошли положительные сдвиги.

При изучении данных полученных при тестировании учеников экспериментальной и контрольной групп было определено, что у всех участников исследования повысился уровень развития координационных способностей до показателей «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» (табл. 4).

Таблица 4

Показатели уровня развития координационных способностей
у испытуемых в конце учебного года

№	Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		$X \pm m$	Уровень	$X \pm m$	Уровень
1.	Челночный бег 3x10 м, с	9,3±0,04	хорошо	10,1±0,06	удовл.
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	10,6±0,07	отлично	12,1±0,09	удовл.
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	7,4±0,5	хорошо	4,6±0,39	удовл.
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,1±0,08	удовл.	12,2±0,14	удовл.
5.	Упражнение реакция на мяч, см	145,9±2,32	хорошо	167,0±2,45	удовл.

Исходя из полученных данных итогового тестирования по определению уровня развития координационных способностей, можно так же отметить, что в тестовых упражнениях «челночный бег 3x10 м», «бег к пронумерованным мячам», «броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и в «упражнении – реакция на мяч» результаты улучшились в экспериментальной группе и они являются статистически достоверными ($p < 0,001$) (табл. 5).

При выполнении упражнения «перешагивание через гимнастическую палку» футболисты экспериментальной группы показали результат 12,1±0,08 с, а в контрольной группе он составил 12,2±0,14 с, и при этом результат является статистически не достоверным ($p > 0,05$) (табл. 5).

Таблица 5

Показатели уровня координационных способностей
у испытуемых в конце исследования ($X \pm m$)

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	9,3±0,04	10,1±0,06	11,1	< 0,001
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	10,6±0,07	12,1±0,09	13,2	< 0,001
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	7,4±0,5	4,6±0,39	4,4	< 0,001
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,1±0,08	12,2±0,14	0,6	> 0,05
5.	Упражнение реакция на мяч, см	145,9±2,32	167,0±2,45	6,2	< 0,001

Для более детального анализа динамики результатов исследования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень координационных способностей школьников младших классов.

Результаты эксперимента показали, что в экспериментальной и контрольной группах прирост показателей уровня развития координационных способностей произошел по всем тестам, но не все результаты статистически достоверны (табл. 6, 7).

Изучая динамику роста координационных способностей у детей 8-9-летнего возраста, занимающихся футболом, было определено, что по всем показателям произошли положительные изменения и они являются статистически достоверными ($p < 0,001$) (табл. 6).

Таблица 6

Динамика показателей уровня координационных способностей
у футболистов за время исследования ($X \pm m$)

№	Тесты	До эксперимента	После эксперимента	абс.	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	10,3±0,07	9,3±0,04	1,0	12,4	< 0,001
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	12,1±0,07	10,6±0,07	1,5	15,2	< 0,001
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	4,1±0,3	7,4±0,5	3,3	5,7	< 0,001
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	12,9±0,11	12,1±0,08	0,8	5,9	< 0,001
5.	Упражнение реакция на мяч, см	166,0±2,01	145,9±2,32	20,1	6,5	< 0,001

У юношей, занимающихся в контрольной группе, результаты исследования показали, что прирост уровня развития координационных способностей произошел по всем показателям. Но при этом не все результаты полученные в ходе исследования являются статистически достоверными ($p > 0,05$), (табл.7). Только в тестовом упражнении «перешагивание через гимнастическую палку» у учащихся контрольной группы изменение результата было статистически достоверно ($p < 0,001$) (табл. 7).

Таблица 7

Динамика показателей уровня координационных способностей
у детей контрольной группы за время исследования ($X \pm m$)

№	Тесты	До эксперимента	После эксперимента	абс.	t	p
1.	Челночный бег 3x10 м, с	10,2±0,05	10,1±0,06	0,1	1,3	> 0,05
2.	Бег к пронумерованным мячам, с	12,4±0,13	12,1±0,09	0,3	1,9	> 0,05
3.	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, кол-во очков	3,7±0,28	4,6±0,39	0,9	1,9	> 0,05
4.	Перешагивание через гимнастическую палку, с	13,1±0,15	12,2±0,14	0,9	4,4	< 0,001
5.	Упражнение реакция на мяч, см	171,0±1,86	167,0±2,45	4,0	1,3	> 0,05

Заключение. Таким образом, в течении эксперимента выявлено, что у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах результаты в начале и конце исследования имели различия, но они не все были статистически достоверны.

Дети 8-9-летнего возраста участвующие в исследовании при выполнении тестовых упражнений в начале эксперимента показали удовлетворительный и достаточный уровень развития координационных способностей. Но при этом показатели у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах разные и они являются статистически недостоверными ($p > 0,05$).

Анализ полученных данных после проведённого второго педагогического тестирования школьников показал, что по всем тестам произошли положительные сдвиги. У всех участников исследования повысился уровень развития координационных способностей до показателей «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Исходя из полученных данных итогового тестирования по определению уровня развития координационных способностей, можно также отметить, что в тестовых упражнениях «челночный бег 3x10 м», «бег к пронумерованным мячам», «броски мяча в цель, стоя к ней спиной» и в «упражнении – реакция на мяч» результаты в экспериментальной группе улучшились и являются статистически достоверными ($p < 0,001$).

При выполнении упражнения «перешагивание через гимнастическую палку» футболисты экспериментальной группы показали лучший результат, чем занимающиеся в контрольной группе, но при этом результат является статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Изучая динамику роста координационных способностей у детей 8-9-летнего возраста, занимающихся футболом, было определено, что по всем показателям произошли положительные изменения и они являются статистически достоверными ($p < 0,001$). У учеников контрольной группы достоверно различались показатели только в тесте «перешагивание через гимнастическую палку» ($p < 0,001$).

Литература

1. Волков В. М. Тренеру о подростке М.: Физкультура и спорт, 2002. 483 с.
2. Кузнецов А.В. Футбол. Настольная книга детского тренера (8–10 лет). М.: «Олимпия Пресс», 2008. 316 с.
3. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С.51–54.

УДК 338.48

*Казаченко Е.А.
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г.Красноярск, Россия
Kazachenko E.A.
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia*

**РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM
IN THE KRASNOYARSK TERRITORY**

В статье рассмотрены основные типы водных маршрутов спортивно-оздоровительного туризма. Предлагается маршрут спортивного туризма по рекам Рыбная и Кан.

The article deals with the main types of water routes of sports tourism. The route of sports tourism on the rivers Rybnaya and Kan is offered.

Ключевые слова: спортивный туризм, оздоровительный туризм, сплав, река.
Keywords: sports tourism, health tourism, rafting, river.

Введение. Спортивный туризм, который в России принято называть активным туризмом, включает походы по маршрутам определенной категории сложности и соревнования по технике туризма [2]. Он нацелен на повышение мастерства туристов, совершенствование маршрутов, отработку различных приемов страховки и освоение новых видов снаряжения. Как и в спорте, в активном туризме существуют ступени (разряды) и звание мастера спорта. Сложность похода определяется категорией сложности маршрута [5, 6, 7]. В настоящее время к активным видам туризма относят пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, конный, авто- и мототуризм и спелеотуризм. Самые массовые из них – пеший, водный, горный и лыжный. Наиболее динамично развиваются горный и водный туризм [4].

На сегодняшний день наибольшее развитие получили водный туризм на базе рек центральной и южной частей Красноярского края, а также горный туризм в районе Красноярских «Столбов» и Ермаковском районе.

При выборе маршрута ставились следующие цели и задачи:

1. Туристическое изучение района Восточных Саян.
2. Использование уже известного картографического материала.
3. Совершенствование технического и тактического мастерства участников группы.

В соответствии с поставленными целями и требованиями из средств сплава был выбран катамаран-четверка. Это спортивное судно с большой живучестью, позволяющее эффективно отрабатывать технические приемы на простых маршрутах. Необходимо отметить, что хорошие подходы к реке дают возможность взять необходимое количество снаряжения без особых ограничений, а с другой стороны ненаселенность последующего участка маршрута предъявляет особые требования к подбору и количеству продуктов, составу аптечки и ремонтного набора.

Основные характеристики предлагаемого маршрута:

Вид туризма – водный.

Район проведения – Восточные Саяны.

Категория сложности – третья.

Число участников – 8.

Средства сплава – катамаран-четверка, 2 шт.

Сроки проведения – первая половина мая.

Протяженность активной части маршрута – 171 км.

Нитка маршрута: г. Красноярск – ст. Уяр (поезд) – р. Рыбная (пеший) – р. Кан (сплав) – р. Немкина (радиальный выход) – р. Кан (сплав) – р. Енисей – с. Коново (пеший) – г. Красноярск (автобус).

График движения по маршруту представлен в таблице.

Таблица

График движения по предлагаемому маршруту

День	Участок пути от–до	Расстояние, км	Чистое ходовое время	Препятствие
1	г. Красноярск – ст. Громадская	143		(поезд)
2	ст. Громадская – р. Рыбная (ниже плотины)	10	3 ч. 30 мин.	Автомобильное шоссе
3	р. Рыбная (ниже плотины) – перед четвертым порогом	24	3 ч. 25 мин.	Порог № 1, № 2, № 3, порог «Буфет».
4	Четвертый порог – «Балайский» порог	7	4 ч. 20 мин.	Каскад сливов в узком каньоне
5	Устье р. Рыбная – 1 км после шиверы «Крутая»	14	6 ч.	Порог «Косой», шивера «Крутая», «Соколиная»
6	Сплав по Кану – пос. Коново	11	3 ч. 20 мин.	Шивера «Поливная», Большой Канский порог
7	пос. Коново – гостиница	112		(автобус)
8	Гостиница – «Столбы»	26		

На маршруте находится достаточное количество порогов различной категории трудности, позволяющих любителям активного туризма получить удовольствие от их прохождения. Наиболее опасными являются [1, 3]:

Порог № 1 – 1СР. Ориентир порога – правая разведка с берега, ЛЭП. Порог представляет собой входную шиверу с раскиданными камнями, через 200 метров за ЛЭП – слив, сам по себе небольшой, но вал за ним метра полтора. Порог проходили центральным сливом, а затем уходили влево. Прошли порог в один этап в кильватерной колонне. Длина порога около 500 метров. За порогом начинается правый поворот, а затем левый поворот и начинается второй порог.

Порог № 2 – 2П. Длина порога 600-700 метров. Начинается короткой шиверой. Слева над рекой нависает огромная наледь от ручья, а посреди русла большой камень с ледяной шапкой. Обошли слева, по валам 1–1,5 м, и встали за наледь в суводь, ожидая второй катамаран.

После порога начинается шивера 1Л: протяженность 250–300 метров. Хаотичное нагромождение камней. Проходили сходу, придерживаясь основной струи. После шиверы участок спокойной воды, далее через полтора км от второго порога начинается третий порог.

Порог № 3 – 2П. Несложный порог представлен сливами высотой 0,5 метра. Линия движения просматривается с воды. Прохождение сходу в кильватерной колонне.

Через 3 км от третьего порога расположен порог «Буфет»

Порог «Буфет» № 4 – 2П. Небольшие сливы высотой 0,5 метра. После порога «Буфет» в реку впадает ручей «Гремучий».

Порог № 5 – 3 СР. Протяженность 2,5 км. Порог представляет собой каскад сливов. В русле хаотично разбросанные камни, в том числе и обливные. Линия движения просматривается с воды. Порог начинается 400-метровой шиверой. Затем идут косые валы, а потом ряд сливов. В конце порога поворот налево, затем течение реки замедляется.

Порог «Веселый» (1Л). Ориентир порога – левый скальный берег. Зачалиться можно как до порога, так и сразу после него. Длина порога 100 метров. Высота валов до 0,5 метра, чистый и прямой слив. Для прохождения безопасен.

Порог «Косой» (1Л). Простой, слив присутствует, но очень маленький при большой воде.

Шивера «Крутая» (1Л). Шивера несложная, валы 0,5–0,7 метра.

После шиверы бывший автомобильный мост, который сгорел.

Шивера «Соколиная» (2П). Ориентиром является ручей «Соколиный», впадающий с правого берега. Шивера несложная, валы 0,7 метра.

Затем в Кан с правой стороны впадает ручей «Березовый».

Шивера «Корсу» (1Л). Ориентир – скальный зуб в 1 метре от правого берега. Шивера не сложная, проходили сходу. В нескольких метрах за шиверой расположены деревянные постройки (возможно, жилые). Через 5 км после левого поворота шивера «Поливная».

Шивера «Поливная» (2П). Наиболее мощная шивера на Кане. Протяженность около 50 метров. Высота валов достигает 1 метра. Траектория движения прослеживается с воды.

Через 400 м начинается порог «Большой Канский». Порог «Большой Канский» (3 СР) Длина порога около 700 метров. Ориентир – скалистый остров, с крупной скалой. Справа напротив скалы впадает ручей. Через 80 метров от скалы – 3 рядом стоящих камня. С правого берега русло реки, почти наполовину, пересекает скальный барьер. Он виден издалека. Возможен проход как по правому, так и по левому берегу. Проход по левому берегу заметно проще – он состоит из ряда небольших валов.

Заключение. Таким образом, в статье были рассмотрены вопросы, касающиеся развития спортивного туризма на территории Красноярского края.

На основании изучения основных теоретических положений, касающихся составления водных маршрутов, в работе представлен спортивный тур по рекам Рыбная, Кан.

Оценить предлагаемый маршрут можно как средней сложности (3 категории сложности по спортивной классификации), поэтому его доступность не требует наличия максимальной физической подготовки. Однако, как и для участия в любом спортивном туре, человек должен заниматься спортом и находиться в хорошей форме.

В спортивном туризме достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Литература

1. Аринецев Ю. Как сделать туризм доходным? //Туризм: практика, проблемы, перспективы. 2018. № 6. С.23–25.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: Учебное пособие / А.В. Бабкин. М.: Феникс, 2017. 252 с.
3. Биржаков Н.Б. Введение в туризм: Учебник. Издание 2-е, перераб. и дополн. М., 2017. 448 с.
4. Горячева Т.К., Пузакова В.И., Тропынин И.В. Рекреационные ресурсы Красноярского края и Республики Хакасия, Красноярск, ВСИТ – филиал РМАТ, 2014. 236 с.
5. Единая всероссийская классификация маршрутов – tourism.intat.ru/sport/docs/doc003.html.
6. Официальный сайт федерального агентства по туризму Российской Федерации <http://www.russiatourism.ru>.
7. Таблица оценки трудности водных препятствий - tourism.intat.ru/sport/docs/doc003.html.

УДК 796

*Кан Н.Б., Ахтемзянова Н.М.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Kan N.B., Akhtemzyanova N.M.
Surgut State University, Surgut, Russia*

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОК 2 КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГОМ
ANALYSIS OF DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS
STUDENTS 2 COURSES OF WORKERS FITNESS TRAINING**

В данной статье описаны результаты эксперимента, проведенного на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Охвачено 87 студенток неспортивных направлений подготовки. Цель исследования состояла в анализе динамики физической подготовленности студенток 2 курса, занимающихся фитнес тренингом. Были выявлены достоверные различия в результатах, а также прирост показателей во всех тестах у девушек по окончании учебного года.

This article describes the results of an experiment conducted at the Department of Physical Culture of Surgut State University. 87 students of non-sports training areas are covered. The purpose of the study was to analyze the dynamics of physical fitness of 2nd year students involved in fitness training. Significant differences were found in the results, as well as an increase in indicators in all tests in girls at the end of the school year.

Ключевые слова: студентки, общая и специальная физическая подготовленность, фитнес тренинг, физическая культура и спорт балльно-рейтинговая система.

Keywords: students, general and special physical fitness, fitness training, physical education and sports point-rating system.

Введение. Стремительно меняющиеся социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к будущим специалистам, которые должны быть здоровыми, стрессоустойчивыми, мобильными и активными. Решение данной проблемы в образовательных организациях высшего образования возможно в процессе реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», в которой главным является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта. Аспекты данной дисциплины рассматриваются как важная часть подготовки будущего специалиста, поскольку в процессе физического воспитания решаются актуальные задачи, связанные с формированием компетенций в вопросах сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности, организации самостоятельных занятий студентов, приобщением обучающихся к здоровому и активному образу жизни, развитием их физических качеств [1, 2, 3].

Цель исследования – анализ динамики физической подготовленности студенток 2 курса, занимающихся фитнес тренингом.

Методика и организация исследования. Исследовательская работа проводилась на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в 2018-2019 уч. году. В эксперименте приняли участие студентки второго курса (всего 87 человек), обучающиеся на неспортивных направлениях бакалавриата и специалитета, в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту, выбравшие спортивную специализацию – фитнес-тренинг (ФТ). Занятия проходили два раза в неделю. В осеннем семестре занятия проводились преподавателями, а в весеннем семестре в рамках «инструкторской практики» студентками

самостоятельно. Так же студентки на добровольной основе посещали дополнительно секционные занятия по атлетической гимнастике и фитнесу в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках учебного процесса студенткам необходимо сдавать тесты по общей и специальной физической подготовке (рис.).

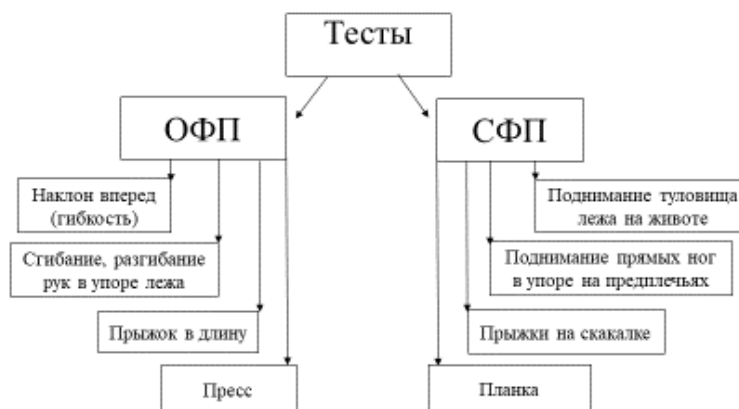


Рис. Тесты по общей и специальной физической подготовке

На основании представленных данных (табл.) можно констатировать, что достоверные различия в результатах у девушек (при $p < 0,01$) по окончании учебного года выявлены во всех тестах.

Таблица

Динамика среднегрупповых показателей физической подготовленности студенток ($n = 87$), $X \pm SD$

Тесты	До	После	p	Прирост, %
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160,0±14,8	175,3±15,0	p<0,01	9,5
Наклон вперед из и.п. стоя на гимнастической скамье (см.)	14,1±6,3	17,5±5,7	p<0,01	24,1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0,48±1,6	4,6±4,5	p<0,01	857,1
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа (кол-во раз)	31,6±9,4	44,0±8,1	p<0,01	39,0
Поднимание прямых ног в упоре на предплечьях	17,9±4,3	31,7±4,5	p<0,01	77,3
Поднимание туловища из положения лежа на животе	41,7±7,8	65,3±1,0	p<0,01	56,4
Прыжки на скакалке на двух (мин.)	113,5±21,4	142,1±22,5	p<0,01	25,2
Упор на предплечьях (планка – сек.)	67,9±12,1	90,1±0,9	p<0,01	32,8

Прирост показателей произошел по всем тестам. Однако студентки не мотивированы к сдаче теста «сгибание разгибание рук в упоре лежа». Это связано, во-первых, с выполнением силового теста, в котором принимают участие не только все мышечные группы, но и не участвующие в повседневной жизни мышцы трицепса, во-вторых, поскольку на занятиях по физической культуре действует балльно-рейтинговая система, то девушки, соответственно, отдают предпочтение другим способам набора баллов из предложенных вариантов.

Заключение. Анализ динамики физической подготовленности студенток 2 курса, занимающихся фитнес-тренингом, показал положительную динамику показателей по всем тестам. Наибольший прирост произошел в следующих тестах: «сгибание разгибание рук в упоре

лежа», «поднимание прямых ног в упоре на предплечьях», «поднимание туловища из положения лежа на животе».

Литература

1. Ахтемзянова Н.М. Оценка эффективности организации элективного курса по фитнес тренингу в университете // Современный ученый. 2019. № 4. С. 122–125.
2. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов в процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 4. С. 21–24.
3. Пешкова Н.В., Пешков А.А. К проблеме формирования компетенций студентов в сфере физической культуры и спорта // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. Сургут: СурГУ, 2018. 642 с.

УДК 796:159

Кан Н.Б., Сысоев А.А.
Сургутский государственный университет, город Сургут, Россия
Kan N.B., Sysoev A.A.
Surgut State University, city of Surgut, Russia

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ МУЖСКИХ ГРУПП НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ В КАТЕГОРИИ 13–19 ЛЕТ ANALYSIS OF PERFORMANCE OF MEN'S GROUPS AT RUSSIAN GOVERNANCE IN SPORTS ACROBAT IN THE CATEGORY 13-19 YEARS

Данная работа посвящена спортивной акробатике, где в составе выступают четверо мужчин. Система подготовки акробатов в мужских группах представляет собой комплекс взаимосвязанных компонентов, которые формируют единое целое и нацелены на достижение определенного результата.

This work is devoted to sports acrobatics, where four men appear in the composition. The acrobatics training system in male groups is a complex of interconnected components that form a single whole and are aimed at achieving a specific result.

Ключевые слова: акробаты, групповые упражнения, мужская группа, спортивная акробатика, соревнования

Keywords: acrobats, group exercises, men's group, sports acrobatics, competitions.

Введение. Спортивная акробатика – один из видов гимнастики. Она представляет собой сложно-координационный вид спорта, в который входят соревнования по выполнению акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры [1, 2]. Спортивная акробатика обладает достоинствами присущими художественным видам спорта, зрелищностью и красочностью состязаний, органичностью сочетания силы и грации в действиях спортсменов и открывающимися удивительными возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, сальто, стойки, выполняемые в одиночку, вдвоем и группами, отличающиеся большим количеством сложных форм, требуют высокого уровня общего физического развития, весьма эмоционально и с большим интересом смотрятся зрителями [5].

Статус сложного и опасного, но в то же время очень зрелищного вида спорта акробатика

завоевала давно. В последние годы она стала необычайно популярной. На разных концертах, в шоу-программах и просто на выступлениях спортсменов именно акробатические элементы срывают шквал аплодисментов. В особенности зрелищностью обладают мужские группы, в составе которых выступают четверо мужчин.

В связи с изменениями правил, которые обновляются каждый олимпийский цикл, Технический комитет спортивной акробатики Международной Федерации гимнастики, руководствуясь действующим Уставом ФИЖ, Общим техническим регламентом и Специальным техническим регламентом для спортивной акробатики, утверждает проведение соревнований в трех возрастных группах: 11–16, 12–18 и 13–19 лет, что указано в своде правил 2013–2016 гг. [3].

Система подготовки акробатов в мужских группах направлена на совершенствование техники выполнения специальных акробатических упражнений в различных видах акробатики, совершенствование техники исполнения элементов под контролем тренера [4]. Данная система представляет собой комплекс взаимосвязанных компонентов, которые формируют единое целое и нацелены на достижение определенного результата [6].

Предмет исследования: результаты соревнований по спортивной акробатике на Первенстве России в категории 13–19 лет в мужских групповых упражнениях за 2013–2018 годы.

Объект исследования: юноши 13–19 лет в составе команды.

Цель исследования: проанализировать результативность мужских групп в категории 13–19 лет на Первенстве России по спортивной акробатике.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР «Сибиряк» города Нефтеюганска в группах спортивного совершенствования. На примере двух команд были обработаны и проанализированы протоколы соревнований за период 2013–2018 годов. Раскрыты методы и приемы учебно-тренировочного процесса мужских групп в категории 13–19 лет.

Результаты исследования. На этап спортивного совершенствования как правило переходят спортсмены 13–14 лет и старше, выполнившие норматив не ниже кандидата в мастера спорта. Именно в этот период наблюдается самый активный «скачок» роста и массы тела. Под влиянием андрогенов – мужских гормонов структура тела становится массивнее. В костях увеличивается количество белка, все это вызывает увеличение размеров тела. Начинают расти кости конечностей, вытягивается таз, увеличивается мышечная масса. Работать «верхним» становится труднее, причём, как им самим, так и «нижним» выполнять элементы с высоким и крепким телом. В результате увеличиваются риски получения различных травм. Это сказывается на продолжительности работы спортсменов в команде, так как происходит вынужденная замена «верхнего» в составе. Это в дальнейшем влияет на результат группы на соревнованиях высокого ранга.

Необходима индивидуализированная работа, из-за чего повышается моторная плотность тренировочного занятия. На этом этапе активно применяются большие тренировочные нагрузки, возрастает объем подготовленности, а также тактической подготовки.

По данным протоколов с соревнований на Первенстве России за период 2013–2018 годов, в категории 13–19 лет количество участников, выступающих в мужских групповых упражнениях менялось в связи с заменой «верхних» в составах команд.

Наименьшее количество участников наблюдается в 2013 году (рис.).

Это связано с изменением правил соревнований, разграничивающих возраст участников. Во многих командах из различных Федеральных округов происходят замены «верхних» и «нижних», подбираются спортсмены с соответствующим годом рождения. В 2014 г. количество участвующих команд повышается, и в 2015 году достигает 16 групп. Данный пик обуславливается адаптацией к новым правилам и формированием команд на протяжении двух предшествующих лет. В 2016 и 2017 годах заметен резкий спад участников в категории 13–19 лет, он вызван участием ряда команд в Чемпионате России.

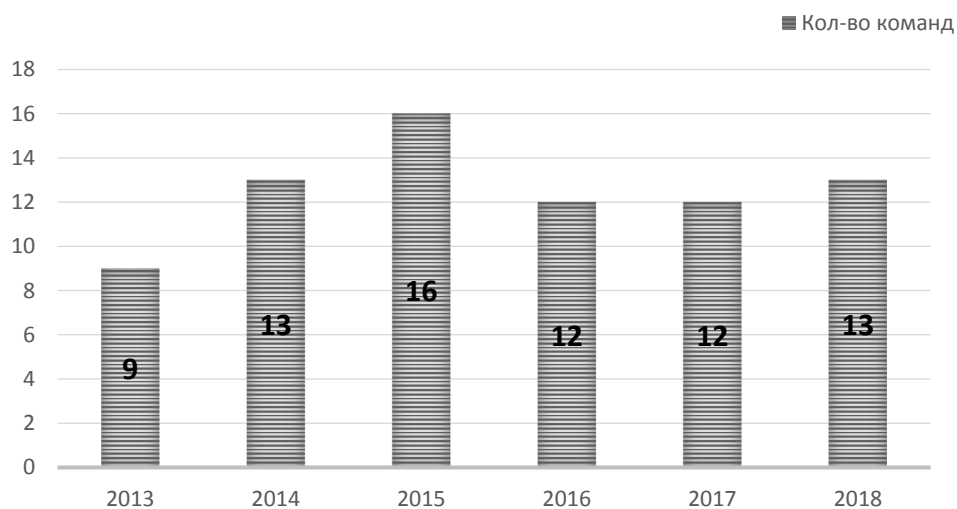


Рис. Сравнительный анализ количества команд-участников Первенства России за период 2013–2018 годов

Заключение. Этап высших спортивных достижений рассматривается для каждого отдельно взятого спортсмена или пары (группы) индивидуально. Для одних спортсменов наивысшим спортивным результатом может являться выступление по программе мастера спорта, присвоение звания мастер спорта, для других – завоевание медалей на международных соревнованиях различного ранга.

Завоевание золота на Первенстве России открывает для спортсменов большие возможности развития дальнейшей спортивной карьеры. Команды, ставшие победителями в категории 13–19 лет, удостоиваются чести принять участие в Первенстве Мира или Первенстве Европы. Нередко представители сборной России становятся победителями соревнований на международной арене.

Участники и призеры Первенства России могут в дальнейшем принять участие в Чемпионате России, где главной целью многих спортсменов является возможность стать членом сборной России и принять участие в Чемпионате Мира.

Литература

1. Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с., ил. (Азбука спорта).
2. Коркин В.П. Акробатика. М.: Медиа, 2018. 994 с.
3. Международная федерация гимнастики. Свод правил 2017–2020. URL: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_ACRO %20CoP %202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf).
4. Погремушка «Акробатик». Москва: Огни, 2017. 768 с.
5. Сосина В.Ю. Акробатика для всех. М.: Олимпийская литература, 2016. 847 с.
6. Спортивная акробатика. М.: Физкультура и спорт, 2018. 238 с.

УДК 796

*Клименко Н.А., Поповичев А.В.
ТГМПИ им. С.В. Рахманинова, г. Тамбов, Россия
Klimenko N.A., Popovichev A.V.
TGMPI them. S.V. Rakhmaninov, Tambov, Russia*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ABILITIES IN PERFORMING CHOREOGRAPHY

В статье раскрыто понятие «физические способности», выявлено значение физических способностей в исполнительской хореографической деятельности, проанализированы основные разделы тренажных практик по их (физических способностей) развитию. Также приведены примеры учебных и учебно-методических работ авторов, рассматривающих теоретические и методические проблемы, как сферы физической культуры, так и балетной педагогики, особенно в области классической хореографии. Статья может представлять интерес для спортсменов и хореографов.

The article reveals the concept of "physical abilities", reveals the importance of physical abilities in performing choreographic activities, analyzes the main sections of training practices for their (physical abilities) development. There are also examples of educational and methodical works of the authors, considering theoretical and methodological problems, both in the sphere of physical culture and ballet pedagogy, especially in the field of classical choreography. The article may be of interest to athletes and choreographers.

Ключевые слова: физические способности, исполнительская хореографическая деятельность, выносливость, мышечная сила, гибкость, танцевальный шаг, ловкость.

Keywords: physical abilities, performing choreographic activity, endurance, muscle strength, flexibility, dance step, agility.

Введение. В отечественном пространстве художественного творчества существует огромное количество хореографических коллективов. В основу деятельности любого хореографического коллектива лежат физические способности его участников, дающие потенциал развитию двигательных умений и, как следствие, формированию исполнительского мастерства.

Термин «физические способности» в энциклопедических источниках определяется как «...специфичные для двигательной деятельности способности, проявляющиеся в возможности бегать, прыгать, плавать и т. д. Физические способности связаны с развитием основных физических качеств» [3, с. 327].

Исполнительская деятельность в хореографии базируется на таких физических способностях как устойчивость, выносливость, мышечная сила, гибкость, танцевальный шаг, ловкость и т. д.

«Основная задача учащихся хореографической школы (в технической ее части) – научиться владеть устойчивостью. Научиться сохранять равновесие как в статических положениях, так и в переходных движениях из позы в позу» [4, с. 19]. Устойчивость – это способность танцовщика не только двигаться на сцене уверенно и точно, но и умение удерживать корпус на одной ноге в то время как другая находится на полупальцах (или пальцах) или исполняет какое-либо танцевальное рас, таким образом, создаются условия для умения сохранять в равновесии все части тела. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный, упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет

надёжно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в хореографической исполнительской деятельности. Устойчивость позволяет танцовщику действовать не только в парадигме совершенной техники, то есть мастерства, но и отражать художественно-эмоциональную и музыкальную целесообразность. Если исполнитель не владеет в достаточной мере данным выразительным средством, то творческое самовыражение окажется для него недоступным. Другими словами, устойчивость должна стать настолько органичным, постоянным и пластическим элементом исполнительской техники, что может быть использована как средство эмоциональной выразительности.

Выносливость в словаре спортивных терминов определена как «способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время» [6, с. 6]. В хореографии исполнителю приходится выполнять технически сложные движения в достаточно сильной динамике и в течение продолжительного времени. Занятия выстраиваются на основе тренажных экзерсисов, какую бы жанровую направленность мы не взяли, будь-то классический, народный или современный танцы. Тренажный экзерсис состоит из занятий у станка (палки) и на середине зала. В свою очередь в экзерсис на середине зала, например, в классическом танце, входят такие разделы как *adaqio*, *allegro*, вращения, заноски и др. *Adaqio* – комплекс силовых движений, направленных на развитие выносливости, когда в учебно-танцевальной комбинации присутствуют сложно исполняемые движения (*genversé*, *battement divisés en quarts* и др.) большие позы классического танца (90 и выше), а также различные формы поворотов: *en tournant*, *tour lent*, *pirouettes*, *fouetté* и т. д. Во временном отношении это два академических часа. Экзерсис у станка занимает 20–25 минут на середине зала, в том числе и при наличии маленького *adaqio* (8–16 муз. тактов) и большого (32–64 муз. тактов), не менее 20 минут, *allegro* (прыжки во всех их видах и формах) до 35 минут и вращения с заносками – до 10 минут. Не имея физической выносливости, выполнить такую нагрузку очень сложно.

Не менее важной частью физических способностей, влияющих на исполнительскую хореографическую деятельность, оказывает мышечная сила. Она определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Именно посредством мышечной силы ног исполнитель способен исполнить танцевальные движения раздела «*allegro*», выполнение которых базируется на принципе «вытолкнуть тело над точкой опоры», то есть зависнуть на какое-то время в воздухе. А придавать прыжкам лёгкость и воздушность невозможно без мышечной силы. В балетной практике существует ряд прыжковых движений, которые являются важными в развитии физических способностей исполнения: «...для развития прыжка, оканчивающего на две ноги, служит *changement de pied*, для развития прыжка «трамплинного типа» с движением вперед, назад и в сторону на одну ногу служит *pas ballonné*» [2, с. 85].

Гибкость тела вносит необходимые нюансы и дает окраску танцевальным движениям. Если гибкость танцовщика будет пластически ограничена, то это принесёт в танец элементы жёсткости, не гармонирующие с понятием «изящной пластичности». Трудно и ограниченно двигающая спина не может дать глубокого перегиба корпуса, не свободное в своём движении плечо, локоть или запястья также вносят в танец элемент скованности. Малая гибкость колена и стопы тоже затрудняет движение ног, особенно в исполнении вращений или прыжков. Наличие гибкости свойственно многим народным танцам – цыганским, молдавским, узбекским и др. Хорошей гибкости требуют и танцы современных направлений. Для развития гибкости в классической хореографии существует такой раздел как *portdebras*. «*Portdebras* (пор-де-бра, франц., от *porter* – носить и *bras* – руки, правильное движение рук в осн. позициях <...> с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса» [1, с. 411].

Танцевальный шаг в классическом танце – это возможность исполнителя удерживать ногу на воздухе на высоте 90° и выше. К таким движениям, в основе которых лежит открытое (выворотное) положение вытянутой или согнутой в коленном отделе ноги, относятся:

- большие формы: *battement fondu, battement soutenu, battement developpé, rond de jambe en l air, grand battement jeté* и др.;
- большие позы классического танца: *arabesques* (от I-го до IV-го), *attitudes*;
- движения, формирующие большие позы классического танца (*croisé, effacé, écarté*), – *battement developpé* и его разновидности, *relevé, lent grand battement jeté* и др.

Невозможность поднять ногу на высокое положение на воздух и удерживать её на высоте уверенно и свободно – недопустимый фактор в исполнительской хореографической практике. Танцевальный шаг совершенствует технику движения ног, создаёт эстетику её пластики и обогащает исполнительскую выразительность. Большую роль в развитии величины танцевального шага отводится выворотности бедра. Выворотность держит ногу, ведет ее к нужной пространственной точке, дисциплинирует движение и завершает его пластически. Она способствует более свободному (в тазобедренной части тела) и пластически завершённому движению ног, увеличивая площадь опоры. На танцевальный шаг могут повлиять упражнения на «растяжку» как из тренировочной практики спортсменов, гимнастов, так и движения экзерсиса классического танца: *battement relevé lent, battement developpé, grand battement jeté* и др.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она тесно связана с двигательными навыками и поэтому носит более комплексный характер. Ловкость – это «...быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); выражается в умении овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности» [6, с. 24-25]. В хореографическом искусстве ловкость подразумевает собой высшую стадию скоординированности танцевальных движений.

У любого исполнителя как сольных, так и массовых номеров должна присутствовать сильная и выносливая дыхательная система. Дыхание для исполнителя – это не только техника правильного газообмена, но и выражение эмоционального исполнительства. Следовательно, дыхание танцовщика – это не только непрерывное восстановление работоспособности, но и средство для выразительности актерского мастерства. Техника дыхания у исполнителя должна быть хорошо поставлена и отработана. Дышать танцор должен непрерывно, равномерно и глубоко для того, чтобы был запас жизненных сил и энергии. «Чем легче человек переносит физическую нагрузку, тем легче ему хорошо играть, и наоборот, чрезмерная усталость мешает думать о роли и заставляет с нетерпением ждать ухода за кулисы и отдыха» [5, с. 8]. Необходимо воспитание правильного дыхания, без внешних признаков для зрителя – высоко поднимающейся груди, напряжённого лица и других, мешающих в систематических занятиях хореографией и недопустимых в исполнительской сценической деятельности. В самой цепочке дыхания – вдох и выдох, второе звено контролировать нужно более тщательно. Выдох должен быть продолжительным и ровным. Соблюдая три этапа дыхания: не перегруженный вдох, паузу и ровный выдох, исполнитель помогает своему организму снять напряжённость и, как следствие, утомляемость, что продлевает длительность рабочего состояния организма.

Заключение. Педагогика сферы физической культуры, балета, сегодня имеет научно обоснованные, целостные системы обучения. Не владея методикой, невозможно сформировать правильный алгоритм действий по развитию физических способностей участников хореографической исполнительской деятельности. Обращение к опыту ведущих мастеров, сформировавших собственную, авторскую методику практических действий, на наш взгляд, позволит обеспечить более эффективный процесс практических действий. На сегодняшний момент имеется достаточное количество научных, учебных, методических источников, в которых развитие физических возможностей проанализировано с различных точек зрения. Это авторы, рассматривающие проблему с позиций физической культуры, и, авторы, являющиеся метрами балетной педагогики, особенно сферы классической хореографии. К таковым относятся работы Л.В. Волкова «Физические способности детей и подростков», Б.А. Ашмарина «Теория и

методики физического развития», Р.И. Купчинова «Физическое воспитание», И.А. Шипиловой «Хореография в спорте» и др.

Существуют методики педагогов, практика применения, которых непосредственно связана с хореографией. Это Е.А. Лукьянова «Дыхание в хореографии», Н.И. Тарасов «Классический танец. Школа мужского исполнительства», Е.П. Валукин «Система мужского классического танца», И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация» и ряд др. Обращение к работам перечисленных авторов позволит и скоординировать, систематизировать и вывести на новый, более эффективный уровень реализации тренажной практики в развитии физических возможностей.

Усложняя и совершенствуя каждый отдельный элемент физических способностей, раскрывая их технические и выразительные возможности, участники исполнительской хореографической деятельности будут сознательно воспринимать и, творчески осмысливая, применять в тренажной практике.

Литература

1. Балет: Энциклопедия. / Гл. ред. Ю.Н. Григорович. М.: Советская энциклопедия, 1981. 623 стр. с илл.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. 192 с.
3. Дудьев В.П. Психомоторика: слов.-справ. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. 366 с. (Коррекционная педагогика)
4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск. Изд-во: Удм. ун-та, 1992. 136 с.
5. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: Учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. М.: Искусство, 1979. 184 с.
6. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1989. 222 с.

УДК 796.323

*Климкина Д.А., Винидиктова К.А.
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия
Klimkina D.A., Vinidiktova K.A.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

АНАЛИЗ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ANALYSIS OF MODEL CHARACTERISTICS OF THE SELECTION OF BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE

Основное содержание статьи составляет анализ личности спортсмена, что позволяет усовершенствовать, изменять особенности работы с игроками и содействует достижению задач физического воспитания. Обобщая и анализируя результаты, тренер находит подход к обучающимся, выявляет трудности, помогает провести самооценку уровня своей деятельности и повысить степень самоудовлетворенности от тренировок, сформировать интерес в регулярных занятиях физическими упражнениями.

The main content of the article is the analysis of the athlete's personality, which allows us to improve, change the features of working with players and helps to achieve the goals of physical education. Summarizing and analyzing the results, the trainer finds an approach to the students, identifies difficulties, helps to conduct a self-assessment of the level of his activity and increase the degree of self-satisfaction from training, to generate interest in regular physical exercises.

Ключевые слова: метод, баскетбол, отбор, модель, спортсмен.
Keywords: method, basketball, selection, model, athlete.

Введение. Система отбора является важной частью учебно-тренировочного процесса, поскольку способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких спортивных результатов. Своевременное выявление одарённых спортсменов позволяет целенаправленно проводить тренировочную работу с баскетболистами всех возрастных групп. В настоящий момент проблема селекции в баскетболе приобретает актуальность в связи с динамичностью развития этого вида спорта, что позволило определить цель исследования, которая основывается на изучении возможных путей совершенствования отбора в период начальной спортивной подготовки юных баскетболистов.

Методы и организация исследования. Для изучения данной темы использовались такие методики, как литературный анализ, сравнения различных категорий спортсменов и наблюдения за ними.

Результаты исследования и их обсуждение. Для осуществления правильного отбора, необходимо четко определить способности человека к выбранному виду спорта. Одним из возможных путей совершенствования селекции является изучение на этапе начальной подготовки таких показателей, как физическое развитие, скоростно-силовая подготовленность и личностные качества юных спортсменов.

«Профессиональный отбор» – процесс выбора из группы кандидатов тех людей, от которых можно ожидать с большей вероятностью успешной спортивной деятельности на большой срок [1].

Для того, чтобы достичь хорошего результата, необходимо сочетание многих способностей. Кроме одарённости необходимы навыки и умение.

Созданием «моделей сильнейшего спортсмена» специалисты в области физической культуры и спорта начали заниматься сравнительно недавно [2, 5]. В настоящее время для создания таких моделей используются всё более точные методики, но нельзя отрицать практической роли тренеров.

Рассмотрим две системы селекции: организация и методы.

Под организацией подразумевается сочетание мероприятий, направленных на эффективное использование методов отбора. Среди практикуемых известны такие методы, как экспертиза, аппаратные и тестовые.

Экспертную оценку применяют для обнаружения медицинских противопоказаний, перспективности при комплектовании команд.

Аппаратурный метод стал масштабно применяться относительно недавно. Предпосылкой для возникновения данного способа отбора послужила необходимость количественного анализа, который другим путем неосуществим, но данному методу пока доступен лишь определённый уровень моделирования специфических условий.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако при отборе практический интерес представляет не только устойчивость тестов к экстремальным условиям, но и стабильность результатов их проведения в нормальных условиях.

Существует ещё один метод диагностики – анкетирование. Он популярен для создания «психологического портрета» спортсмена высших спортивных разрядов. При отборе анкетирование используется, в основном, для изучения интересов и самооценки [3].

Можно говорить лишь о предварительных модельных характеристиках, состоящих из отдельных показателей, перечисленных выше.

Для спортивных игр наибольшее значение имеют антропологические показатели. В баскетболе выделяется длина тела, хотя в зависимости от амплуа к игрокам предъявляются различные требования. От особенностей каждого отдельного баскетболиста и команды в целом

зависит тактическое построение игры.

Можно выделить следующую модель сильнейшего спортсмена:

1. Соревновательная деятельность.
2. Специальная физическая подготовленность.
3. Техничко-тактическая подготовленность.
4. Функциональная подготовленность.
5. Психологическая подготовленность.
6. Антропологические особенности.
7. Возраст и спортивный стаж.

Модели сильнейших спортсменов могут использоваться для повышения эффективности:

- отбора перспективных спортсменов;
- управления их спортивной тренировкой на всех этапах спортивного совершенствования.

Необходим более детальный анализ роли модели сильнейшего спортсмена в отборе перспективных спортсменов. До настоящего времени большинство исследований было направлено на выяснение роли этих моделей в управлении тренировочным процессом [4, 5].

Так же выделяют три стадии селекции:

- 1) отбор и спортивная ориентация желающих заниматься спортом;
- 2) отбор с целью продолжения подготовки;
- 3) отбор для включения в сборные команды различного уровня для достижения высоких результатов.

На первой и второй стадиях важны не только уровень общего состояния, достигнутый спортсменом, но и динамика прироста отдельных свойств и всего состояния в целом. На третьей стадии учитывается, в основном, уровень достигнутого состояния. Модели имеют различное значение для каждой ступени отбора. При анализе функций моделей в отборе 1 и в отборе 2 оказывается недостаточным знание только конечного состояния деятельности спортсмена. Появляется необходимость определить набор состояний от исходного до конечного, иными словами, необходима разработка моделей спортсменов различной квалификации. В этом направлении широкое поле деятельности представляется для специалистов в области подготовки спортивных резервов. Важно отметить, что отбор 3 требует качественно новых моделей, куда включаются более лабильные показатели, характеризующие текущее состояние спортсмена. Создание таких моделей может иметь большое значение для практической деятельности тренеров. Модели, созданные на основании деятельности сильнейших спортсменов, могут быть использованы с целью отбора и в детско-юношеском спорте.

Большое значение для успешной игровой деятельности имеет уверенность спортсмена в своих действиях, способность к взаимодействию, самолюбие, стабильность действий в условиях жесткой игры, спортивная зрелость и боевитость, надёжность исполнения технических приёмов. Также в современном баскетболе большие требования предъявляются к технической подготовке игрока и, в частности, к расширению арсенала техники. Всё же нельзя отрицать, что модель даёт довольно правдоподобную картину порядка значимости качеств и свойств личности баскетболистов.

Выводы и рекомендации. Чтобы полно и достаточно оперативно разобраться в способностях начинающего баскетболиста, нужно учитывать, что баскетбол – это игра, а игра, как известно, является определенной «моделью человеческой жизни».

Осуществление начального отбора юных баскетболистов на основе комплексного учета показателей физического развития, личностных свойств, физической и специально-двигательной подготовленности способствуют более точному прогнозированию успешности совершенствования на этапе начальной спортивной специализации, но не стоит забывать, что и от тренера в спорте зависит многое. Его взгляды на развитие игры и систему подготовки спортсменов, в итоге, определяют стратегию отбора. Тренерские мнения, эрудиция и интуиция – это

результат длительного накопления опыта поколениями спортивных наставников.

Литература

1. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андриющенко Л.Б., Андриющенко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства. // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 79-80.
2. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Ефремова Н.Г. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 21–25.
3. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. 2018. С. 113–116.
4. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г. В. Плеханова. // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 32-1. С.32–36.
5. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б., Солопов П.В. Значение Олимпийских игр Сочи–2014 для развития и пропаганды спорта и туризма в России. // Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола, 2014. № 23. С.82–86.

УДК 796/799

*Климов О.Е., Ткачева Е.А.
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
г. Могилев, Республика Беларусь
Klimov O.E., Tkacheva E.A.
Mogilev state University named after A. A. Kuleshov,
Mogilev, Republic Of Belarus*

ПРИМЕНЕНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА THE USE OF MARTIAL ARTS IN HIGHER EDUCATION IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

В статье представлены исследования обучения общего курса «Боевые искусства», определены основные проблемы, возникающие при проведении и организации занятий. Изучались проблемы при проведении занятий с помощью анкетного опроса студентов. В результате опроса были выявлены наиболее сложные для изучения разделы и боевые разделы, вызвавшие наибольшую заинтересованность у студентов. Выявлены основные проблемы при изучении боевых искусствам. Раскрыты основные вопросы и задачи, решаемые на занятиях.

Ключевые слова: боевые искусства, физическая подготовленность, единоборства, самозащита.

Keywords: martial arts, physical fitness, martial arts, self-defense.

The article presents the study of General training course «Martial arts», identified the main problems encountered in the conduct and organization of classes. We studied the problems in conducting classes with the help of a questionnaire survey of students. The survey revealed the most difficult to study sections and combat sections that aroused the greatest interest among students. The main problems in the study of martial arts. The main issues and tasks solved in the classroom are

revealed.

Введение. Боевые искусства следует рассматривать как средство воспитания личности, развития физических данных и, что очень важно, – самозащиты. Поэтому занятия актуальны для лиц как мужского пола, так и женского. У каждого в повседневной жизни может сложиться экстремальная ситуация, которая угрожает собственному здоровью или жизни. Чтобы эффективно действовать в таких ситуациях и противостоять нападающему, необходимо обладать определенным арсеналом технических действий и приемов, а также уметь их решительно реализовывать в определенных условиях. Ведение поединка с оружием и без оружия, изучение приемов самозащиты и нападения, психологическая подготовка и действия в экстремальных условиях – этому можно научиться на занятиях по боевым искусствам и единоборствам.

При анализе научных работ и публикаций нами было обнаружено недостаточное количество работ, направленных на исследования методики и организации занятий по боевым искусствам среди студентов высших учебных заведений.

Цель исследования: оптимизация процесса обучения с общим курсом «Боевые искусства» для студентов высших учебных заведений.

Методика и организация исследования: анализ научной и научно-методической литературы, анкетный опрос студентов.

Целью преподавания дисциплины «Боевые искусства» является формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков, которые необходимы для использования при необходимости в повседневной жизни, для выхода из экстремальных ситуаций при угрозе здоровью или жизни.

Задачами курса, который преподается, является приобретение студентами теоретических знаний и основных практических навыков, а также эффективное применение при необходимости самозащиты.

Во время занятий по общему курсу «Боевые искусства» студенты овладевают основными ударами руками и ногами, элементами акробатических упражнений, приемами бросковой техники, действиями в положении лежа, защитными действиями от нападения с ножом, от захватов и тому подобное. В помощь студентам разработаны методические рекомендации по рукопашному бою [2, 3].

Также студентам предоставляется теоретический материал по истории развития боевых искусств и основ гигиены, предупреждению травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Продолжительность курса составляет 72 часа:

- 4 часа – лекции;
- 28 часов – практические занятия;
- 40 часов – самостоятельная работа.

Исследование процесса обучения по общему курсу «Боевые искусства» проводилось с целью определения проблем, возникающих при проведении и организации занятий. Изучение проблемы происходило с помощью анкетного опроса студентов. В исследовании приняли участие 300 студентов 1–3 курса МГУ имени А.А. Кулешова различных специальностей, которые занимались по программе общего курса «Боевые искусства». Анкета состояла из 8 вопросов закрытого типа (таблица).

Таблица

**Исследование процесса обучения по общему курсу «Боевые искусства»
в МГУ имени А.А. Кулешова**

АНКЕТА	
<p>Просим Вас принять участие в социологическом опросе и высказать своё мнение по вопросам организации занятий по физической культуре с применением общего курса «Боевые искусства». Цель – оптимизация процесса обучения с общим курсом «Боевые искусства» для студентов высших учебных заведений. Зачеркните номер варианта ответа, соответствующий Вашему мнению.</p>	
1. Занимались ли Вы боевыми искусствами до занятий в университете?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет
2. Считаете ли Вы целесообразным изучение курса «Боевые искусства» студентами других специальностей?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет
3. Нравятся ли Вам занятия по курсу «Боевые искусства»?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет
4. Какими разделами курса Вы заинтересованы больше всего?	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение бросковой техники (броски, самострахование и т. д.); • Самозащита (защита от нападения с ножом, освобождение от захватов, рычаги кисти и т. д.); • Изучение ударной техники (передвижение, удары руками, ногами, комбинации ударов и т. д.).
5. Что из изученных разделов курса Вы считаете наиболее сложным для изучения?	<ul style="list-style-type: none"> • Технические действия в положении партер (болевые, содержание, удушающие); • Технические действия при самозащите.
6. Хотели бы Вы продолжить заниматься единоборствами после завершения курса?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет
7. Если Вы не изъявили желание после завершения курса заниматься единоборствами, то по каким причинам?	<ul style="list-style-type: none"> • Из-за отсутствия времени на посещения секций; • Психологически не готов(а) заниматься единоборствами; • Меня не заинтересовал данный курс.
8. Считаете ли Вы, что полученные знания и навыки по курсу «Боевые искусства» понадобятся Вам в экстремальных ситуациях?	<ul style="list-style-type: none"> • Да, полученные знания и навыки по курсу «Боевые искусства» понадобятся мне в экстремальных ситуациях; • Нет, из-за недостатка времени, которое отводится на изучение программного материала; • Нет, из-за недостаточного программного исследуемого на занятиях.

Результаты исследования. В результате анкетного опроса оказалось, что большинство опрошенных (87 %) до прохождения курса вообще не занимались боевыми искусствами, 13 % респондентов ранее занимались различными видами единоборств.

96 % опрошенных считают целесообразным изучение курса «Боевые искусства» студентами других специальностей, но 4 % считают, что его вообще не надо проходить.

Опрос выявил, что 98 % студентов нравятся занятия по курсу. Больше всего респондентов заинтересовано изучение бросковой техники (броски, самострахование и т. д.) – 48 %; и самозащита (защита от нападения с ножом, освобождение от захватов, рычаги кисти и т. д.) – 36 %. Меньше заинтересованность в изучении ударной техники (16 %) (передвижение, удары руками, ногами, комбинации ударов и т. д.).

Наиболее сложным из изученных разделов курса опрошенные считают технические действия в положении партер (болевые, содержание, удушающие) – 75 % и технические действия

при самозащите – 52 %.

Большинство опрошенных после получения зачета хотели бы продолжать заниматься единоборствами (66 %). Студенты хотят посещать секции по различным видам единоборств.

Согласно анкетированию, 34 % опрошенных не изъявили желание после зачета заниматься единоборствами по следующим причинам: из-за отсутствия времени на посещения секций – 18 %, 9 % респондентов считают, что психологически не готовы заниматься единоборствами, и 7 % не заинтересовались.

Значительное количество респондентов (68 %) считают, что полученные знания и навыки по курсу «Боевые искусства» понадобятся в экстремальных ситуациях; 32 % наоборот, нет, из-за недостатка времени, которое отводится на изучение программного материала, (24 %) и недостаточного программного исследуемого на занятиях (8 %).

Таким образом, исследование процесса обучения общий курс «Боевые искусства» для студентов высших учебных заведений, позволило выявить основные проблемы, возникающие при организации и проведении занятий. В первую очередь, это недостаточное количество времени, которое отводится на изучение и закрепление программного материала. Так, на приобретение студентами основных практических навыков по вопросам методики ударных, бросковых технических приемов и самозащиты отводится лишь 20 часов. За это время у студента могут сформироваться только прикладные знания и умения, поэтому это не всегда пригодится в экстремальных ситуациях при угрозе здоровью или жизни [4, с. 254].

Спорным является вопрос соотношения часов при изучении основных элементов ударной, бросковой техники, приемов защиты, контрдействиям и нападения. Так, процесс обучения приемам в стойке и партере требует большего количества часов чем ударная техника так, как характеризуется более сложной структурой движений, требует дополнительного обязательного изучения основ падения [1, с. 237].

Результаты анкетного опроса студентов и наблюдения за учебным процессом обнаружили, что 9 % опрошенных не готовы психологически не только действовать в экстремальных условиях, но и вообще заниматься единоборствами. На практических занятиях эти студенты проявляли страх при условных поединках с соперником или несколькими соперниками. Программой психологическая подготовка не предусмотрена.

Основные проблемы при изучении боевых искусств:

- недостаточное количество времени, которое отводится на изучение и закрепление программного материала;
- вопрос о соотношении часов при изучении основных элементов ударной и бросковой техники, защиты и нападения;
- отсутствие тренировочного оборудования для изучения и совершенствования ударных технических приемов;
- отсутствие психологической подготовки студентов;
- выявление заинтересованности студентов к занятиям.

Основные вопросы и задачи, решаемые на занятиях:

1. Основные ошибки при падении:

- приседать – падать плашмя, подбородок прижат к груди;
- руки – не ставить под себя, руки должны страховать вдоль тела;
- отсутствие группировки – спину округлять.

2. Основные действия при внезапной атаке противника на улице:

- психологическая атака – крик, «милиция» и т. д.;

- удары: в пах, голень, подручные средства.

3. Освобождение при захвате противником за кисть:

- освобождение руки, выкручиванием в сторону большого пальца;
- выполнение блока при ударе противником сверху предметом, ножом;

- как правило, блок левой рукой, на правую руку с оружием.

Проблемным является и выявление заинтересованности студентов в занятиях «Боевыми искусствами». Беседы с кураторами групп позволили прийти к выводу, что повышение интереса к занятиям способствуют не только беседы и воспитательная работа по успеваемости по предмету, но и дополнительные беседы о значении курса, его практического применения в будущей профессии, жизни, выявление мнения студентов о соответствии предмета, их предложений, пожеланий относительно учебного процесса. Важным фактором является наличие в группе лидера, который подает положительный пример, активизируя тем самым работу других студентов [5, с. 432].

Программа использования боевых искусств в подготовке студентов предусматривает последовательное решение задач:

– начальное ознакомление с основами философии боевых искусств; разучивание и тренировка координационных и точностных движений; обучение самоконтролю при выполнении действий;

– обучение приемам боевых искусств, направленным на саморегуляцию и эмоциональный контроль;

– изучение приемов боевых искусств, направленных на развитие самоконтроля (эмоции, поведение, деятельность) через наблюдения за эмоциональным и физиологическим состоянием в процессе своей тренировочной деятельности;

– повышение работоспособности, выносливости через аэробную нагрузку;

– освоение необходимых теоретических знаний по валеологии и их применение в процессе тренировочной деятельности.

Заключение. Анализируя вышесказанное, можно сделать выводы, что для оптимизации учебного процесса общий курс «Боевые искусства» в первую очередь необходимо обязательно увеличить количество практических часов, отведенных на реализацию поставленных задач программы. Также необходимо модернизировать программный материал в направлении стимуляции обучения, изучения основ психологической подготовки, популяризации единоборств, привлечения к посещению секций и т. д.

Таким образом, содержание занятий, связанных с боевыми разделами, предусматривает новые знания, навыки и способности. Преимущественная направленность такого обучения должна быть направлена на решение задач, связанных с основами падения, защиты и общеразвивающей направленности. Внимание должно быть обращено на формирование физического, психического и социального здоровья, а также на навыки самообороны. Очень важным является способность сознательно формировать навыки здорового образа жизни, самосовершенствоваться.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении будут направлены на разработку методических рекомендаций по проведению занятий по общему курсу «Боевые искусства».

Литература

1. Баранов Л.Г. Основы обучения ударной технике ног у спортсменов специализации «Восточные единоборства» / Л.Г. Баранов, А.В. Ключков, О.Е. Климов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2016 г.: сборник научных статей [материалы научно-методической конференции преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской работы в 2016 г.] / под. ред. Е. К. Сычовой. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. С. 236-237.

2. Климов О.Е. Общие основы методики обучения технике рукопашного боя: методические рекомендации / О. Е. Климов. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. 52 с.

3. Климов О.Е. Самооборона с элементами боевого самбо: учебно-методические материалы / О.Е. Климов, В.Б. Булыгин. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2015. 52 с.

4. Климов О.Е. Базово-кустовой метод обучения рукопашному бою / О.Е. Климов, Л.Г. Баранов, А.В. Клочков // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2016 г.: сборник научных статей [материалы научно-методической конференции преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской работы в 2016 г.] / под. ред. Е.К. Сычовой. Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. С. 252–254.

5. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации / Е.А. Ткачева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск, 2019. С. 430–433.

УДК 796.015.865(06)

Кожевникова А.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный университет», Барнаул, Россия*

Kozhevnikova A.A.

*Federal state budget educational institution of higher education «Altai state university»,
Barnaul, Russia*

**ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ТЕРРИТОРИИ
ГОРОДА БАРНАУЛА**

**THE INTRODUCTION OF THE RUSSIAN “CIVIL DEFENCE TRAINING”
SPORTS CENTRE ON THE TERRITORY OF BARNAUL**

В статье рассмотрено, как велась работа по введению на территорию города Барнаула Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проанализировано выполнение Президентского указа по привлечению населения к проведению тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Приведены сведения из некоторых городов Сибирского Федерального округа.

The article considers the implementation of “Civil Defence Training” sports centre in Barnaul. It analyzes the presidential decree on involving the population in testing the “Civil Defence Training” sports centre. Several cities of the Siberian Federal District provide the information.

Ключевые слова: ГТО, нормативы, центр тестирования, физическая культура.

Keywords: CDT, standards, testing center, physical education.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программой и нормативной основой физического воспитания жителей страны, рассчитанной на высокоэффективное повышение использования возможностей физической культуры и спорта, а также на оздоровление граждан [3].

В связи с нынешними условиями жизни, например, ухудшением условий окружающей среды, разными факторами общественной и психологической природы, сидячим образом жизни, человек ощущает на себе их негативное воздействие, что приводит к нарушениям состояния здоровья и хроническим заболеваниям. В тоже время, по данным исследования, благодаря реализации ряда федеральных целевых программ у населения возрос интерес к физической культуре и спорту [2,4].

Цель исследования: установить итоги выполнения реализации комплекса ГТО, нацеленные непосредственно на привлечение граждан к сохранению и укреплению здоровья, а

также к формированию физического воспитания населения.

В 2014 году вышел Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172, задачей которого является совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на рост человеческого потенциала и здоровья.

Данный Указ стал началом возрождения некогда популярного советского общественного движения 1931–1991 годов.

В пределах комплекса ГТО учтено осуществление нормативов по различным видам испытаний в возрастных группах от 6 до 70 лет и старше. Нормативы отдельно устанавливаются для мужчин и женщин по трем степеням трудности, в силу этого можно получить бронзовый, серебряный или золотой знак отличия комплекса ГТО [3, 5].

Испытания разделяются на «обязательные» и «по выбору». «Обязательные» тесты ориентированы на определения уровня силы, скорости, гибкости и выносливости. «По выбору» определяют скоростно-силовые и координационные способности, а также практические навыки.

В целях проведения испытаний (тестов) ГТО в Барнауле в 2015 году был создан Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Центр). Он содержит материально-технические элементы. В Центр был приобретен спортивный инвентарь для тестирования ключевых разновидностей испытаний (подтягивания, отжимания, наклонов, подъема туловища из положения лежа, стрельбы, прыжков в длину, метания мяча в цель, подъема гири), а также электронное и пневматическое оружие, маты, тумбы для наклонов, подиумы для отжиманий, гири, гранаты и мячи для метания, турник, переносное покрытие для прыжков в длину, туристический инвентарь [1].

На сегодняшний день у Центра подписаны договоры с бассейном «Обь», лыжной базой «Локомотив», с Алтайским стрелково-спортивным клубом ДОСААФ, спортивным манежем АлтГТУ, Алтайским врачебно-физкультурным диспансером [1, 5].

В 2016 году одним из первых университетов, который успешно внедрил комплекс ГТО, был Алтайский государственный университет. Внедрение комплекса ГТО было организовано и реализовано преподавателями кафедры физического воспитания и спортивным клубом университета [6, 7].

Во внедрении приняли участие 145 студентов Алтайского государственного университета разных курсов и факультетов. Результаты выполнения отражены в таблице 1 [6].

Таблица 1

Количество обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО
на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия

Знак отличия	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Количество человек	15	31	22

На сегодняшний день Центр тестирования города Барнаула организует постоянные мероприятия по выполнению испытаний ГТО для детей дошкольного и школьного возраста, для обучающихся в сузах и вузах, для работающего населения, а также для людей пожилого возраста. Кроме того, ежегодно проходят большие праздники в виде спартакиад для всех перечисленных групп населения.

Таблица 2

Результаты реализации комплекса ГТО
в 2017 и 2018 годах в г. Барнауле

Наименование			2017 год			2018 год		
Количество заявок			4757			5769		
Приняли участие в испытаниях			3526			4392		
Полученные знаки отличия ГТО			1298			1855		
золото	серебро	бронза	321	678	299	631	810	414

Из таблицы 2 следует, что число жителей города Барнаула, участвующих в испытаниях (тестах) ГТО, выросло, качество подготовки участников возросло на 42 %.

Создан веб-сайт Центра www.gto22.ru, на котором размещены сведения о комплексе ГТО, советы по исполнению норм ГТО с видео- и фотоматериалами, план приема испытаний и другие материалы о работе Центра, выпущена брошюра с пояснениями по организации прохождения тестов ГТО [5].

Указ № 172 реализуется на всей территории Российской Федерации. Комплекс ГТО обязателен к вводу во всех субъектах и городах. Для сравнения приведены сведения из некоторых городов Сибирского Федерального округа [3].

В Новосибирске в сдаче нормативов ГТО были задействованы более 5000 человек, из которых 2452 успешно выполнили нормативы и получили знаки различного достоинства. Были проведены такие испытания как бег на 3 км, подтягивание на перекладине, рывок пудовой гири, прыжок в длину, метание тяжелого каучукового мяча.

В Томске на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» зарегистрировано по городу 17 423 человека. Было проведено 29 испытаний по нормам ГТО. Количество людей, начавших тестирование, составило 1061, по итогам 32 человека получили золотые знаки ГТО, серебряные знаки – 26 человек, бронзовые – 10 человек.

В Красноярске в 2018 году приняли участие около 1500 красноярцев. Более 900 из них успешно справились с нормами комплекса ГТО. 385 человек выполнили нормативы на золотой знак, 343 – на серебряный и 178 – на бронзовый.

Заключение. Таким образом, можно прийти к выводу, что правительством страны была поставлена верная задача в области физической культуры. Программа с успехом реализуется в Сибирском Федеральном округе и по всей России. С каждым годом все больше людей интересуются прохождением стандартов ГТО и другими физкультурно-массовыми мероприятиями, включая детей и старшее поколение. Ведь формирование человеческого капитала невозможно без занятий спортом и укрепления здоровья населения.

Литература

1. Администрация города Барнаула. URL: <https://barnaul.org>.
2. Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. М.: Издательство «Спорт», 2016. 234 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://gto.ru>.
4. Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России / П.А. Ганин // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2015. № 4 (141). С. 239–241.
5. МБУ «Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" г. Барнаула». URL: <http://gto22.ru>.
6. Ульянова Н.А. Оценка эффективности внедрения ВФСК ГТО в Алтайском государственном университете / Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». 2017. № 1 (4). С. 100–105. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1745>.

7. Ульянова Н.А., Дугнист П.Я. Опыт внедрение ВФСК ГТО в Алтайском государственном университете // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 358–362. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28347922>.

УДК 796.41:311

Кокурин А.В., Камынь Т.И.
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт
имени М.Е. Евсевьева», г.Саранск, Россия
Kokurin A.V., Katyn T.I.
Mordovia state pedagogical Institute named after M.E. Evsevev, Saransk, Russia

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГИМНАСТОВ 10–14 ЛЕТ
ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS
GYMNASTS FROM 10 TO 14 YEARS**

В статье оценивается готовность гимнасток к соревнованиям на национальном уровне. В исследовании приняли участие 16 гимнасток в возрасте 10–14 лет. Проведенный эксперимент позволил оценить влияние разных способов распределения физических нагрузок в тренировочном процессе на физическую подготовленность гимнасток республики Мордовия.

The article assesses the readiness of gymnasts to compete at the national level. The study involved 16 gymnasts aged 10-14 years. The conducted experiment allowed to estimate influence of different ways of distribution of physical loadings in training process on physical preparedness of gymnasts of the Republic of Mordovia.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировочный процесс, гимнастика.
Keyword: physical fitness, training process, gymnastics.

Введение. Спортивная гимнастика является одним из старейших олимпийских видов спорта. За сравнительно короткий период в гимнастике неизмеримо возросли не только трудность упражнений и качество их исполнения, но и тренировочные нагрузки. По сравнению с другими видами спорта, гимнастика является сложно координационным видом, связанным с искусством движений. Современные гимнасты высшей квалификации должны обладать высоким уровнем развития таких физических качеств как сила, быстрота, ловкость, гибкость и специальная выносливость, а также высоким трудолюбием и трудоспособностью.

Основная задача в развитии физической культуры и спорта является «совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене» [3]. Гимнастки в возрасте 14 лет уже должны выступать по программе мастеров спорта на таких соревнованиях как Первенство страны и бороться за место в команде для участия в Первенстве Европы, т. е. должны не только владеть основным объемом сложных упражнений, но и стабильно их демонстрировать [1].

Профессиональная гимнастика начинается у девушек с 10-летнего возраста с выполнения первого взрослого разряда. Для того чтобы гимнастке присвоили данный разряд и позволили выступать по программе кандидатов в мастера спорта, необходимо выполнить обязательную и произвольную программы на высший балл. Обязательная программа разрабатывается тренерским составом сборной команды России, старшими тренерами молодежного и основного составов и утверждается главным тренером. Успешному освоению данной программы

способствует правильное распределение физических нагрузок в процессе тренировочного занятия.

Ключевым направлением в тренировочном процессе гимнасток является их физическая и техническая подготовленность, так как она непосредственно влияет на спортивный результат. Но многое зависит от распределения средств физической подготовки в организации тренировочного процесса. В связи с этим выявление особенностей в организации тренировочного процесса юных гимнасток представляется весьма актуальным.

Целью исследования является выявление степени подготовленности гимнасток к конкуренции на всероссийском уровне и оценка влияния разных способов распределения физических нагрузок в тренировочном процессе на физическую подготовленность гимнасток 10–14 лет в республике Мордовия.

Учебно-тренировочный процесс и планирование нагрузки в республиканской специализированной школе олимпийского резерва осуществляется на основе действующих программ в соответствии с федеральным стандартом [2, 4].

Методика и организация исследования. При оценке уровня развития специальных двигательных способностей и специальных физических качеств гимнасток использовался комплекс тестов, составленный в соответствии с рекомендациями специалистов по спортивной подготовке резерва молодежной сборной Российской Федерации по спортивной гимнастике. Комплекс включает тесты, характеризующие скоростно-силовую выносливость, статическую выносливость, специальную выносливость, общую выносливость и гибкость. В исследовании приняли участие 16 девочек, биологический возраст которых на момент исследования составлял 10–14 лет. Сравнительный анализ результатов тестирования гимнасток из Мордовии и гимнасток, включенных в резерв молодежной сборной по спортивной гимнастике, показал, что физическая подготовка у юных спортсменок из Мордовии находится на низком уровне.

Для оценки эффективности предлагаемого способа распределения физических нагрузок в тренировочном процессе был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы спортсменок: контрольная и экспериментальная. В экспериментальную группу вошли гимнастки, для которых организация тренировочного процесса проводилась по общей и специальной физической подготовке по разработанной методике. Контрольная группа гимнасток продолжала заниматься по принятой для спортивной школы программе.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках педагогического эксперимента был проведен вводный контроль в начале эксперимента и итоговый контроль в конце эксперимента.

Большинство тестов по специальной физической подготовке позволяют контролировать выносливость. Скоростно-силовая выносливость определяется по этой методике при помощи трех упражнений: прыжок в длину с места (тест 1), лазание по канату 3,0 м (тест 2), поднимание ног на шведской стенке 20 раз (тест 3). Выявленного различия по первым двум тестам на этом этапе между результатами гимнасток контрольной и экспериментальной групп не установлено. Отличия по тесту 3 статистически значимы при 5 % уровне значимости ($34,65 \pm 0,63$ сек. для контрольной группы против $36,69 \pm 0,54$ сек. для экспериментальной группы).

Статическая выносливость контролируется четырьмя упражнениями. В тесте «высокий угол на бревне» различие существенное в пользу контрольной группы ($10,471 \pm 1,018$ сек. против $6,611 \pm 0,761$ сек.). В другом тесте «горизонтальный вис сзади на гимнастической стенке» наибольшее значение отмечено у экспериментальной группы. Для контрольной группы значение $1,723 \pm 0,428$ сек., а для экспериментальной группы $2,968 \pm 0,345$ ($p < 0,05$).

По тестам специальной выносливости (упражнения: выход из угла в стойку ноги вместе – «спичаг», отмахи в стойку на руках на жерди) статистически значимых различий у групп не выявлено.

Общая выносливость спортсменов проверялась двумя упражнениями (прыжки со скалкой и «челночный» бег). По прыжкам гимнастки контрольной группы несколько опережают спортсменов экспериментальной группы. Но это отличие не значительно. Среднее значение по челночному бегу в экспериментальной группе значительно отличается от значения контрольной группы и это отличие существенно.

Большое значение при определении уровня спортивного мастерства в спортивной гимнастике имеет гибкость. Для ее характеристики оцениваются три упражнения (удержание ноги (отдельно правой и левой), «складка» ноги вместе). Результаты показали, что имеются различия как в пользу гимнасток экспериментальной группы, так и контрольной группы.

Таким образом, на этапе вводного контроля установлено, что гимнастки, входящие в экспериментальную и контрольную группы, по показателям скоростно-силовой и специальной выносливости находятся приблизительно на одном уровне. По показателям статической, общей выносливости, гибкости в некоторых тестах имеются значимые различия как в пользу гимнасток экспериментальной группы, так и контрольной группы.

По окончании педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной групп. Полученные в результате исследования данные показали однонаправленные изменения в обеих группах. При этом небольшое снижение показателей произошло в группах по тестам, характеризующим «гибкость», а также в упражнении «поднимание ног на шведской стенке».

По всем остальным тестам, кроме «челночного» бега, результаты улучшились как в экспериментальной, так и контрольной группах. В тесте «челночный бег» контрольная группа ухудшила свой результат, а экспериментальная значительно улучшила. Результаты упражнений, характеризующих статическую и специальную выносливость, а именно «горизонтальный вис сзади на гимнастической стенке», «удержание тела в горизонте лёжа на спине с опорой рук на шведской стенке», «выход в стойку из угла «спичаг» ноги вместе», «отмах в стойку на руках (на жерди)», в группах отличаются. В среднем, гимнастки экспериментальной группы показали результаты на 14 % выше гимнасток контрольной группы по упражнениям блока «статическая выносливость» и на 18 % выше в упражнениях на специальную выносливость.

Выводы. Проведенное исследование показало, что результаты в экспериментальной группе по тестам на выносливость улучшились значительно быстрее результатов в контрольной группе. Таким образом, можно сказать, что предложенная организация тренировочного процесса дает положительный результат и гимнастки повышают уровень специальной физической подготовки, растут работоспособность, что ведет к улучшению результата в целом.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2005. 420 с.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р. URL: <https://bazanpa.ru/pravitelstvo-rf-rasporiazhenie-n1101-r-ot07082009-h1348995/> (дата обращения 20.09.2019).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»: утв. приказом Минспорта России от 27 октября 2017 года N 935. URL: <http://docs.cntd.ru/document/542611105> (дата обращения 20.09.2019).

Комарова В.А.
**ФГБОУ ВО «Российский экономический университет
имени Г.В. Плеханова», г. Москва, Россия**
Komarova V.A.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ С УЧЕТОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОПЫТА ЗАПАДНЫХ СТРАН THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF UNIVERSITY SPORTS IN RUSSIA, TAKING INTO ACCOUNT THE POSITIVE EXPERIENCE OF WESTERN COUNTRIES

Спорт, как профессиональный, так и любительский, играет огромную роль в жизни современного общества. Россия – спортивная держава. На различных международных соревнованиях и турнирах спортсмены из нашей страны всегда были в числе призеров. В последние годы уровень спортсменов неизменно растет. Для того чтобы и дальше сохранять лидирующие позиции в мировом спорте, необходима постоянная работа по привлечению молодежи в профессиональный спорт, воспитанию нового поколения атлетов. В этой связи студенческий спорт может стать своего рода «кузницей кадров» для профессионального спорта, для национальных, в том числе олимпийских сборных.

Sport, both professional and amateur, plays a huge role in the life of modern society. Russia is a sporting country. At various international competitions and tournaments athletes from our country have always been among the winners. In recent years, the level of athletes has steadily increased in order to continue to maintain a leading position in world sports, we need constant work to attract young people to professional sports, to educate a new generation of athletes. In this regard, student sports can become a kind of "forge of personnel" for professional sports, for national teams, including the Olympic ones.

Ключевые слова: студенческий спорт, профессиональная подготовка, спортивные клубы.
Keywords: student sports, professional training, sports clubs.

Актуальность исследования. В настоящее время уровень международного спорта постоянно поднимает планку. Спортивное мастерство атлетов и команд из разных стран растет. Меняются лидеры, возникают новые школы с высоким уровнем подготовки. Для того чтобы удерживать свои лидирующие позиции на международной спортивной арене, российский спорт требует пристального внимания, выработки новой стратегии развития в современных конкурентных условиях. В этой связи стоит тщательнее изучить опыт зарубежных стран и перенять лучшие традиции развития студенческого спорта. Ведь именно студенческий спорт может помочь в выращивании новых молодых талантливых спортсменов, способных стать резервом для профессионального спорта. Кроме того, благодаря увлечению спортом физическая активность и отсутствие вредных привычек должны стать обязательной составляющей личности молодых, современных и целеустремленных людей.

Цель исследования: выявить текущее состояние студенческого спорта в России и определить приоритетные пути развития студенческого спорта в нашей стране на основании изучения положительного опыта западных стран.

Методика и организация исследования: сбор, изучение и анализ информации по исследуемой теме; описательный метод исследования, включающий прием сопоставления и обобщения полученной в результате исследования информации; сравнительный и логический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Наряду с профессиональной подготовкой

физическая подготовка студентов является не менее важной задачей высших учебных заведений. Создание студенческих спортивных клубов ставит целью объединение студентов для формирования физически и духовно здорового поколения, для всесторонней реализации его потенциала. Здоровье человека – это капитал, который нужно сохранять и приумножать на протяжении всей жизни. Кроме того, важная функция студенческих клубов состоит в создании оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, который служит важнейшей, всеобщей и равнодоступной формой общественной жизни молодежи, обучающейся в высших и средних специальных учебных заведениях [2].

Студенческий спорт в России зародился в начале прошлого века. Именно в этот период появились первые студенческие спортивные клубы. Сегодня в большинстве вузов функционируют спортивные секции по различным видам спорта. Высшее учебное заведение пытается заинтересовать своих студентов, помогая им думать о важности и необходимости физического воспитания. О том, насколько важно в настоящее время развитие студенческого спорта в России, говорит и тот факт, что за последние годы соответствующими министерствами федерального и регионального значения разработаны нормативно-правовые акты для решения этой задачи [5].

Одной из проблем университетского спорта в России является сложность совмещения обучения и спортивной карьеры. Студенческий спорт в России, в большинстве своем, развивается как часть массового спорта. А ведь спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения [1].

А как обстоят дела с развитием студенческого спорта в европейских странах и США?

Спорту в жизни европейского студента всегда уделялось особое внимание. Интерес к физической активности поддерживается на высоком уровне почти у всех студентов, даже у тех, кто не занимается каким-то конкретным видом спорта. Попадание в университетскую спортивную сборную дает студенту множество шансов. Занимаются с такими командами лучшие тренеры, спортсменам предоставляется полный комплект снаряжения, от тренировочной формы до специальных снарядов. Практически у каждого университета Европы есть свой спортивный комплекс, иногда несколько таких комплексов объединены в межуниверситетскую ассоциацию.

Спортивные традиции, исторически сложившиеся в этих странах, оказали большое влияние на популярность определенного вида спорта.

Университеты Великобритании имеют прекрасно оснащенные спортивные центры с волейбольными и баскетбольными площадками, футбольным полем, бассейнами и теннисными кортами. Но возможность пользоваться спортивными сооружениями не увеличивает стоимость обучения. Среди студентов Британии всегда были популярны футбол и крикет, а в местных престижных учебных заведениях, как и много лет назад, по-прежнему играют в гольф, конное поло и теннис. Наряду с традиционными видами спорта здесь также развиваются и новые, такие как паркур и скейтбординг. Кроме того, по всей стране регулярно проходят студенческие чемпионаты по всевозможным видам спорта.

Еще одной чрезвычайно спортивной страной, в том числе и среди молодежи, является Франция. Каждый студенческий городок во Франции имеет фитнес-центр, а зачастую не один. Эти центры, помимо залов с тренажерами, располагают помещениями для игр и занятий основными видами спорта. Так как во Франции, как и во многих других странах Европы, составное образование, то администрация вузов составляет расписание таким образом, чтобы у студента была возможность комфортно совмещать учебу со спортом. Некоторые из французских вузов для тех студентов, кто имеет определенные спортивные достижения, предлагают особые условия такие, как: стипендии, льготное поступление и сниженные тарифы на жилье [6].

Зарождение студенческого спорта в США началось еще в середине XIX века, с впервые организованных соревнований по гребле между командами Йельского и Гарвардского университетов. Сейчас для каждого американского студента обучение в университете или колледже

неразрывно связано со студенческим спортом. Даже если студент не занимается в спортивном клубе университета, он так или иначе участвует в спортивной жизни учебного заведения, например, состоит в команде черлидинга. Высокие достижения в студенческом спорте сопоставимы здесь с достижениями в профессиональном спорте, поэтому состоять в спортивном клубе университета крайне почетно. Такие студенты получают от учебных заведений стипендию и различные льготы. При этом поблажек в учебе для студентов-спортсменов не существует. Они обязаны показывать хорошую успеваемость, вовремя сдавать экзамены.

В Америке исторически наиболее популярны командные виды спорта, в первую очередь, игры с мячом. Сегодня среди молодежи наибольшей любовью пользуются американский футбол, бейсбол и баскетбол. Студенты колледжей и университетов США, объединяясь в спортивные клубы, проводят множество соревнований как на региональном и государственном, так и международном уровне, с достоинством представляя на этих первенствах американскую спортивную традицию [3].

Заключение. На сегодняшний день существует очевидная разница между развитием студенческого спорта в России и в развитых западных странах. Российский студенческий спорт нуждается в новой стратегии развития. В будущем он должен подняться на такую высоту, чтобы студенческие клубы были признаны на всероссийском уровне и соревновались с иностранными командами, достойно защищали честь спортивной молодежи и нашей страны на всевозможных площадках. Важно развивать преемственность поколений через спорт. В данном вопросе необходимо опираться на многолетний положительный опыт зарубежных стран, в которых студенческий спорт имеет высокое развитие и популярность. И сделать это нужно как можно скорее, так как в условиях все более возрастающей конкуренции между государствами, в том числе на спортивной арене, растет необходимость в новых талантливых молодых спортсменах [4].

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42–47.
2. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.
3. Студенческий спорт в США [электронный ресурс] <https://komanda2.ru/article-tudencheskiy-sport-v-ssha/> (дата обращения 28.09.2019).
4. Росмолодежь. В столице обсудили будущее студенческого спорта [электронный ресурс] <https://myosmol.ru/news/50562> (дата обращения 28.09.2019).
5. Шутова Т.Н., Антонова И.Н., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.
6. International University Sports Federation [Электронный ресурс] <https://www.fisu.net/> (дата обращения 29.09.2019).

УДК 796:61 (045)

*Комарова Н.А., Шарахина Д.А., Левочкина Ю.Д., Рябова О.В.
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический
институт имени М.Е. Евсевьева», г. Саранск, Россия
Komarova N.A., Sharakhin D.A., Levochkina Yu.D., Ryabova O.V.
Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk, Russia*

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ
НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
INFLUENCE OF TABLE TENNIS ACTIVITIES ON THE DEVELOPMENT
OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE**

В статье отражены результаты исследования влияния занятий настольным теннисом на развитие координационных способностей детей 8–9 лет. Выявлено, что в процессе занятий настольным теннисом можно корректировать и развивать координационные качества у младших школьников. Средства и методы настольного тенниса расширяют арсенал двигательных умений и навыков младших школьников, способствует развитию ловкости и координации движений.

The article reflects the results of a study of the impact of table tennis on the development of the coordination abilities of children 8–9 years old. It was revealed that in the process of playing table tennis, it is possible to correct and develop coordination qualities in younger students. Means and methods of table tennis expand the arsenal of motor skills and skills of younger students, contributes to the development of agility and coordination of movements.

Ключевые слова: младший школьный возраст, настольный теннис, координационные способности.

Keywords: primary school age, table tennis, coordination abilities.

Введение. Младший школьный возраст является сенситивным периодом в развитии ребенка, во время которого особенно выражено развитие его двигательных и координационных способностей. В этом возрасте детям особенно интересны коллективные занятия с большой мышечной активностью, такие, в которых возможно проявить свою настойчивость, энергичность. Поэтому в младшем школьном возрасте особое внимание уделяется спортивным играм [2, с. 5; 3, с. 23].

Настольный теннис является игрой, требующей от участника высокого уровня развития двигательных-координационных способностей [1, с. 89].

Цель исследования – выявить эффективность средств и методов настольного тенниса для развития координационных способностей детей 8–9 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в течение сентября-ноября 2018 г. в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40» г. Саранска. В эксперименте приняло участие 60 школьников в возрасте 8–9 лет, из них 30 девочек и 30 мальчиков. Для исследования были созданы 3 группы: 1 контрольная и 2 экспериментальных. В первой (контрольной) группе дети занимались физкультурой по комплексной программе 3 раза в неделю. На третьем уроке контрольная группа занималась общей физической подготовкой. В первую экспериментальную группу (ЭГ1) входили дети, занимающиеся по методике, сочетающей базовые средства физического воспитания с элементами настольного тенниса. На третьем уроке физической культуры участники данной группы занимались теннисом. Во второй экспериментальной (ЭГ2) группе были дети, которые 3 раза в неделю посещали секцию по настольному теннису.

Для выявления уровня развития координационных способностей были применены следующие тесты: прыжок в длину с места с поворотом на 90, бег по дорожке, челночный бег, бег на 20 м с ходу, частота движений в беге на месте, прыжок на разметку, наклон вперёд сидя, «выкрут» рук. Для оценки развития координации в экспериментальных группах использовались три контрольных упражнения: набивание мяча ракеткой, бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке, имитация наката справа и слева (количество раз в мин.).

Контрольные упражнения были проведены 2 раза: первые – в начале учебного года (начало эксперимента), вторые – в конце 1-й учебной четверти (конец эксперимента).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что показатели, отражающие координационные способности школьников всех трех групп, имеют аналогичный уровень. Однако у учащихся, занимающихся в секции по теннису с сентября 2018 года, немного превышают показатели «дорожки» и челночного бега (таблица 1).

Таблица 1

Показатели развития координации школьников

Контрольные упражнения	Группы	Девочки					Мальчики				
		НЭ		КЭ		p	НЭ		КЭ		p
		Х	м	Х	м		Х	м	Х	м	
Бег по дорожке, с	КГ	7,1	0,11	7,0	0,1	<0,05	6,55	0,1	6,52	0,19	<0,05
	ЭГ1	6,96	0,1	6,84	0,12	<0,05	6,76	0,12	6,41	0,16	<0,05
	ЭГ2	6,4	0,1	6,2	0,15	<0,01	6,03	0,11	5,60	0,19	<0,01
Бег на 20 м с ходу, с	КГ	3,96	0,08	3,67	0,07	<0,05	4,38	0,05	4,20	0,06	<0,01
	ЭГ1	3,96	0,08	3,67	0,08	<0,05	4,37	0,04	4,10	0,05	<0,01
	ЭГ2	4,07	0,06	3,63	0,06	<0,01	4,31	0,05	3,81	0,1	<0,01
Частота движений в беге на месте, кол-во за 10 с	КГ	27,0	0,32	29,6	0,47	<0,01	27	0,39	30,4	0,52	<0,01
	ЭГ1	27,5	0,35	32,7	0,38	<0,01	26,7	0,31	31,7	0,45	0,01
	ЭГ2	27,1	0,4	34,1	0,61	<0,01	26,7	0,31	32,2	0,44	<0,01
Прыжок в длину с места, см	КГ	124	2,43	130	3,24	>0,05	125,5	2,51	133,1	3,14	>0,05
	ЭГ1	124,3	2,56	134	3,12	>0,05	125,6	2,62	132,6	2,31	>0,05
	ЭГ2	122,4	2,65	131,4	2,10	<0,05	128,6	2,11	137,6	1,56	<0,01
Прыжок на разметку, см	КГ	10,2	0,73	8,24	0,68	>0,05	9,1	0,65	8,34	0,44	>0,05
	ЭГ1	10,1	0,83	7,5	0,58	<0,05	9,1	0,41	6,80	0,54	<0,01
	ЭГ2	10,3	0,45	6,0	0,35	<0,01	8,9	0,64	6,10	0,64	<0,01
Челночный бег 3 x 10 м, с	КГ	11,85	0,19	10,82	0,23	<0,01	12,03	0,17	11,30	0,18	<0,05
	ЭГ1	11,84	0,18	10,76	0,22	<0,01	12,21	0,11	11,33	0,15	<0,01
	ЭГ2	11,95	0,18	10,63	0,16	<0,01	12,04	0,16	11,1	0,18	<0,01
Наклон вперёд сидя, см	КГ	6,2	1,09	7,7	1,24	>0,05	3,0	0,62	5,0	0,59	<0,05
	ЭГ1	6,3	1,1	7,8	1,14	>0,05	2,7	0,53	4,2	0,59	>0,05
	ЭГ2	6,22	0,93	7,4	0,77	>0,05	3,23	0,56	4,7	0,50	<0,05
«Выкрут» рук, см	КГ	59,4	3,22	57,2	3,54	>0,05	61,2	2,01	60,1	1,95	>0,05
	ЭГ1	58,7	1,13	50,7	1,53	<0,01	61,7	1,76	57,5	1,98	>0,05
	ЭГ2	59,9	2,59	52,4	2,2	<0,05	60,8	1,97	55,6	1,28	<0,05

Примечание: НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента.

В конце педагогического эксперимента исследуемые показатели достоверно изменились во всех экспериментальных группах.

Анализ результатов первого упражнения – «дорожка», полученных в контрольной и экспериментальных группах, показал, что они возросли во всех группах, но достоверные показатели получились только в экспериментальных.

Результаты выполнения теста «Бег на 20 м с ходу» показал достоверный прирост результатов во всех группах, как у мальчиков, так и у девочек. В КГ мальчиков вырос с 4,38 до 4,20 с ($p < 0,05$), прирост составил 4,32 %. Прирост в ЭГ1 – 8,67 %, в ЭГ2 – 11,5 %. У девочек в ЭК1 достоверно улучшились результаты с 3,96 до 3,67 с ($p < 0,05$), во второй экспериментальной группе с 4,07 до 3,63 с ($p < 0,015$). А в КГ результаты не достоверно выросли с 3,96 до 3,67 ($p < 0,05$).

Анализ частоты движений в беге на месте выявил наиболее существенные улучшения показателей у мальчиков второй экспериментальной группы. В данной группе прирост составил 20,14 %. Аналогичные изменения данного показателя были и в первой экспериментальной группе, там прирост составил 18,65 %. У мальчиков контрольной группы частота движений в беге на месте увеличилась 27 до 30,4 раз, таким образом прирост составил 12 %. Говоря о данном показателе у девочек, следует отметить максимальный прирост во второй экспериментальной группе 27 до 33 (прирост 25,9 %). В первой экспериментальной группе девочек прирост составил 18,8 %. В контрольной же группе девочек этот показатель достоверно не изменился.

Показатели теста «прыжок в длину с места» достоверно изменились во всех экспериментальных группах мальчиков, максимально – во второй. Показатели во второй экспериментальной группе изменились с 128,6 до 137,6 см, а в первой экспериментальной – с 125,6 до 132,6 см, таким образом прирост составил 6,9 % и 5,6 % соответственно. У девочек максимальный прирост прыжка в длину с места оказался также в экспериментальных группах и составил 6,48 % – в первой и 7,17 % во второй группе.

Прыжок на разметку лучше всех был у мальчиков второй экспериментальной группы, у них он изменился с 8,9 до 6,1 см. Прирост составил 29 %. В первой экспериментальной группе этот показатель улучшился с 9,1 до 6,8 см, прирост – 25,27 %. В контрольной группе мальчиков изменения этого показателя были не достоверны. У девочек контрольной группы показатель прыжка на разметку изменился с 10,3 до 8,25 см, в первой экспериментальной группе – с 10,1 до 7,5 см, а во второй – с 10,3 до 6 см.

Анализ результатов челночного бега показал, что у мальчиков в первой экспериментальной группе показатели достоверно выросли с 12,21 до 11,33 с ($p < 0,05$), во второй экспериментальной группе с 12,04 до 11,1 с ($p < 0,05$). Прирост составил в первой экспериментальной группе 7,2 %, а во второй – 8,8 %. Проанализировав полученные результаты у девочек, можно констатировать, что в первой экспериментальной группе результаты достоверно выросли с 11,84 до 10,76 с ($p < 0,05$), во второй – с 11,95 до 10,63. В контрольной группе изменились недостоверно с 11,856 до 10,82 с.

Показатели наклона вперед сидя в контрольной группе мальчиков изменились с 3 до 5 см, в первой экспериментальной группе с 2,8 до 4,3 см, во второй экспериментальной – с 3,2 до 4,8 см. У девочек этот показатель в контрольной группе изменился с 6,2 до 7,7 см, в первой экспериментальной группе с 6,4 до 7,9 см, во второй экспериментальной – с 6,2 до 7,6 см. Прирост был во всех обследуемых группах, но максимальный в первой экспериментальной и составил 23 %.

Анализ показателя «Выкрут» рук выявил максимальный прирост у мальчиков второй экспериментальной группы и составил 8,55 %. В первой экспериментальной группе мальчиков он был 6,7 %, а в контрольной – 2 %. У девочек «выкрут» рук больше всего был во второй экспериментальной группе.

Специфические координационные тесты были проведены только в экспериментальных группах. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальных групп до и после эксперимента

Показатель	Пол	ЭГ1		ЭГ2	
		НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Набивание мяча ракеткой	М	23,8±10,8	29,1±7,0	24,7±3,7	32,1±2,1
	Д	18,1±13,8	24,2±10,1	20±5,8	28,2±5,1
Бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке, с	М	10,18±6,0	9,01±2,7	9,2±2,1	8,01±0,7
	Д	11,23±7,2	9,58±3,1	10,23±7,2	9,2±0,1
Имитация наката справа и слева	М	10,4±8,8	18,7±5,6	12,4±2,8	20,7±1,6
	Д	10,6±8,5	19,6±6,3	11,6±2,5	20,6±6,3

Примечание: М – мальчики, Д – девочки, НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента, ЭГ1 – первая экспериментальная группа, ЭГ2 – вторая экспериментальная группа

При сравнении результатов специальных координационных способностей было выявлено, что в обеих группах девочек результаты улучшились. Результаты теста «набивание мяча с ракеткой» увеличились в первой экспериментальной группе 23,8 до 29,1 ударов в минуту ($p < 0,05$), а во второй – с 20 до 28,2 ударов в минуту ($p < 0,05$). Во втором тесте «бег вокруг стола, удерживая мяч на ракетке» результаты показали, что показатели девочек первой экспериментальной группы улучшились на 14,6 % ($p < 0,05$), а второй группы – на 10,06 %. В третьем упражнении «имитация наката справа и слева» показатели стали лучше у девочек второй экспериментальной группы.

У мальчиков экспериментальных групп после эксперимента так же, как и у девочек, улучшились исследуемые показатели. Особенно это заметно в группе школьников, занимающихся в секции настольного тенниса три раза в неделю. В первом тесте у них отмечено увеличение результата на 29,9 %, во втором – на 12,9 %, в третьем – 66,9 %.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что средства и методы настольного тенниса являются результативным способом развития двигательных-координационных способностей детей младшего школьного возраста. А умелое сочетание базовых средств физического воспитания и элементов настольного тенниса позволяет развивать физические качества учащихся. Кроме того, большое разнообразие технико-тактических приёмов и специальных подводящих упражнений, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков младших школьников, способствует развитию ловкости и координации движений.

Литература

1. Голенко В.А. Азбука тенниса. М., 2003. 324 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. М.: Просвещение, 2000. С. 5–13.
3. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Под общей ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. М.: 2005. 144 с.

УДК 338.48

Косарева Н.В., Седенков С.Е.
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия
Kosareva N.V., Sedenkov S.E.
Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism,
Moscow, Russia

**АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА
ACTIVE TOURISM OF SAMARA REGION AS THE MAIN DIRECTION
OF DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM**

Статья посвящена вопросам развития активного туризма в Самарской области. Авторами рассматривается ресурсный потенциал региона, имеющиеся маршруты активного отдыха. Особое внимание уделяется возможным перспективам развития активных туров по территории национального парка Самарская Лука.

The article is devoted to the development of active tourism in the Samara region. The authors consider the resource potential of the region, the available routes of active recreation. Special attention is paid to the possible prospects for the development of active tours in the national Park Samarskaya Luka.

Ключевые слова: активный туризм, Самарская Лука, маршруты активного отдыха.

Keywords: active tourism, Samarskaya Luka, routes of active recreation.

Введение. На сегодняшний день активный туризм – это уникальный социокультурный и экономический феномен. Это всегда захватывающее путешествие, сопряженное с активными способами передвижения по маршруту, совершаемое человеком в рекреационных и спортивных целях [1]. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным [8]. Современных туристов привлекает многообразие вариантов активного отдыха на территории страны. Пешие походы по Крымским горам, сплавы по рекам Карелии, конные прогулки по горам Золотого Алтая, поездки на Байкал, горнолыжные туры и походы на лыжах – вот неполный перечень вариантов активного и спортивно-оздоровительного туризма в регионах России.

Самарская область – это субъект Российской Федерации, в составе Приволжского федерального округа. Это пятый по площади регион Поволжья, занимает территорию 53,6 тыс. км², что составляет 0,31 % территории России. Область расположена в юго-восточной части Европейской территории России, в среднем течении Волги, по обеим её сторонам. Административным центром является город Самара.

Граничит на западе с Саратовской и Ульяновской областями, на юго-востоке с Оренбургской областью, на севере с Республикой Татарстан, на юге с Казахстаном. Регион является высокоурбанизированным: городское население составляет 80,6 %. На территории Самарской области расположена одна из крупнейших в России городских агломераций – Самарско-Тольяттинская, на территории которой проживает более 80 % всего населения области.

Природа Самарской области, с одной стороны, типична для средней полосы России, с другой стороны, воистину уникальна. Особенность ее заключается в том, что на сравнительно небольшой территории можно найти элементы природных зон, характерных практически для всех регионов Российской Федерации (за исключением Крайнего Севера и южных приморских районов). Флора Самарской области богата и своеобразна. Около 20 % террито-

рии края занимают леса. Остальная часть территории занята степной растительностью. Основные лесные массивы расположены на западе, востоке и северо-востоке области. В основном это дубравы, широколиственные леса и сосновые боры, произрастающие на песчаных почвах левого берега Волги и вдоль реки Самары. Наибольшая концентрация лесов сосредоточена на территории Самарской Луки и в Жигулевских горах.

На территории Самарской области выделяют ООПТ следующих категорий: государственные природные заповедники (1), национальные парки (2), биосферные резерваты (1), ООПТ регионального значения (213), ботанические сады (1), лечебно-оздоровительные местности (1).

На территории Самарской области расположен крупнейший в России комплексный биосферный резерват, созданный под эгидой ЮНЕСКО, – Средне-Волжский. Он существует с 2007 года и включает в себя территории Жигулевского государственного природного заповедника им. И.И. Сапрыгина и национального парка «Самарская Лука».

По Жигулевскому заповеднику проходят маршруты активного туризма в сопровождении опытных гидов-проводников. Наиболее посещаемыми туристами объектами здесь являются гора Стрельная и Каменная чаша. Одиночные туристы и велотуристы посещать заповедник не могут.

Крупнейшей и наиболее популярной среди туристов ООПТ области является национальный парк «Самарская Лука» (рис. 1).

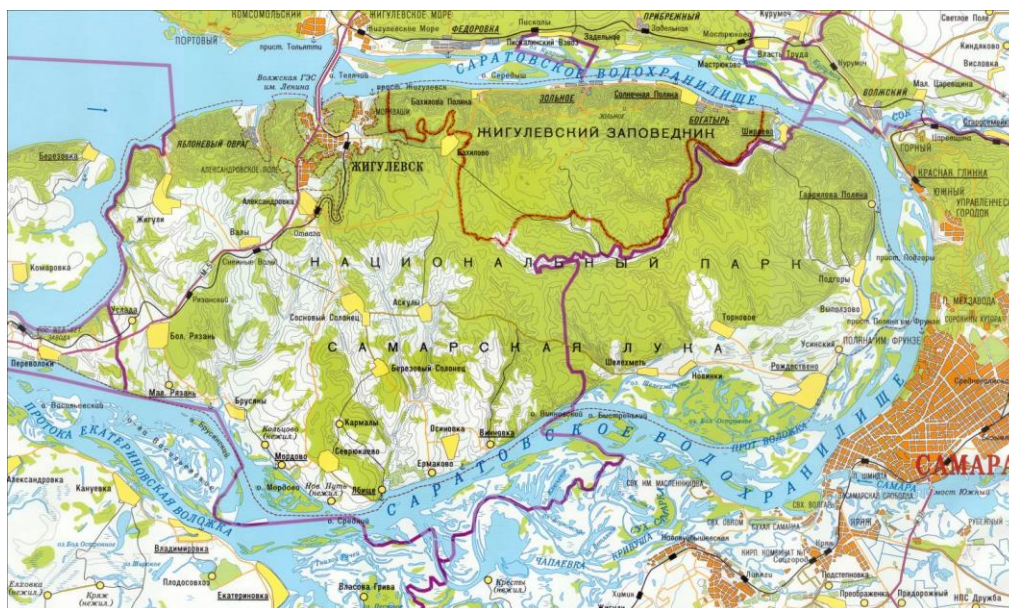


Рис. 1. Территория национального парка «Самарская Лука» [4]

На территории Самарской Луки, в ее северной части, расположены Жигулевские горы с отметками высот до 400 м. Южная часть парка гористая, с переходом к прибрежной нагорной равнине. Единственной водной артерией Самарской Луки является р. Волга. Национальный парк выделяют расположенные здесь многочисленные памятники природы, истории и культуры. Среди наиболее известных и посещаемых туристами следует выделить: Молодецкий курган, гору Попова, пещеру Степана Разина, Муромский городок, городище Лбище [6].

На сегодняшний день Самарская область имеет большие возможности по развитию внутреннего и въездного туризма. Преимуществами области являются: крайне выгодное географическое положение на пересечении дорог западного и восточного направлений, пересечении водных и сухопутных артерий; разнообразие природных комплексов; расположение на терри-

тории области промышленных объектов общероссийского масштаба, являющихся точками роста бизнес-туризма; богатое историческое и культурное наследие; наличие крупных событийных мероприятий всероссийского и международного характера; наличие крупных туристско-рекреационных зон; развитая инфраструктура развлечений и досуга; близость к центру (Москва – крупный источник турпотоков); наличие благоприятных климатических особенностей, привлекающих жителей восточных и северных районов; хорошо развитая транспортная инфраструктура; инвестиционная привлекательность.

На сегодняшний момент по территории Самарской области проходят: 150 маршрутов культурно-познавательного туризма; 52 экологического туризма; 23 паломнического туризма; 10 событийного; 29 экстремального (рис. 2).

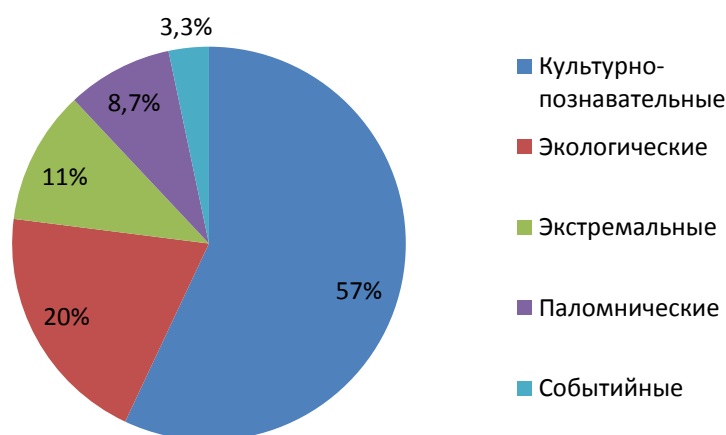


Рис. 2. Структура туристских маршрутов Самарской области [3]

Средняя продолжительность пребывания туристов в области составляет 3–5 дней. Основной поток гостей представлен жителями самой Самарской области и прилегающих территорий (Саратовской, Ульяновской, Оренбургской областями).

В 2018 году поток туристов в Самарской области составил около 1 млн человек. К 2025 году объем внутреннего и въездного туризма, по оценкам экспертов, должен вырасти до 1,5 млн человек [5].

В 2015 году на заседании областного правительства под председательством первого вице-губернатора Александра Нефедова была утверждена государственная программа "Развитие туристско-рекреационного кластера в Самарской области" на 2015–2025 годы. Основной задачей программы является создание и развитие туристско-рекреационного кластера в Самарской области, а также диверсификация туристского продукта и усиление его конкурентоспособности [6]. Для достижения поставленной в Государственной программе цели потребуются решение таких задач как:

- совершенствование системы статистического учета и управления туристской отраслью, развитие региональной нормативно-правовой базы в сфере туризма;
- создание благоприятных правовых и экономических условий для развития туристско-рекреационного кластера в области;
- создание конкурентоспособного туристского продукта Самарской области и его продвижение на внутреннем и международном туристских рынках;
- развитие туристской инфраструктуры области в рамках подготовки и проведения чемпионата мира по футболу в 2018 году и дальнейшее использование этой инфраструктуры для привлечения туристов в регион;
- создание условий для реализации государственных услуг (работ) в сфере туризма.

Как неоднократно отмечал первый вице-губернатор – председатель Правительства Самарской области Александр Нефедов, в Самарской области прекрасные благоприятные природные условия, большое количество разнообразных событийных мероприятий, богатое культурное и историческое наследие. Все это при правильной организации и создании комфортной, грамотно развитой инфраструктуры сможет стать основой для развития диверсификационного туристского комплекса. Также важной задачей области является разработка и внедрение маркетинговой стратегии продвижения областного турпродукта на разных уровнях [2]. Приоритетом развития туристского пространства области должно стать развитие разнообразных видов активного туризма, в том числе на базе ООПТ.

По данным ЮНВТО, именно активные виды туризма развиваются сейчас наиболее высокими темпами. Самарский регион, в данном случае, обладает комфортным климатом, великолепными природными ресурсами и огромными возможностями для развития новых альтернативных форм туризма, таких, например, как активный туризм. Конный и горный туризм, трекинг, дельта- и парапланеризм, джипинг и водные виды активного туризма – все это получило большое развитие в Самарской области.

Крупнейшей дестинацией активного спортивно-оздоровительного туризма в Самарском регионе является национальный парк «Самарская Лука» [9]. По его территории проходит около 100 маршрутов различной направленности, среди которых: маршрутов джип-сафари – 12, водных маршрутов – 12, веломаршрутов – 7, конных – 8, снегоходных – 11, лыжных – 4.

Среди наиболее популярных маршрутов спортивно-оздоровительной направленности можно отметить такие, как:

1. Конный маршрут «Жигулевский лабиринт», рассчитанный на 5 дней.
2. Водный маршрут «Жигулевская кругосветка на ялах», протяженностью 8 дней.
3. Джиппинг по Самарской Луке, представленный в разных вариантах от 3 до 10 дней.

Заключение. Таким образом, хочется еще раз подчеркнуть, что Самарская область, обладая уникальными природно-рекреационными ресурсами, расположенная на пересечении дорог с севера на юг и с запада на восток, является весьма перспективной с точки зрения развития внутреннего и въездного туризма. Наличие на ее территории национального парка «Самарская Лука», развивающего разнообразные маршруты активного отдыха, рассчитанные на туристов разного уровня подготовки, делают область крупнейшей дестинацией активного туризма в России.

Литература

1. Агамирова Е.В., Косарева Н.В., Лебедева О.Е. Перспективы развития спортивного туризма в Российской Федерации // Экономика и предпринимательство. 2017. № 12-2 (89-2). С. 1098–1101.
2. Мифтахова Л.Т. Туристско-рекреационные ресурсы Самарской области как ядро формируемого туристско-рекреационного кластера, Вестник Самарского государственного экономического университета, 2013. № 11 (109).
3. Официальный сайт департамента туризма по Самарской области. URL: <http://dt.samregion.ru/> (дата обращения: 22.09.2019).
4. Официальный сайт национального парка Самарская Лука. URL: <http://www.npsamluka.ru/> (дата обращения: 23.09.2019).
5. Портал города Самара. URL: <http://www.samru.ru/> (дата обращения: 23.09.2019).
6. Постановление от 22 апреля 2015 года № 206 «Об утверждении государственной программы Самарской области "Развитие туристско-рекреационного кластера в Самарской области" на 2015–2025 годы» (с изменениями 25 ноября 2015 года).
7. Реальное время. Михаил Мальцев: «Мундиаль привел к увеличению внутреннего турпотока в Самарской области». URL: <https://realnoevremya.ru/articles/127375-krizis-pomog->

vnutrennemu-turizmu-v-samarskoj-oblasti (дата обращения 23.09.2019).

8. Современный туризм: актуальные проблемы и перспективы. Авилова Н.Л., Балицкая И.В., Бритвина В.В., Домра Ю.М., Дусенко С.В., Косарева Н.В., Кривошеков П.П., Лапочкина В.В., Лопатин С.В., Майорова И.И., Седенков С.Е., Шариков В.И., Шаров С.С., Югай О.В., Якименко Р.В. Москва, 2016.

9. Храмов Л.В. Введение в Самарское краеведение: учебное пособие. Самара: изд-во «НТЦ», 2012.

УДК 159.9

Кривина О.А.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
Krapivina O.A.
Orenburg State University, Orenburg, Russia

МОТИВАЦИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ MOTIVATION AS AN INDICATOR OF PERFORMANCE IN SPORTS

В статье рассматривается мотивация как основной психологический аспект эффективности спортивной деятельности. Выделяются мотивы, которые должны регулировать внутренние установки и убеждения молодого поколения, также отражены показатели уровня физической активности студентов старших курсов и их отношения к мотивации как объекту исследования.

The article considers motivation as the main psychological aspect of the effectiveness of sports activities. The motives that should regulate the inner attitudes and beliefs of the young generation are highlighted, indicators of the level of physical activity of senior students and their attitude to motivation as an object of research are also reflected.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, здоровый образ жизни, эффективность, физическая культура, спорт.

Keywords: motivation, motives, healthy lifestyle, efficiency, physical education, sport.

Введение. В физическом воспитании проблема мотивации является самой распространенной, ее актуальность подтверждают результаты выступлений отечественных команд и отдельных спортсменов на международных и всероссийских соревнованиях. Мотивация является центральным понятием в психологической науке. Этому термину отводят значительное место в системе личностных факторов психической адаптации. Мотивация имеет большую значимость в любой сфере человеческой деятельности, но особенно необходимо ее воздействие на спортивную деятельность, которая требует нужного результата в ограниченные сроки. Мотивы – это психологические установки, внутренние силы спортсмена, которые регулируют процесс его деятельности [1, с. 75].

Следует заметить, что существуют различия в понятии мотивации как характеристики личности и мотивации как деятельности, которая характеризуется как совокупность сознательных влечений к ней.

Личностная мотивация (к примеру, мотивация успеха, ценностные ориентации, направленность) характеризуется преобладанием волевых индивидуальных качеств характера, которые помогают достигать определенных целей и являются основой развития скорости действия [3, с. 109]. Мотивация как фактор достижения успеха преобладает над мотивацией, являющейся фактором избегания неудачи, и это преобладание способствует успешной психологической адаптации. Интенсивность мотивации взаимосвязана с структурой мотивации, которая воздействует на осуществление эффективной адаптации. А.Н. Николаев ввёл шесть групп мотивов, которые характерны для любой деятельности, включающую и спортивную [4, с. 55]. Это мотивация на процесс, результат деятельности, самосовершенствование посредством нее, общение, материальное вознаграждение и исполнение своего долга (мотивация долженствования) [2, с. 85].

Многие ученые многократно изображали значительное влияние на эмоциональное состояние важности деятельности, сильнее всего проявляющейся в ее мотивации. Существует закономерность, которая говорит о том, что чем более значительнее для субъекта определенная деятельность, тем заметнее выражаются предшествующие ей состояния, непосредственно влияющие на ее эффективность [2 с. 85]. Авторы утверждают, что отношение субъекта (спортсмена) к деятельности устанавливается посредством связи мотивации (величина желаний в достижении целей) и возможностей (субъективного оценивания вероятности достижения целей).

По мнению А.А. Крылова, самой значительной характеристикой спортивной деятельности является то, что она требует чрезмерной заинтересованности для ее благополучного осуществления. Отношение к определенному виду деятельности напрямую влияет на конечный результат. Написано большое количество работ, которые посвящены исследованию роли и значению мотивации в спортивной деятельности. Но изучение мотивации в различных видах спорта и ее воздействие на адаптацию к состязаниям малоизучено. Существующие ныне работы преобладают методическим материалом, а не экспериментальным характером.

Проблема мотивации глубоко скрыта в устоявшихся границах поведения спортсменов. Современная нарастающая тенденция к приобщению молодого поколения к здоровому образу жизни позволила сформировать генеральную совокупность социологического исследования, осуществленном методом интервьюирования студентов Оренбургского государственного университета. Данное исследование показало стремление студентов старших курсов гуманитарных направлений к здоровому образу жизни. Целью данного исследования является выявление уровня мотивации и ее эффективности на физическую деятельность студентов. Объект исследования – мотивация к спорту как личностная характеристика; предмет – мотивация как показатель эффективности старшекурсников.

Для определения основополагающих мотивов был составлен и предложен блиц-опрос, раскрывающий отношение студентов к занятиям физической культурой вне стен университета. Число респондентов составило 50 человек в возрасте от 19 до 23 лет.

Метод социологического интервьюирования позволил получить искренние и честные ответы на вопросы и показал, что большинство студентов положительно относятся к спортивной деятельности, но также у большинства основной проблемой регулярного осуществления тренировочного процесса является отсутствие устойчивой мотивации. Предпосылкой данной проблемы может послужить незнание о полезности физической активности на молодой организм студента. При повышении компонента знаний возможно повысить динамику формирования мотивационной составляющей молодежи.

Исследование мотивации студентов к занятиям спортом основывалось на анализе результатов интервьюирования, представленный в таблице.

Таблица

Анализ результатов интервьюирования

Вопросы	Положительные ответы	Отрицательные ответы	Сомневаюсь
Поддерживаете ли Вы здоровый образ жизни?	34	8	8
Занимаетесь физической активностью вне стен университета?	26	24	0
Придерживаетесь определенных сроков достижения результата?	19	31	0
На Ваш взгляд, занятия с индивидуальным тренером эффективнее, чем с группой?	32	13	5
Есть желание регулярно заниматься физической активностью для того, чтобы иметь красивую стройную фигуру и сильные мышцы	42	2	6

Результаты интервьюирования показывают, что у современного студенчества выделяется ряд мотивационных аспектов к занятиям физкультурой:

- 1) формирование и развитие трудоспособности и выносливости;
- 2) наличие высокого уровня физической подготовки;
- 3) наличие цели – достижения внешней привлекательности;
- 4) наличие социальной активности и значимости в коллективе.

Для увеличения уровня мотивации составлен ранжированный список мотивов, которые должны регулировать внутренние установки и убеждения молодого поколения. В числе обязательных мотивов включены следующие:

- укрепление здоровья;
- развитие физических индивидуальных качеств (выносливость, сила, гибкость, целеустремленность);
- привлекательная и подтянутая фигура;
- коррекция лишнего веса;
- переключение с умственного труда на физический;
- наличие желания нравиться противоположному полу.

Данная работа проведена на основе общеизвестной методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН). С ее помощью возможно оценить самочувствие на начало каждого дня и подобрать соответствующие средства для обучения, поднятия настроения, побуждения к выполнению определенных целей и задач [4, с. 56].

Исходя из научных исследований, мотивационные установки имеют неоднородную структуру, зависящую от множества факторов: индивидуальных, возрастных, социально-общественных. Ссылаясь на мнение студентов-старшекурсников, можно сделать вывод о том, что они оценивают спорт и осознают его эмоциональные, нравственные факторы, наблюдается достаточно высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, выявленные характерные особенности мотивации являются «фундаментом» для разработки подхода к развитию и совершенствованию уровня мотивации спортсменов различных специализаций и дальнейшей оптимизации приспособления спортсменов к профессиональной соревновательной деятельности.

Литература

1. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология, 2013. № 1 (13). С. 75–84.

2. Кузьмин М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А. Кузьмин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2 (84). 2012. С. 84-89.
3. Кузьмин М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 8 (78). С. 107–110.
4. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева; С.- Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003. Вып. 7. С. 55–58.

УДК 796

Лапшин А.В., Сердцева А.А.
Московский Государственный Областной Университет, Москва, Россия
Lapshin A.V., Serdseva A.A.
Moscow State Regional University, Moscow, Russia

**АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ASPECTS OF INCREASING INTEREST OF UNIVERSITY STUDENTS
TO PHYSICAL EDUCATION**

Состояние здоровья физического развития и двигательной подготовленности молодежи, поступающей в вузы, заметно ухудшилось [1]. Представляется, что данные тенденции являются переносом отношения из основной школы. Данная статья предлагает сформировать мотивационный комплекс для студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе.

The state of health of physical development and motor readiness of young people entering universities has deteriorated visibly [1]. In vision, these trends appear to be a shift in attitudes away from mainstream school. This article offers to form a motivational complex to engage students in physical culture and sports at the University.

Ключевые слова: физическое здоровье, мотивационный комплекс, мотивация, физическая культура.

Keywords. Physical health, motivational complex, motivation, physical culture.

Введение. В настоящее время состояние здоровья физического развития и двигательной подготовленности молодёжи, поступающей в вузы, заметно ухудшилось (Г.В. Венгерский, В.Д. Кудрявцев, Перова Г.М., В.В. Розенфельд и др.) [1]. Представляется, что это является естественным переносом существующего положения из основной школы, где ряд авторов отмечает аналогичные тенденции (Полянская Н.В., Копылов Ю.А., Головина Л.Л., Прокудин Б.Ф.) [1].

В то же время здоровье студенческой молодёжи имеет особую ценность, так как она представляет собой интеллектуальный, репродуктивный, экономический, социальный и культурный резерв государства, его стратегический капитал. Особенно важно, когда речь идёт о студентах педагогических вузов, будущих учителях общеобразовательных школ. Как специалисты в педагогической деятельности с детьми и подростками, они должны личным примером увлечь своих учеников в процесс укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.

Цель тезисного исследования выражалась в решении задач укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, двигательной подготовленности и формирования личностных качеств студенческой молодёжи с помощью занятий физической культурой и спортом.

Для решения поставленной цели нами использовались следующие задачи: 1. Тезисно обобщить мотивационный подход к занятиям по физической культуре и спорту в вузе. 2. Выявить аспекты самостоятельных занятий.

В последние годы преподаватели вузов, эксперты и специалисты отмечают у значительной части студентов не только отсутствие потребности в физическом самосовершенствовании, но и отсутствие мотивации к занятиям физической культурой, а также неадекватное отношение к предмету «физическая культура» вообще (Березовский А.П., Виленский М.Я., Конников В.И., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И. и др.) [2].

Чтобы сформировать мотивационный комплекс к занятиям физической культурой, целесообразно применять современные средства, методы и формы организации занятий и модернизировать традиционные, сущностной характеристикой которых является проблемная организация двигательной активности и мыслительной деятельности студентов.

На основе анализа работ ряда специалистов нами были определены некоторые направления организации учебных занятий, способствующих повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой студентов вузов:

– на теоретических занятиях важно в доступной форме, с учётом современных социально-экономических условий сформировать устойчивое понимание основ теории и практики физической культуры, ведения здорового образа жизни, инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, профессионально-прикладной физической культуры. Наглядность, доступность, а, следовательно, и эффективность теоретических занятий по физической культуре повышается с применением современных информационных технологий;

– в последние годы наблюдается устойчивое изменение интереса современной молодёжи в сторону новых видов спортивной деятельности. В то же время отмечается снижение интереса к "традиционным" видам спорта. Так, юноши предпочитают такие виды спорта, как единоборства и спортивные игры. Девушки – различные виды аэробики (Прокудин К.Б., Маскаева Т.Ю., Петренко А.Г.) [3]. Таким образом, представляется целесообразным учитывать реалии современной действительности и использовать новые виды спорта в занятиях со студентами, что будет способствовать повышению их интереса к физической культуре;

– для повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимо применять индивидуальный подход при организации учебных занятий со студентами. Учитывать состояние здоровья, физическую подготовленность и морально-волевые качества занимающихся, что позволит реализовать принципы доступности и постепенности возрастания физических нагрузок. Дифференцированный и индивидуальный подходы в процессе занятий физической культурой дают возможность постепенно усложнять практические задачи, повысить двигательную активность и самостоятельность при их решении. Этому способствуют игровой, круговой и соревновательный методы проведения практических занятий. Индивидуально следует подходить и к разработке и применению зачётных нормативов по физической культуре. Руководствоваться не только принципом "уложился–не уложился", но и оценивать спортивную деятельность студента с учётом реальных сдвигов в показателях функциональных возможностей за определённый период времени;

– важной формой организации процесса физического воспитания студентов являются самостоятельные занятия физической культурой. Такие занятия дают возможность увеличить общий объём занятий физической культурой. Они способствуют реализации принципа сознательности и активности. В то же время самостоятельные занятия требуют методического руководства и контроля со стороны преподавателя и должны проводиться по следующим направлениям: укрепление здоровья, развитие отстающих физических качеств, подготовка к выполнению зачётных нормативов (Трифонова Н.Н.) [2].

Организовывая самостоятельные занятия физической культурой, нельзя забывать об основах самоанализа. Студенты должны изучать состояние своего здоровья, физической подготовленности, уровень развития профессионально значимых умений и навыков, личностных

качеств, анализировать свой двигательный режим, сравнивая приобретаемые теоретические сведения со своими показателями. Это ведёт к осознанному восприятию учебного материала, способствует развитию стремления к физическому совершенствованию.

Эффективная форма проведения занятий по физической культуре – привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы. Эта деятельность студентов в учебной группе, на курсе, в институте даёт возможность проявлять творческую инициативу, активность, оказывает содействие развитию организаторских умений, придаёт импульс к изучению правил проведения соревнований, овладение инструкторскими умениями и навыками.

Таким образом, подводя **итоги тезисного исследования**, при грамотной организации учебно-воспитательного процесса со студентами по предмету физическая культура, можно существенно повысить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой, интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а, следовательно, более эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Немалую роль в этом играет способность преподавателя проявлять творческий подход в работе со студентами, находить новые, оригинальные пути решения создавшихся проблем.

Литература

1. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни // Советский спорт, 1996. С. 14–32.
2. Виленский М.Я., Литвинов С.Н. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций учащихся на занятиях физической культурой // Физкультура в школе. 1999. № 12. С. 2–7.
3. Ковачева И.А. Содержание, методы и организационные формы профессионально-прикладной физической культуры студенток гуманитарных специальностей. Дисс. канд. пед. наук. М., 2002. 174 с.

УДК 615.851 796/799 (075.8)

Леденцова С.Л., Горлова Л.А.
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»,
г. Сургут, Россия
Ledentsova S.L., Gorlova L.A.
Surgut State University, Surgut, Russia

СТАНОВЛЕНИЕ ДИАЛОГИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ THE FORMATION OF DIALOGICAL POSITION IN THE ACTIVITY OF FIGURE RIDING ON THE SKATES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Статья представляет описание психологических условий, применяемых для снижения невротизации детей, занимающихся фигурным катанием. Приводятся полученные результаты проекта и оценка успешности практического применения метода.

Article represents the description of the psychological conditions used for training reduction of neurotization of children engaged in figure skating. The received results of training and estimation of project of practical application of a method are described.

Ключевые слова: проект; невротизация; фигурное катание; психологическая готовность спортсмена; диалогическая позиция в спорте.

Keywords: project; neurotization; figure skating; psychological readiness of the athlete; dialogue position in sport.

Введение. Фигурное катание на коньках (ФКК) является визитной карточкой нашей страны на мировых пьедесталах самых престижных соревнований. В нашем округе ХМАО – Югра ФКК – становящаяся перспективной отрасль детского спорта. Для достижения результатов в ФКК необходима планомерная многолетняя подготовка, которая начинается с дошкольного возраста. Однако, по нашим наблюдениям, часто в период 7–9 лет юные фигуристы бросают этот спорт [3]. Страх ответственности перед значимым взрослым, непонимание ребенком своего эмоционального состояния, неадекватная эмоциональная реакция на успех / неудачу и отсутствие или неверное применение средств саморегуляции выступают главными причинами неудач юных спортсменов [3]. Данные симптомы свидетельствуют о появлении у детей признаков невротизации. Мы выявили, что подобные проблемы вызваны завышенными требованиями родителей и тренеров из-за их неверного представления о средствах формирования соревновательной деятельности. Основной проблемой психологической готовности к соревновательной спортивной деятельности мы считаем появление невротизации как центрации спортсмена на себе, на значимости оценки себя окружающими в ущерб своей включенности в содержание деятельности, что указывает на отсутствие формирования диалогического подхода, направленности на другого в освоении программы выступления [3].

Профессиональные движения спортсмена при наличии сформированной психологической готовности должны быть произвольными, социальными, опосредствованными и направленными на зрителя. Основное качество данных движений – это означивание их для другого (судей, зрителей, конкурентов) [1]. Программа ФКК, которую осваивает юный спортсмен, должна представляться и пониматься им в виде целостного образа, а не набора заученных элементов. Он должен при выполнении программы движениями вступать в диалог со зрителем. Центром внимания должна быть не внутренняя рефлексия и оценка себя в обстоятельствах, а собственная деятельность, процесс развертывания идеи для зрителя.

Целью нашей работы стала разработка и апробация проекта по формированию психологической готовности юных спортсменов к соревновательной деятельности через становление диалогической позиции. Мы предположили, что такие условия проектной формы психологического сопровождения, как: создание атмосферы принятия ребенка; эмоциональное сопереживание ребенку; отображение и вербализация чувств и переживаний ребенка в максимально точной и доступной форме; сотрудничество, совместная деятельность и ориентировка на другого при построении целостной программы выступления, актуализирующие переживания ребенком чувства собственного достоинства и самоуважения, снимут симптомы невротизации и позволят детям распознавать собственные эмоции, находить причины их появления и подбирать нужные средства для совладания с ними в период соревнований [4].

В качестве материального продукта проекта предполагалось построение целостного образа программы соревнования в виде видеоинструкции для младших коллег-спортсменов. Психологической целью проекта выступило снятие невротизации через формирование диалогической позиции, свидетельствующей о психологической готовности к соревновательной деятельности. Тематическими блоками проекта стали следующие аспекты: «Мои проблемы в соревнованиях», «Мои психологические границы», «Мои чувства», «Образ спортсмена», «Мой кумир», «Мое выступление», «Мои страхи», «Как меня понимают». Для формирования диалогической позиции в план занятий входил анализ представлений о собственной произвольной программе и образе, который они транслируют при выступлении и отработка данных представлений с помощью проективных рисуночных методик; ряд психотехнических и психофизиологических, физических и психологических упражнений, формирующих у детей уверенность в себе, внутреннюю мотивацию к выступлениям на соревнованиях и занятиям ФКК: ориентировка в своем психоэмоциональном и психофизическом состоянии и средствах его

контроля.

Проект по психологической подготовке к соревнованиям проводился в рамках психологической службы СурГУ. Участниками проекта стали шесть детей 8-9 лет. Стаж занятия детьми ФКК различный – от 4 до 5,5 лет, различны и их спортивные достижения (1-2 юношеские разряды). Методическим инструментарием пре- и посттеста выступили: индивидуальное психологическое консультирование (ПК) [2]; включенное наблюдение во время соревнований за эмоциональными реакциями спортсменов на успех и неудачу, за помехоустойчивостью во время выступления; анализ социальной ситуации развития ребенка с помощью методики «Линия жизни»; Анализ семейных взаимоотношений (АСВ) Эйдмиллера; Индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО) Л.Собчик; Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн; тест невротизации Захарова, тест фрустрации Розенцвейга; методика на децентрацию и рефлексю «Дневник спортсмена», который на протяжении проекта вели участники; рисованный аперцептивный тест (РАТ) Г. Мюррея [3].

Результаты исследования. Нами были разработаны критерии анализа эффективности проекта по формированию психологической готовности юных спортсменов к соревновательной деятельности ФКК. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии преодоления невротизации детей и формирования их психологической готовности к деятельности ФКК через становление диалогической позиции

Критерии анализа	Симптомы невротизации (эгоцентрическая позиция)	Переходная позиция	Психологическая готовность (диалогическая позиция)	Методики
Уровень притязаний и самооценка	страх ответственности перед значимым взрослым Самооценка компенсаторно завышена, сильно занижена 0 баллов	Ситуативное повышение инициативности, повышение и нормализация самооценки по некоторым шкалам 1 балл	Активность и инициативность, внутреннее стремление к высоким достижениям. Нормативная самооценка (выше среднего) 2 балла	Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн Дневник спортсмена
Внешняя / внутренняя мотивация	Внешняя мотивация к деятельности ФКК (ориентировка на внешний результат, страх, желание понравиться и пр.) Потребности в защите, аффилиации, в избегании неудач 0 баллов	В некоторых видах деятельности переход от потребности в защите и избегании неудач к потребности к достижениям 1 балл	Внутренняя мотивация (ориентировка на процесс деятельности). Потребности в достижении 2 балла	РАТ Г. Мюррея ПК; включенное наблюдение во время соревнований; Дневник спортсмена

Критерии анализа	Симптомы невротизации (эгоцентрическая позиция)	Переходная позиция	Психологическая готовность (диалогическая позиция)	Методики
уровень эмоционального возбуждения, тревожности / саморегуляции	Гипервозбуждение, повышенная тревога, страх, соматизация тревоги, неадекватная эмоциональная реакция на успех/неудачу Реакции фиксации на препятствии, реакции самообвинения 0 баллов	Снижение тревоги и реакций самообвинения 1 балл	Саморегуляция, преобладание реакций, связанных с удовлетворением потребности 2 балла	Опросник Захарова ИТДО Л.Собчик Тест фрустрации Розенцвейга ПК; включенное наблюдение во время соревнований
Концентрация внимания, помехоустойчивость	Рассеянное внимание, повышенная переключаемость 0 баллов	Ситуативная помехоустойчивость 1 балл	Высокая помехоустойчивость и концентрация внимания 2 балла	ПК; включенное наблюдение во время соревнований; Дневник спортсмена
Уровень произвольности	Инфантильность, отсутствие произвольности 0 баллов	Ситуативная произвольность 1 балл	Стабильная произвольность 2 балла	ПК; включенное наблюдение во время соревнований; Дневник спортсмена
Эгоцентризм / децентрация в деятельности ФФК	Ориентировка на себя и правильность/неправильность выполнения элемента 0 баллов	Переход от ориентировки на себя к ориентировке на другого 1 балл	Ориентировка на другого, стремление донести идею всего произведения 2 балла	ПК; включенное наблюдение во время соревнований; Дневник спортсмена
Гармоничность /дисфункциональность стиля семейного воспитания	Негармоничное воспитание 0 баллов	Изменение отношений родителей с ребенком в сторону сотрудничества и совместной деятельности 1 балл	Гармоничное воспитание 2 балла	АСВ Эйдмиллера Линия жизни ПК родителей

По результатам претеста мы выявили симптомы невротизации у 100 % подопечных, зафиксированные данными теста ИТДО Л. Собчик. У детей были высокие показатели по шкалам тревожности – в 60 % случаев, сензитивности – в 40 %, интроверсии – в 20 % и эмотивности – в 80 % случаев. Результаты претеста представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты пре- и посттеста проекта по преодолению невротизации детей
и формированию их психологической готовности к деятельности ФКК (в %)**

	Уровень тре- вжности	Уровень притязаний	Само- оценка	Мотивация	Концентра- ция внима- ния	Уровень произволь- ности	Ур. децен- трации в ФКК	Стиль се- мейного воспитания
претест	100 % - 0 б.	100 % - 0 б.	50 % - 0 б. 50 % - 2 б.	100 % - 0 б.	83,3 % - 0 б. 16,7 % - 1 б.	83,3 % - 1 б. 16,7 % - 2 б.	66,7 % - 0 б. 33,3 % - 1 б.	100 % - 0 б.
посттест	75 % - 1 б.; 25 % - 2 б.	100 % - 1 б.	80 % - 2 б. 20 % - 1 б.	80 % - 1 б.; 20 % - 0 б.	33,3 % - 2 б. 66,7 % - 1 б.	16,7 % - 1 б. 83,3 % - 2 б.	83,3 % - 1 б. 16,7 % - 2 б.	100 % - 1 балл

В претесте мы зафиксировали в 100 % случаев неадекватно высокий уровень притязаний, сочетающийся в 50 % случаев с неадекватной самооценкой, оцениваемой нами в 0 баллов. Из этих 50 % выборки – 17 % имели неадекватно высокую самооценку, а 33 % – неадекватно низкую (см. табл. 2). Это демонстрирует признаки невротизации детей и говорит о том, что высота притязаний является внешней и заданной завышенными требованиями родителей и/или тренера, и не сочетается ни с внутренними потребностями самого ребенка, ни с его реальными возможностями, что ведет к снижению или компенсаторному повышению самооценки. Низкую самооценку и неадекватный уровень притязаний подтверждают данные теста Розенцвейга. В 33 % случаев у детей преобладали неадекватные реакции на фрустрирующую ситуацию (16,5 % – интропунитивные, самозащитные; 16,5 % – интропунитивные, с фиксацией на препятствии), что указывало на отсутствие у детей стратегий совладания с эмоциональными проблемами, усиливающее невротизацию.

В претесте в результате включенного наблюдения за поведением детей во время соревнований в 100 % случаев зарегистрирована внешняя мотивация детей к занятиям ФКК, что проявлялось в исполнении требуемых элементов из-за ожидания одобрения от родителей, от тренеров, от старших коллег, из-за страха наказания родителями (в виде лишения гаджетов/компьютеров, интернета, покупок) как во время тренировочного процесса, так и на соревнованиях (см. табл. 2). Показатели концентрации внимания, помехоустойчивости в претесте в 83,3 % выборки составила 0 баллов, так как во время выступления детей были зафиксированы их реакции, свидетельствующие о повышенной отвлекаемости и разрушающие целостность выступления: реакции на присутствие/отсутствие значимых людей, громкие звуки, яркие предметы, мониторы, новую обстановку. В 16,7 % случаев, оцененных нами в 1 балл, дети справлялись с задачей с дополнительными, внешними средствами саморегуляции, что позволяло им ситуативно концентрироваться на выступлении (см. табл. 2).

В претесте уровень произвольности детей только в 16,7 % случаев выходил на уровень 2 баллов, свидетельствующий о высокой произвольности, при которой дети полностью организовывали свой распорядок дня, следили за расписанием и планировали дополнительную нагрузку на рабочую неделю. В 83,3 % случаев составил 1 балл, что указывало на незначительную произвольность, касающуюся только обеспечения себя спортивным инвентарем во время тренировки. Показатель эгоцентризма в деятельности ФКК составил 66,7 % выборки. Дети демонстрировали ориентировку на себя во время выступления, на последовательность выполняемых элементов, на сравнение себя с другими; переживали проекцию на образ себя возможных негативных оценок окружающих. В 33,3 % случаев у детей ситуативно присутствовал образ (внутренний план) представляемой программы, спортсмены старались передать

сюжет зрителю, что мы оценили в 1 балл. В социальной ситуации развития до проекта было выявлено по АСВ Эйдмиллера наличие негармоничного воспитания в 100 % случаев (в том числе гипопротекция – 80 %, максимальность санкций в спортивной деятельности – 80 %, повышение требований-обязанностей в спорте – 80 %, повышенные требования-запреты в спорте – 80 %). Данная ситуация развития указывала на причины появления завышенных требований, формирующих завышенный уровень притязаний, неадекватную оценку своих возможностей и центрацию на себе во время выступления, что является признаком невротизации детей.

После проведения проекта произошли изменения в измеряемых нами критериях, свидетельствующие о снижении симптомов невротизации и формировании у детей диалогической позиции, что привело к более успешному выполнению ими деятельности ФКК. В посттесте по опроснику Захарова мы выявили, что в 25 % случаев рекомендовались лишь наблюдения за невротическим состоянием ребенка, что мы оценили в 2 балла (см. табл. 2), а у 75 % выборки было выявлена невротизация, не достигающая стадии заболевания (1 балл). По уровню притязаний в посттесте в 100 % случаев мы зафиксировали ситуативное снижение неадекватно высокого уровня до более реальной величины. Это говорит о том, что критерии оценки себя и своих возможностей стали опираться не только на завышенные требования социальной ситуации и анализ своих неудач, но и на практикуемые в ходе проекта оценку своих удач и положительное принятие ребенка другими участниками проекта. В посттесте самооценка в 80 % выборки стала более адекватной (2 балла), что на 30 % выше показателей претеста. У детей появилась вера в свои силы, в возможность достигать поставленных результатов, так как притязания стали более реалистичными (см. табл. 2).

Мотивация спортсменов в 80 % случаев перестроилась с внешней на внутреннюю, связанную с процессом деятельности и стремящуюся к достижению спортивного успеха, но ее проявления пока ситуативны (1 балл). 20 % выборки приняли решение о смене вида спорта, что указывает на сохранение мотивации к ФКК после проекта на внешнем уровне (0 баллов). Уровень концентрации внимания по результатам «Дневника фигуриста» и включенному наблюдению за соревновательным процессом и тренировками детей в 33,3 % случаев определен как уровень в 2 балла. Данные спортсмены имели устойчивую концентрацию внимания в течение всего соревновательного периода. 66,7 % выборки в посттесте ситуативно удерживали концентрацию внимания и не реагировали на внешние раздражители, что происходило чаще, чем в претесте (1 балл). По уровню произвольности в 16,7 % случаев нами была зафиксирована ситуативная произвольность в период соревнований, 83,3 % – произвольность устойчиво распространялась на другие виды деятельности. Децентрация в деятельности ФКК в 83,3 % случаев стала ситуативно проявляться, что говорит о появлении ориентировки на другого, а в 16,7 % случаев появилась устойчивая внутренняя ориентировка на зрителя. В стиле семейного воспитания произошли изменения. У 100 % родителей после ПК появилась совместная деятельность с ребенком, мотивация на построение диалога с ребенком, принятие ребенка вне зависимости от его достижений в спорте (см. табл. 2).

Подводя итоги исследования, можно утверждать, что формирование диалогической позиции у юных фигуристов в условиях проекта эффективно для снижения уровня невротизации, повышения уровня психологической готовности к соревнованиям и роста результативности в деятельности ФКК.

Литература

1. Ключко А.А. Становление авторского действия старшего подростка в условиях обучения танцевальному движению: Дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / Ключко Анна Алексеевна; Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, 2010. 190 с.
2. Леденцова С.Л. Психологическое консультирование как метод исследования развития личности. Сургут: Печатный мир, 2017. 234 с.

3. Леденцова С.Л., Горлова Л.А. Проблемы психологической готовности юных спортсменов к соревнованиям по фигурному катанию // Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований: материалы Всероссийской научно-практической конференции; Оренбург. гос. ун-т. Оренбург: ОГУ, 2019. С. 272–277.

4. Хозиев В.Б., Гузич М.Э., Хохлова Н.И., Грехова И.П., Мамкина Т.М., Хозиева М.В., Леденцова С.Л., Щапова И.Р., Меренков В.А., Самойлова М.В., Плеханова Н.П., Вымекаева Т.В. Проектная форма обучения: опыт создания, исследования и применения: монография. Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югры. Сургут: ИЦ СурГУ, 2014–284 с.

УДК 796.011.3(075)

Лозовая М.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологии
им. академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия*

*Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России,
Фармацевтический колледж, Красноярск, Россия*

Lozovaya M.A.

Siberian State University of Science and Technology

named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

*Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Vojno-Yasenetskiy
of the Ministry of Health of Russia, Pharmaceutical College, Krasnoyarsk, Russia*

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. CURRENT STATUS
AND PROSPECTS FOR INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION**

Данный материал содержит информацию о адаптивной физической культуре и спорте. Рассмотрены современные состояния и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания.

This material contains information about adaptive physical culture and sports. Modern conditions and prospects for the development of inclusive education in the field of physical education are considered.

Ключевые слова: Физическое воспитание, адаптивная физическая культура, инклюзивное образование.

Keywords: Physical education, adaptive physical culture, inclusive education.

Введение. Рассмотрим основные понятия:

1. Адаптация – это способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды путём поддержания внутреннего гомеостаза.

2. Адаптивная физическая культура – это разновидность спортивно-оздоровительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Адаптивный спорт – это компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самореализации своих способностей и сопоставлении их со способностями других людей.

4. Инклюзивное образование – это вид образования, в котором процесс обучения строится вокруг детей с особыми потребностями.

5. Физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на формирование физически здорового и совершенного поколения.

На сегодняшний день актуальной проблемой является физическое воспитание детей и подростков, имеющих нарушения в развитии. Данная проблема несёт особую социальную и педагогическую значимость. Проблема инвалидности имеет широкий масштаб. Она существует во всех странах, независимо от уровня развития и цивилизованности страны. В России число детей инвалидов растёт с каждым годом. Такие дети нуждаются в большей коммуникативной деятельности и социализации, чем их здоровые сверстники. Поэтому процесс физического воспитания требует большего внимания и вовлеченности со стороны педагогов и родителей.

Таким образом, важную роль в решении проблемы правильного воспитания детей инвалидов играет адаптивная физическая культура. Она представляет отдельную область в общей физической культуре. Её основной целью является максимально правильное развитие детей и подростков с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе физического воспитания разрабатываются комплексы специализированных занятий по разработке необходимых двигательных умений и навыков. В процессе занятий у детей развиваются основные физические и психические качества, улучшаются функции работы органов и систем.

Процесс активного физического воспитания должен начинаться у ребёнка с момента рождения или с момента обнаружения патологии в нарушении развития. Для многих детей инвалидов именно адаптивная физическая культура является неотъемлемой возможностью в самореализации, так как трудовая, общественная и политическая деятельность оказываются для них недоступными.

Адаптивный спорт направлен на формирование у детей инвалидов высоких спортивных навыков и достижений ими высоких результатов в различных видах состязаний с другими такими же детьми с аналогичными проблемами со здоровьем.

Формируется целая спортивная культура для людей с ограниченными способностями, где принимают участие дети и взрослые.

Адаптивный спорт можно разделить на три узконаправленных варианта:

1. Паралимпийские соревнования – это спортивные состязания для инвалидов. Они включают спорт для больных, перенесших ампутацию конечностей, имеющих параличи, нарушения зрения.
2. Сурдлимпийский спорт – соревнования для людей, потерявших слух.
3. Специальные спортивные соревнования – предназначены для лиц с нарушениями интеллекта.

Адаптивная физическая культура ставит следующие задачи для всех возрастов:

А. Коррекционные:

1. Активный процесс выздоровления.
2. Предупреждение развития осложнений.
3. Улучшение состояния во время болезни или травмы.
4. Снижение риска инвалидизации.
5. Возвращение трудоспособности.

Б. Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование нормальных условий развития.
3. Расширение компенсаторных способностей и коррекция утраченных функций.

В. Образовательные и воспитательные:

1. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

2. Формирование физкультурной базы в соответствии с возрастом и индивидуальными характеристиками человека.

3. Развитие личностных качеств.

4. Улучшение работы памяти и внимания.

Адаптивная физическая культура реализуется посредством выполнения физических упражнений. С помощью них достигается целенаправленное воздействие на занимающегося. Решаются коррекционные, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Обучение двигательным умениям и развитие физических качеств достигается за счёт многократного повторения упражнений. Для каждого человека комплекс упражнений подбираются индивидуально.

Все упражнения делятся на несколько групп:

1. По целевой направленности. К ней относят: общеразвивающие, реакционные, лечебные, профилактические или коррекционные.

2. По типу воздействия на физические качества. Силовые, скоростные качества, выносливость или гибкость.

3. По типу воздействия на определённые группы мышц.

4. Координационная направленность. Сюда относят упражнения на ориентацию в пространстве, поддержку равновесия, точность, ритмичность движений.

5. По силе интенсивности.

6. По лечебному воздействию.

Помимо упражнений нужно соблюдать естественно-средовые факторы. К ним относят правильное использование природных источников: воздушные и солнечные ванны, закаливание, плавание и даже ходьба босиком.

Плавание – очень важный фактор в адаптивной физической культуре, в особенности для детей с первых месяцев жизни. Плавание оказывает оздоровительные воздействия на организм: благотворное развитие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, с раннего возраста укрепляются мышцы и правильно развивается осанка, организм адаптируется к действию холода и резкому колебанию температуры.

Также выделяют гигиенические факторы, которые также необходимо соблюдать. К ним относят правила и нормы общественной и личной гигиены. Для детей инвалидов они имеют первостепенное значение.

Многие физические упражнения требуют достаточно сложных манипуляций и точности выполнения. Поэтому адаптивная физическая культура разрабатывает собственные физические упражнения индивидуально для каждой группы людей, в зависимости от их возраста и состояния здоровья.

Многие такие упражнения имеют двигательный характер:

1. Гимнастические упражнения. Позволяют точно регулировать физические нагрузки на различные группы мышц. Их выполнения требуют точности и скорости движения.

2. Строевые упражнения. В основе лежит ходьба и ориентация в пространстве.

3. Ритмичные упражнения. Упражнения, выполняемые под музыку, учат правильно двигаться в заданном ритме.

4. Дыхательные упражнения. Повышают концентрацию внимания и снижают утомляемость при физических нагрузках.

Двигательные упражнения очень важны, так как они увеличивают мышечную силу, выносливость и улучшают кровоснабжение. Поэтому при выполнении двигательных упражнений учитывается степень активности:

1. Активные упражнения – это упражнения, которые выполняются самостоятельно, без посторонней помощи.

2. Пассивные упражнения – это упражнения, которые выполняются уже с посторонней

помощью. Такие упражнения показаны для людей, которые не способны двигаться самостоятельно.

Развитие адаптивной физической культуры в России идёт быстрым ходом. По данным государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» к 2020 году планируется увеличить число людей с ограниченными возможностями и инвалидов занимающихся физической культурой и спортом до 2.5 миллионов человек, что составляет 20 % от общего числа людей с ограниченными возможностями и инвалидами в России.

В сфере образования часто применялось дифференцированное обучения, когда дети с теми или иными нарушениями учились отдельно с обычными детьми. На сегодняшний день ситуация приобретает более гуманный характер. Обучение стало инклюзивным. Все дети, независимо от здоровья, обучаются в одном классе. Данная практика обучения учит пониманию, что дети инвалиды в современном обществе могут и должны быть частью общества.

При инклюзивном обучении создаются равные условия для всех детей. Не ребёнок приспособляется к обучению, а система образования идёт навстречу ребёнку, отвечая его нуждам и потребностям. Это нужно для лучшего восприятия ребёнком процесса обучения, воспитания и утверждения своей социальной значимости в обществе.

Инклюзивное образование практикуется с ранних лет, начиная с дошкольной скамьи. У детей с детства развиваются навыки общения и социального взаимодействия со своими сверстниками. С каждым годом инклюзия в детских садах и школах становится более доступной, однако существует и ряд проблем.

Самой яркой проблемой инклюзивного образования является психологический барьер общества, который не даёт принять людей с ограниченными возможностями в ряды здоровых людей.

Заключение. Таким образом, в России на данный момент инклюзивное образование находится на стадии развития. Золотой серединой служит сочетание инклюзивного образования с адаптивной физической культурой. Это делает обучение более гибким, эффективным и индивидуальным.

Литература

1. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов [электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013006830> (дата обращения 03.06.2019).
2. Горючев Д.В. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья [электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/249/57236/> (дата обращения: 03.06.2019).
3. Инклюзивное образование физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья [электронный ресурс]. URL: https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/01/13/inkluzivnoe_obrazovanie (дата обращения: 03.06.2019).
4. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья [электронный ресурс]. URL: <https://kriro.ru/upload/docs/Организация%20занятий%20адаптивной%20физической%20культурой%20с%20детьми%20с%20ВЗ> (дата обращения 03.06.2019).
5. Проблема инклюзивного образования в сфере физической культуры [электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24722813> (дата обращения 03.06.2019).
6. Физическое воспитание. Его роль в жизни человека [электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2674200/> (Дата обращения 03.06.2019).

УДК 796/799

Лосев В.Ю., Лосев А.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Losev V.Y., Losev A.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Целью данного исследования было определить эффективность разработанной методики дифференциации параметров движений, реализуемой на уроках физической культуры. Методика предполагает комплекс специально направленных средств и методов, направленных на решение основной задачи – развитие координационных способностей. Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики, что подтверждает возможность использования ее как в учебном процессе на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях, так и в тренировочном процессе спортивных школ.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the developed technique of differentiation of movement parameters, implemented in physical education classes. The technique assumes a complex of specially directed means and methods directed on the decision of the basic problem - development of coordination abilities. The results of the study confirm the effectiveness of the developed one, which confirms the possibility of using this technique both in the educational process at the lessons of physical education in general educational institutions and in the training process of sports schools.

Ключевые слова: физическая культура, координационные способности, урок, дифференциация.

Keywords: physical culture, coordination abilities, lesson, differentiation.

Введение. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [1, 2, 3].

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение ряда задач, в том числе:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) [2].

Исследования уровня физической подготовленности свидетельствуют о недостатках в некоторых аспектах физической подготовки школьников.

На решение этих задач направлено все содержание предмета «Физическая культура», в том числе такой раздел программы как «Волейбол». Волейбол – командный вид спорта, в котором мышечная деятельность носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах игрового пространства и ограниченного количества касаний мяча выполнение всех технических и тактических игровых элементов требует точности и целенаправленности выполняемых двигательных действий.

Особенно актуальна данная проблема на начальных этапах освоения техники игры в волейбол. Уровень развития физических качеств является фундаментом, позволяющим эффективно осваивать технический арсенал игры. Особо это касается развития координационных способностей в целом и способностей к дифференцированию параметров движений, в частности. А недостаточный уровень развития данных способностей негативно сказывается на освоении технических приемов игры. Это проявляется в выполнении передач мяча, подач на точность.

Все вышеперечисленное легло в основу ведущей идеи нашего исследования, которая заключается в использовании в учебно-воспитательном процессе такого подхода в развитии координационных способностей (способности в дифференциации движений), который позволил бы учителю повысить эффективность образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Мы предположили, что акцентированное использование специально разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей, с учетом содержания и специфики игровой деятельности в волейболе обеспечит высокий уровень развития данных способностей и как следствие приведет к повышению качества выполнения технических приемов.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей школьников на уроках физической культуры.

Методика и организация исследования. Для решения выше поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проходило с 2017 по 2019 год на базе МБОУ лицея № 3 города Сургута, во время учебного процесса на уроках физической культуры, в естественных условиях. В исследовании принимали участие 49 человек (два пятых класса).

Предложенная нами методика была направлена на развитие способностей к дифференциации параметров движений и рассчитана на 18 уроков специализированного воздействия (при реализации раздела программы «Волейбол») и 50 уроков общеподготовительной направленности (при реализации разделов программы «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Гимнастика»). Экспериментальное воздействие органично вписывались в содержание урока, не занимало много времени и не требовало специальных условий. Большинство упражнений проводилось в игровой и соревновательной форме.

Разработанная методика основывалась на современных научно-методических данных и опыта практической работы в практике общеобразовательных школ. Предлагаемая методика включала следующие позиции:

- создание условий для освоения содержания программы;
- создание мотивации обучающихся на деятельность;
- подбор средств и методов педагогического воздействия;
- объективный контроль динамики результатов процесса физического воспитания.

Методика предполагает комплекс специально направленных средств и методов, направленных на решение основной задачи – развитие координационных способностей, способы организации обучающихся на уроке, особенности взаимодействия учителя и детей, а также условия проведения занятий. Данная методика предполагает использование на уроках волейбола комплекса специализированных средств, которые органично включены в содержание урока. Все эти средства, распределенные по урокам, представлены в методических рекомендациях, представленных на примере первой недели (три урока) в таблице.

Таблица

Методические рекомендации по развитию координационных способностей (1 неделя)

Урок	Упражнение	Дозировка	Методические указания
Урок № 1	Прыжки через линию (влево, вправо; вперед, назад)	2 раза по 24 прыжка (8 прыжков в каждом направлении). Отдых между подходами 30 сек.	Упражнение выполняется в конце ВПЧ урока. Первый раз прыжки выполняются с акцентом на правильность выполнения. Вторая попытка выполняется в форме соревнований, на скорость. Кто первый выполнит – поднимает руку вверх.
	Ловля и передача мяча в парах двумя мячами (мячи разные)	Выполняется две серии по 16 передач, отдых между сериями 20 сек.	Упражнение выполняется в начале основной части урока. Обучающиеся располагаются в парах на расстоянии 4 метра. Первая серия выполняется волейбольным и баскетбольным мячом. Вторая серия выполняется волейбольным мячом и набивным мячом (1 кг). Обе серии выполняются в соревновательной форме на скорость.
	Дриблинг мяча (со зрительным контролем и без зрительного контроля)	Выполняется две серии по 30 сек. Отдых между сериями 10 сек.	Упражнение выполняется в начале основной части урока, перед выполнением заданий на освоение техники. Первую серию все выполняют ведение мяча левой, правой и двумя руками. Во второй серии при выполнении этого же задания вводятся дополнительные задания (закрыть глаза, присесть, прыгать на месте). Каждое последующее задание отменяет предыдущее.
Урок № 2	Прыжки через линию, с поворотом на 90 градусов	2 раза по 16 прыжков (каждый прыжок выполняется с поворотом на 90 гр.). Отдых между подходами 20 сек.	Упражнение выполняется в конце ВПЧ урока. Первый раз прыжки выполняются с акцентом на правильность выполнения. Во второй попытке каждый второй прыжок выполняется с закрытыми глазами.
	Ловля и передача мяча в четверках двумя мячами (мячи разные)	Выполняется две серии по 16 передач, отдых между сериями 20 сек.	Обучающиеся располагаются в четверках, образуя квадрат (3-4 метра), у каждого в руках разные мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, набивной мяч 1 кг). По сигналу все начинают передавать мяч одновременно по кругу. Первая попытка выполняется влево, вторая вправо. Акцент на точности выполнения передач.
	Дриблинг мяча (со зрительным контролем и без зрительного контроля)	Выполняется две серии по 30 сек. Отдых между сериями 10 сек.	Упражнение выполняется в начале основной части урока, перед выполнением заданий на освоение техники. Обучающимся задается ритм (та-та-тата-та-тата-та-тата), который нужно выбить мячом. Первую серию все выполняют под заданный ритм учителя. Во второй серии при выполнении этого же задания самостоятельно.
Урок № 3	Прыжки через линию, с поворотом на 180 град.	2 раза по 16 прыжков (каждый прыжок выполняется с поворотом на 180 гр.). Отдых между подходами 20 сек.	Упражнение выполняется в конце ВПЧ урока. Первый раз прыжки выполняются с акцентом на правильность выполнения, чередуя повороты влево и вправо. Во второй попытке каждый третий и четвертый прыжок выполняется с закрытыми глазами.

Урок	Упражнение	Дозировка	Методические указания
	«Боулинг» (катание мячей в цель)	2 минуты	Проводится в игровой форме. Класс делится на четыре команды, которые располагаются на лицевой линии площадки. На средней линии выставляются цели. У каждого участника три мяча (волейбольный, футбольный, баскетбольный). Задача каждого игрока – поразить цели, катая мяч. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Результаты исследования и их обсуждение. На начало эксперимента экспериментальная и контрольная группы по всем показателям статистически не различались. До эксперимента результаты контрольных испытаний экспериментальной группы оказались выше, чем контрольной, в тестах «прыжок в длину с места правым и левым боком» и «метание набивного мяча». А в тесте «метание мяча в цель» результаты контрольной группы оказались выше. До эксперимента полученные различия между полученными средними арифметическими значениями являются недостоверными.

В тесте «прыжок в длину с места правым и левым боком» результаты контрольной группы изменились с $21,6 \pm 1,3$ см, до эксперимента, до $23 \pm 2,7$ см в конце эксперимента. Прирост результата составил $-1,4$ см., т. е. результат ухудшился. В экспериментальной группе прирост составил $4,9$ см (с $20,9 \pm 2,9$ см до начала эксперимента до $16 \pm 1,5$ см в конце). По окончании эксперимента различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались достоверными ($p < 0,05$).

В результате проведенного эксперимента, в тесте «метание набивного мяча», показатели контрольной группы изменились с $43 \pm 4,6$ см до $33 \pm 3,5$ см. А в экспериментальной группе с $41,4 \pm 4,7$ см до $22 \pm 2,5$ см. Прирост результата составил 10 см в контрольной группе и $19,4$ см в экспериментальной соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями можно считать достоверными ($p < 0,05$).

Результаты теста «броски мяча в цель» в контрольной группе изменились незначительно с $6,8 \pm 1,6$ очков до $6,9 \pm 1,1$ очков. В экспериментальной группе результат составил $7,6 \pm 0,9$ очков до эксперимента и $10,6 \pm 1,2$ очков после. Прирост результатов составил $0,1$ очка в контрольной и $3,3$ очка в экспериментальной группе соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями являются достоверными ($p < 0,05$).

Эффективность предлагаемой нами методики подтверждаются положительной динамикой результатов экспериментальной группы и результатами прироста результатов, превосходящими данные контрольной группы.

Прирост результатов в экспериментальной группе отмечается во всех тестах: «броски мяча в цель», «метание набивного мяча», «прыжок в длину с места правым и левым боком» ($2,4$ очка, $19,4$ сантиметра, $4,9$ сантиметра соответственно). Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями в тесте «бросок мяча в цель» являются достоверными ($p < 0,05$), а также достоверны различия в тестах «метание набивного мяча» и «прыжки в длину правым и левым боком» ($p < 0,05$).

Анализ освоения технических элементов игры проводился в соответствии с программой по физической культуре. Программой предусмотрено освоение обучающимися следующими техническими элементами: передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча.

Результаты в тесте «Передача мяча над собой» результаты в экспериментальной группе оказались выше как при выполнении передачи мяча сверху двумя руками, так и снизу $11,5 \pm 1,1$ и $10,5 \pm 0,7$ раз соответственно. Против результатов в контрольной группе $7,6 \pm 0,5$ и $6,3 \pm 0,4$ раза. Результаты подачи мяча на точность так же оказались выше в экспериментальной группе

7,8±0,4 раз против 5,3±0,3 раза. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями во всех трех тестах являются достоверными ($p < 0,05$).

Следовательно, мы не можем однозначно утверждать, что эффективность данной методики значительно выше остальных. Но показатели тестирования, а также интегральный характер подготовки при применении предложенной программы и минимальное количество времени, отводимое на данную работу, не исключает использование данной методики в учебно-тренировочном процессе спортивной школы.

На завершающей стадии эксперимента с целью определения уровня сохранности достигнутого уровня развития координационных способностей нами было проведено тестирование. Тестирование проходило в тех же условиях, что и при проведении эксперимента. Содержание тестирования также было идентичным.

Так в ходе определения уровня развития координационных способностей нами были получены данные (таблица 5), свидетельствующие о достоверных различиях средних арифметических значений показателей по всем тестам.

При тестировании учащихся контрольной и экспериментальной групп спустя пять месяцев после завершения эксперимента результаты оказались несколько ниже, чем после завершения эксперимента во всех тестах, за исключением теста «прыжок в длину с места правым и левым боком» результаты экспериментальной группы показали положительную динамику 2 см или 12 %. При этом полученные различия между средними арифметическими значениями являются недостоверными по всем тестам ($p < 0,05$).

В тесте «метание набивного мяча» результаты контрольной группы изменились с 33±2,5 см после эксперимента до 42±2,8 см в октябре 2018 года. Прирост результата составил -9 см, т. е. результат ухудшился. В экспериментальной группе результат снизился на 5 см (с 22±2,7 см до эксперимента до 27±1,9 см). При этом различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались достоверными.

В результате проведенного эксперимента в тесте «прыжок в длину с места правым и левым боком» показатели контрольной группы изменились с 23±2,7 см до 23,5±1,9 см, а в экспериментальной группе с 16±1,5 см до 14±0,9 см. Результат в контрольной группе ухудшился на 0,5 см, в экспериментальной же группе отмечается положительная динамика 2 см, соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями можно считать достоверными ($p < 0,05$).

Результаты теста «броски мяча в цель» изменились незначительно с 6,9±1,1 очков до 5,1±1,2 очков в контрольной группе и в экспериментальной группе результат изменился с 10,9±1,2 очков до 9,5±1,2 очков в последнем тестировании. Прирост результатов составил 1,4 очка в контрольной и 1,8 очка в экспериментальной группе соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями являются достоверными ($p < 0,05$).

Таким образом, эффективность предлагаемой нами методики подтверждаются сохранением достоверных различий результатов экспериментальной и контрольной групп ($p < 0,05$).

Для определения степени сохранения умений выполнять технические элементы в октябре 2018 года было проведено тестирование техники выполнения передач обучающимся (было предложено выполнить максимальное количество передач над собой, при этом соблюдая технику выполнения передач) и степень освоения подачи (учащимся нужно было выполнить подачу мяча на точность). Результаты представлены в таблице 6. Тестирование проводилось только один раз, при этом на уроке, где в соответствии с рабочей программой раздел «Волейбол» в этом учебном году еще не изучался.

Результаты в тесте «Передача мяча над собой двумя руками сверху» результаты в экспериментальной группе оказались выше (динамика составила 1 раз) при результате 12,5±0,9 против 6,1±0,7 в контрольной группе при отрицательной динамике результата -1,5 раза. При этом достоверность различий средних результатов очевидна при $p < 0,05$.

Результаты в тесте «Передача мяча над собой двумя руками снизу» результаты в экспериментальной группе оказались ниже на 1 раз, при этом в контрольной группе результат стал хуже на 2,1 раза, при результате $9,5 \pm 0,6$ и $4,2 \pm 0,5$ раз в экспериментальной группе и контрольной соответственно. При этом сохраняется достоверность различий средних результатов ($p < 0,05$).

Результаты в тесте «Нижняя прямая подача на точность» в контрольной группе результат ухудшился на 1,8 раза и составил $3,5 \pm 0,3$, а в экспериментальной группе незначительно улучшился (прирост составил 0,2 раза) и составил $8,0 \pm 0,4$ раз. Различия между полученными в тесте средними арифметическими значениями являются достоверными ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, мы можем утверждать, что эффективность данной методики доказывается не только показателями тестирования координационных способностей и интегральных характеристик технической подготовленности учащихся полученных в ходе непосредственного эксперимента, но и результатами, полученными через пять месяцев спустя, что свидетельствует о сохранности полученного эффекта применения разработанной методики. А учитывая такой фактор применения предложенной программы как минимальное количество времени, отводимое на данную работу, не исключает использование данной методики как в учебном процессе на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях, так и в тренировочном процессе спортивных школ.

Литература

1. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П.Лукьяненко. М.: Советский спорт, 2005. 256 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений [текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011. 128 с.
3. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. 268 с.

УДК 796.077.5

Лубышева Л.И.
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия
Lubysheva L.I.
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism,
Moscow, Russia

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ MODERN CONTROL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PERSONNEL TRAINING SYSTEM

Целью исследования стало теоретическое обоснование новых подходов к оцениванию профессиональных компетенций будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Автором проводится анализ эффективных современных технологий контроля в современной российской системе профессионального образования в области физической культуры

и спорта, таких как балльно-рейтинговая система, демонстрационный экзамен, государственный экзамен. Делается вывод о том, что применение представленных технологий контроля в промежуточной и итоговой государственной аттестации в вузах является адекватным решением системы образования на запросы рынка труда, современных работодателей и социальной практики.

Objective of the study was the theoretical justification of new approaches to assessing future physical education and sports specialists' professional competences. The author analyzes effective modern control technologies in the modern Russian vocational education system, such as point-rating system, demonstration exam, and state exam. It is concluded that the presented control technologies applied in the midterm and final state assessment in universities are an adequate solution of the educational system to the demands of the labor market, modern employers and social practice.

Ключевые слова: профессиональное образование, физическая культура и спорт, контроль, рейтинг, государственный экзамен, демонстрационный экзамен.

Keywords: professional education, physical education and controversy, control, rating, state exam, demonstration exam.

Введение. Система высшего образования в России, как и во всем мире, подвергается значительным изменениям вследствие трансформирующихся запросов общества на подготовку профессиональных кадров.

Содержание обучения в высших учебных заведениях спортивного профиля определяется прежде всего спросом рынка труда. Университеты, академии, факультеты и институты, как правило, финансируются государством. Российское высшее спортивное образование так же, как и европейское, предусматривает подготовку кадров по трем уровням:

- 1 уровень – подготовка бакалавров (4 года);
- 2 уровень – подготовка магистров (2 года);
- 3 уровень – подготовка ученого-исследователя в рамках обучения в аспирантуре (3 года).

Содержание образования определяется ФГОС ВО, в котором представлен алгоритм отбора базовых и вариативных дисциплин. Содержательное наполнение программно-методического материала спортивного образования формируется в соответствии с требованиями экспертных советов самого высшего учебного заведения. Освоение обучающимися образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией, а оценка степени и уровня освоения профессиональных компетенций будущим специалистом осуществляется в ходе государственной итоговой аттестации (ГИА). Однако на сегодняшний день для теоретиков и практиков остается дискуссионным вопрос применения технологий контроля качества обучения в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров. Так, многие вузы исключили из программы ГИА государственный экзамен, что, на наш взгляд, может оказать негативное влияние на качество сформированности ключевых компетенций. При этом и система оценивания промежуточной аттестации содержит, в основном, вопросы проверки теоретических знаний, а не мобилизационную готовность будущих специалистов к их реализации в спортивной практике [2].

Цель исследования – теоретически обосновать новые подходы к оцениванию профессиональных компетенций будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день развитие национальной системы квалификаций ставит перед современной системой оценивания результатов обучения задачи их соотнесения с требованиями профессиональных стандартов. Поэтому оценку качества подготовки кадров, как нам видится, следует рассматривать в двух аспектах: как выполнение требований к результатам обучения ФГОС ВО в компетентностном формате и в то же время как соответствие требованиям рынка труда к уровню подготовленности кадров, выраженным в формализованной форме в профессиональном стандарте.

Для понимания происходящих реформ контроля за подготовкой кадров обратимся к анализу содержания государственных экзаменов в отечественных учебных планах советского периода 1950–1980 гг., которые включали в себя два государственных экзамена:

- физиология;
- теория и методика избранного вида спорта.

ГОС ВПО первого поколения в период 1994–2000 гг. предоставляли вузам возможность проводить их по отдельным дисциплинам и в форме междисциплинарного. ГОС ВПО второго поколения в период с 2000 по 2010 гг. ввели в бакалавриате и специалитете междисциплинарный государственный экзамен, который должен был выявить умение выпускников использовать знания, полученные в процессе изучения различных дисциплин, для решения конкретных практических задач.

С введением ФГОС ВО в 2010 г. государственный экзамен включается в ГИА по усмотрению учебных управлений самого вуза. По данным анализа программ подготовки бакалавров 2017 г., только федеральные вузы, в отличие от региональных образовательных учреждений физической культуры и спорта, наряду с защитой выпускной квалификационной работы, включили в ГИА государственный экзамен. Он содержит теоретические вопросы и практические задания, алгоритм разработки которых демонстрирует соответствие требованиям ФГОС ВО на основе индикаторов достижения компетенций и профессиональным стандартам на основе трудовых функций [3].

Современный методический подход формирования оценочных средств для ГИА по программам подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура» предусматривает следующую структуру экзаменационных билетов:

- теоретический вопрос (вопросы) для проверки овладения системными междисциплинарными знаниями в соответствии с индикаторами ОПК;
- практическое задание (мини-кейс, ситуационная задача и пр.) для проверки регулятивной и мобилизационной готовности в соответствии с индикаторами ОПК и ПК как готовности выполнять трудовые функции (трудовые действия) профессиональных стандартов.

Даная форма итогового контроля одновременно с защитой выпускной квалификационной работы решает актуальную проблему оценки сформированности профессиональных компетенций и мобилизационной готовности будущего специалиста к реализации спортивной практике, что доказывает важность интегральных взаимосвязей государственного экзамена в системе ГИА.

Наряду с проблемой оценивания в ходе государственной итоговой аттестации существует необходимость актуализации новых технологий контроля промежуточной аттестации.

В российских высших учебных заведениях традиционно использовалась четырехбалльная система оценивания знаний, умений и навыков студентов в ходе итогового экзамена: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" и "неудовлетворительно". Главными ее недостатками являлись: недостаточная мотивация к настойчивости учебной деятельности, ориентация на штурмовщину и получение сиюминутных знаний, которая была рассчитана лишь на репродукцию знаний и мышления и в большей степени характеризовалась субъективизмом в оценке знаний студента. Поэтому в последние десятилетия все более популярной становится балльно-рейтинговая система оценивания, которая основывается на накоплении баллов за разносто-роннюю учебную деятельность студента в течение определенного периода (модуля, семестра, года, всего срока обучения).

Имеется положительный опыт по разработке тестовых заданий для оценки качества профессионального образования в области физической культуры и спорта в рамках промежуточной аттестации [1]. Согласно предлагаемому современными специалистами подходу успехи учебно-познавательной деятельности студентов характеризуются количественными и качественными показателями, выражаются и фиксируются оценкой. Основным критерием оценки качества высшего образования являются результаты обучения, то есть те знания, умения и

навыки, которые студент приобрел в ходе учебного процесса, и должен продемонстрировать в ходе промежуточного контроля, а впоследствии быть готовым применять в своей профессиональной деятельности. Такой подход к оценке качества профессионального образования положен в основу рекомендаций Национальной системы квалификаций и Европейской ассоциации гарантий качества в высшем образовании (ENQA), которые используются в Российской Федерации [1].

Для её применения в ходе промежуточной аттестации создается банк тестовых заданий, составленных в соответствии с Примерной основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура", направленных на углубленную оценку общепрофессиональной компетенции.

Таким образом, балльно-рейтинговая система оценки знаний, в отличие от итоговой аттестации, является адекватной формой промежуточного контроля за качеством обучения. Балльно-рейтинговая система оценки знаний и использование обратной связи со студентами позволяет преподавателю осуществлять дифференцированный подход к обучающимся, способствует рациональному выстраиванию студентами обучения в течение семестра, особенно во время зачетно-экзаменационных сессий. Внедрение тщательно продуманной рейтинговой системы оценивания в учебный процесс устраняет предвзятый подход к оценке знаний студентов, выступает эффективным средством побуждения к учебно-познавательной деятельности, воспитывает ответственность за ее результативность, устраняет проблему нерегулярного посещения занятий обучающимися и способствует повышению качества профессионального образования в области физической культуры и спорта [1].

В настоящее время широкое распространение получила такая форма контроля как демонстрационный экзамен, возникшая в рамках проекта "WorldSkills", целью которого явилось повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования [4].

Свою историю проект начал в Мадриде в 1947 году. Россия присоединилась к движению в 2012 году. На чемпионате WorldSkills International в 2015 году сборная России заняла 14-е общекомандное место и завоевала шесть медалей «За высшее мастерство».

Впервые компетенция «Педагог по физической культуре» была презентована в г. Тольятти в 2016 году в рамках проведения I Открытого регионального чемпионата WorldSkills Russia по компетенции «Педагог по физической культуре» с участием 14 регионов РФ.

В апреле 2016 года компетенция была допущена на ПФО в качестве презентационной, а уже в июле в г. Тольятти была проведена проектная сессия экспертов по компетенции «Физическая культура и спорт» с участием более 20 регионов РФ.

На сегодняшний день компетенции «Физическая культура и спорт» входит в состав основных компетенций, имеет 10 сертифицированных экспертов, более 140 участников, получивших свидетельство на право проведения демонстрационного экзамена, и более 20 чел. со свидетельством на право проведения российского чемпионата.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» включает в себя совокупность квалификаций: учитель/педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер по «Физической культуре и спорту», организатор спортивных программ, инструктор/тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажерного зала, спортивных зон отдыха, (далее «Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса»).

В основу практических умений специалиста в области физической культуры, спорта и фитнеса входят навыки:

- организации и проведения занятий учебной, оздоровительной и тренировочной направленности для разных возрастных групп населения;
- на основе производимых антропометрических замеров (вес, рост, давление и т. д.), опросов, тестирования физических качеств, занимающихся умения подбора оптимальных форм, средств, методов, спортивного оборудования и инвентаря, типов нагрузок для органи-

зации индивидуальной и групповой работы разной направленности (спортивно-тренировочной, оздоровительной), соответствующих содержанию и заявленной цели программы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и т. д.

Краткое техническое описание компетенции 2019 г. включает в себя следующие разделы:

1. Введение.
2. Спецификация стандарта WORLDSKILLS (WSSS).
3. Оценочная стратегия и технические особенности оценки.
4. Схема выставления оценки.
5. Конкурсное задание.
6. Управление компетенцией и общение.
7. Требования охраны труда и техники безопасности.
8. Материалы и оборудование.
9. Особые правила возрастной группы.

Образец оценочной схемы конкурсного задания 2019 г. приведен в таблице.

Таблица

Оценочная схема конкурсного задания

Модуль	Критерий
А	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися
В	Организация спортивно-массовых мероприятий
С	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению
Д	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
Е	Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися
Ф	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве

Содержание заданий по модулям конкурсного задания включает:

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий

Задание. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Модуль Д. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Модуль Е. Организация спортивно-массовых мероприятий

Задание. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

Модуль Ф. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

Опыт проведенных в России соревнований в рамках проекта «WorldSkills» показал адекватность контроля качества профессионального образования будущих специалистов в области

физической культуры, спорта и фитнеса.

Вывод. Представленные технологии контроля в современной системе профессионального образования в области физической культуры и спорта, включающие балльно-рейтинговую систему, демонстрационный экзамен, государственный экзамен наряду с защитой выпускной квалификационной работы являются актуальными и перспективными, так как отвечают запросам рынка труда, современных работодателей и профессиональной практике.

Литература

1. Кьергаард А.В. Особенности формирования тестовых заданий для оценки качества профессионального образования в области физической культуры и спорта / А.В. Кьергаард, Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, Н.А. Задорожная // Теория и практика физ. культуры. 2019. № 11. С. 96–98.
2. Лубышева Л.И. Актуализация технологий контроля в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2019. № 11. С. 95.
3. Щенникова М.Ю. Государственная итоговая аттестация по программам высшего образования в области физической культуры и спорта с учетом требований профессиональных стандартов / М.Ю. Щенникова, Е.Я. Михайлова, Т.М. Овсяк // Теория и практика физ. культуры. 2019. № 5. С. 3–6.
4. WorldSkills Russia. URL: <https://worldskills.ru/o-nas/dokumentyi/obshhie.html> (дата обращения 28.09.2019)

УДК 796.062

*Мазунина А.А., Сантьева Е.В.
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия
Mazunina A.A., Santieva E.V.
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА NEW CITY AND PERSPECTIVES OF STUDENT SPORTS

В данной работе описывается состояние современного студенческого спорта, появление новых задач физического воспитания, польза занятий спортом для здоровья человека, перспективы развития спорта студенческого спорта.

This paper describes the state of modern student sports, the emergence of new tasks of physical education, the benefits of sports for human health, the prospects for the development of student sports.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенты, развитие, состояние, современный спорт.

Keywords: physical culture, sports, health, students, development, condition, modern sport.

Введение. Современный спорт – это мощная индустрия, включающую в себя индивидуальную систему производства спортивных достижений. В ней задействованы вместе со спортсменами и тренерами, спортивные врачи, психологи, научные сотрудники.

Современный спорт стал наиболее главным политическим, а также социальным фактором в мире. Огромная численность нашего населения заинтересована в занятиях физической культурой, а также и в победах на международных соревнованиях, является духовной силой и жизнестойкостью абсолютно любой нации.

В высших учебных заведениях России существует больше 50 разновидностей спорта, популярные из них: бадминтон, бокс, баскетбол, гимнастика, плавание, легкая атлетика, лыжные виды спорта, спортивные единоборства, футбол, теннис настольный. Как известно, именно по этим и множествам другим видам спорта с 1994 года Российский студенческий спортивный союз создает массовые соревнования для студентов и учащихся в различных Чемпионатах России и Мира между студентами [2].

Наибольшее внимание в России отведено воссозданию массового спорта и физической культуры. Популярной становится важность занятий физической культурой, здорового образа жизни и вовлечение в занятие спортом. Необходимость занятий физической культурой и спортом актуальна именно для молодого поколения. Хотелось бы, чтобы все было так красноречиво, но многие не хотят, не желают и даже ненавидят заниматься спортом и физической культурой. Цифры статистики демонстрируют, что в настоящее время Россия существенно отстает по показателям регулярных посещений занятий физической культурой в тренажерных залах и на спортивных площадках от множества стран. Там физическими упражнениями занимаются до 77 % населения, тогда как в России лишь около 28 %. Осознавая значимость такой дисциплины как «Физическая культура», которая не зависит от уклона учебных заведений, регионов и прочих обстоятельств и является обязательной для всех учебных заведений, можно утверждать, что программа по данной дисциплине не может быть упрощена.

Существующее Федеральное законодательство направлено на развитие студенческого и школьного спорта и определяет такие понятия как «студенческий спорт», «студенческая лига» [4]. Благодаря этому студенческие спортивные объединения, лиги включаются в перечень фигур физической культуры и спорта, а также имеют возможность получения статуса общественных организаций и другие значимые возможности. Закон дает гарантию поддержки спортивных клубов, к которым теперь отнесены и студенческие спортивные организации. Это относится и к финансам, и строительству спортивных объектов при учебных заведениях. Денежные средства, получаемые вузами, идут на оздоровительную и физкультурно-профилактическую работу со студентами очной и других форм обучения.

Из вышеперечисленного следует, что финансирование студенческого спорта становится абсолютно реальным, у вузов появляется возможность финансировать свои внутривузовские спортивные сборные, выделяя им необходимые средства. Происходящие преобразования привлекают все большее количество студентов к занятиям спортом и физической культурой. Это, в свою очередь, повышает рост мастерства наших студентов и ведет к высоким достижениям на всевозможных международных соревнованиях и чемпионатах [1].

Основными задачами для развития физической культуры и спорта являются [3]:

1. Увеличение финансирования спорта. За последнее время наблюдается рост количества российских и зарубежных фирм, выступающих спонсорами спортивных мероприятий и отдельных спортсменов.
2. Возведение новых и реконструкция имеющихся современных спортивных залов и комплексов.
3. Снижение цен на физкультурные и спортивные услуги, что позволит сделать доступными учреждения физической культуры и спорта для всех слоев населения.
4. Обеспечение граждан одинаковыми возможностями для занятий физкультурой независимо от доходов.
5. Реализация различных программ, направленных на создание наилучших условий для развития физической культуры и спорта.
6. Улучшение качества процесса физического воспитания и образования населения [2].
7. Формирование у населения интереса, желания и необходимости в постоянных занятиях физкультурой и спортом, а главное – интереса к правильному образу жизни.
8. Образование работающей системы подготовки и переподготовки спортсменов всех видов спорта.

Для решения данных задач необходимо:

- создать оптимальные условия, чтобы заинтересовать различные категории и группы населения в постоянных занятиях физкультурой и спортом по своему желанию;
- образовать действующие информационно-пропагандистские и просветительные системы, направленные на привлечение людей к занятию спортом.
- обеспечить государственные социальные стандарты в области физкультуры для лиц с ограниченными возможностями.

В целях развития спорта и физической культуры в России нужно полагаться на следующие принципы [1]:

1. Постоянность физического воспитания для всех возрастных групп населения.
2. Разработка и воплощение комплексных методов развития физкультуры и спорта.
3. Персональный подход при формировании мероприятий по развитию массового спорта.

Заключение. Подводя итог данной статьи, можно сделать вывод, что современный спорт со временем будет развиваться. Будут строиться и реконструироваться спортивные комплексы и залы, к занятиям в которых будет вовлекаться максимальное количество взрослых людей, детей и молодёжи. Процент населения, занимающийся спортом и ведущий здоровый образ жизни, будет постепенно увеличиваться.

Литература

1. Бекирова М.Г. Спортивный туризм / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013. № 2(6). С. 85–89.
2. Горбунов С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 5. С. 33–35.
3. Громыко В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. 2007. № 2. С. 60–64.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

УДК 613.84

Маусурадзе М.П., Попова Ю.А.
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Maisuradze M.P., Popova J.A.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ЖИЗНЬ БЕЗ КУРЕНИЯ. ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ LIFE WITHOUT SMOKING. THE STUDY OF THE DEGREE OF NICOTINE DEPENDENCE AMONG STUDENTS

В статье затронута проблема пагубного влияния табакокурения на организм человека, в особенности, когда курение начинается с молодого возраста. Изложен краткий анализ причин и мотивационных аспектов курения в молодежной среде. Приведены результаты социологического опроса, проводимого с целью определения никотиновой зависимости среди студентов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова (РЭУ). Выявлена проблема никотиновой зависимости среди студентов.

The article touches upon the problem of the harmful effect of tobacco Smoking on the human

body, especially when Smoking begins from a young age. A brief analysis of the causes and motivational aspects of Smoking among young people is presented. The results of a sociological survey conducted to determine nicotine dependence among students of Plekhanov Russian University of Economics (REUE). are presented. The problem of nicotine dependence among students is revealed.

Ключевые слова: табакокурение, никотиновая зависимость, образ жизни, здоровье, студенты.

Keywords: smoking, nicotine addiction, lifestyle, health, students.

Введение. Сегодня табакокурение можно назвать одной из самых распространенных вредных привычек среди молодежи. Помимо нанесения необратимого ущерба здоровью курящих людей и их окружению, эта привычка служит преградой не только к формированию у подростков, как юношей, так девушек, соответственных возрасту поведенческих установок в сфере здоровья, но и замедляет личностный рост [2].

Цель исследования – изучить отношение к курению табака среди студентов 1–3 курсов, обучающихся на факультете Международная школа бизнеса и мировой экономики Российского экономического университета им. Г.В.Плеханова.

Методы исследования: 1) анализ научно-методической литературы; 2) социологический опрос.

В результате изучения литературных источников (Аллен Карр, В.А Бароненко, Л.П. Великанова и др.) можно сделать вывод, что во множестве случаев среди причин, подтолкнувших юношей к началу курения, можно отнести: желание самоутвердиться среди ровесников и старших товарищей, на которых хотелось бы быть похожим, создание образа взрослого и независимого человека, порыв «быть своим» в компании курящих друзей. Для девушек начало курения нередко связано со стремлением к оригинальности, кокетству и желанию нравиться юношам.

Принято считать, что после того, как молодые люди начали курить, они продолжают это делать по следующим причинам:

- снятие психического и физического напряжения;
- приобретение машинальной, неосознанной привычки: у курильщиков появляется рефлекс, от которого тяжело избавиться;
- ассоциации с приятной, расслабляющей окружающей средой и удовольствием.

Следует принять во внимание, что есть курильщики, считающие данную привычку для себя безвредной, а в некотором отношении – даже полезной. При этом условия негативные аспекты воздействия табачного дыма на организм и поведение человека выставляются как привлекательные и полезные [3]. Например, курение в определенной ситуации могут рекомендовать для подавления чувства голода.

В целом, общество в нашей стране довольно терпимо и снисходительно в отношении курения. Однако в ряде стран (Ирландия, Бельгия, АОЭ, Израиль) курильщиков приравнивают к невротикам, загрязнителям воздуха, наркоманам, виновникам пожаров и так далее [4].

В настоящее время никотиновая зависимость оценивается как заболевание, подлежащее диагностированию и лечению [1]. Отказ от курения табака позволяет сохранить и продлить жизнь. Особое внимание уделяется курящим студентам различных вузов, так как именно их сегодняшнее решение «курить или не курить» во многом определяет будущий образ жизни населения [5].

Все вышесказанное доказывает актуальность выбранной нами темы исследовательской работы.

Проведен социологический опрос 140 студентов Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, среди них 70 юношей и 70 девушек. Критерием отбора было доб-

ровольное согласие ответить на представленные вопросы. Средний возраст опрошенных составил 19 ± 2 года. Исследование проводилось методом анкетирования и проводилось анонимно для получения более достоверной информации.

Для определения никотиновой зависимости использовался опрос, разработанный Карлом Фагерстромом (шведский ученый, психолог).

Результаты исследования. Опрос студентов показал, что из выборки в 140 человек не курит 47 %, основную их массу (64 %) составили девушки. Тем не менее, оставшиеся 53 % курят регулярно и выкуривают первую сигарету, спустя час после пробуждения (29,3 %); оставшиеся 20,7 % вовсе могут покурить сразу после пробуждения или в течение 20 минут. Все студенты знают об опасностях, связанных с курением, однако большинство из них бросать не собирается, другие же ответили, что они пытались, но не получилось в связи со сложившейся зависимостью от никотина (10 %), невозможностью изменить образ жизни (7,4 %) или стрессовыми ситуациями в жизни (4,3 %).

Также анкетирование показало удивительные результаты действительной зависимости опрошенных студентов от никотина: около 70 % курящих респондентов не могут отказаться именно от первой сигареты утром, что, согласно множествам исследований, является главным показателем зависимости. Однако если говорить о частоте курения, то около 80 % склонны курить чаще в течение дня, нежели в первые часы утром. Тем не менее первая сигарета с утра является для них важной.

Одним из самых интересных вопросов оказался последний. Нам хотелось узнать, сколько же всё-таки сигарет в день выкуривают зависимые от табакокурения? Результаты одновременно удивляют и радуют.

Большая часть респондентов выкуривают до 6 сигарет в день, что не может не радовать, так как среднестатистический россиянин выкуривает почти пачку сигарет в день, что равно 20 сигаретам. Однако у других дело обстоит намного хуже: 15 % и 8,6 % зависимых выкуривают от 7 до 10 и от 10 до 15 сигарет в день соответственно. Самым удивительным был ответ 6 студентов, которые соответствуют показателям среднестатистического россиянина и выкуривают больше 15 сигарет в день!

Заключение. Этим исследованием мы хотели поднять проблему табакокурения среди студентов вуза. На наш взгляд, одной из важных задач является внедрение в сознание молодых людей мысли о том, что курение табака разрушает организм. Здесь помогут, например, видеообращения самих студентов друг к другу или тематические ролики на мониторах. Другая не менее значимая задача – помочь молодым людям выработать привычку не курить. Предлагаем в вузе раз в неделю объявлять день без курения. «Капля камень точит».

Литература

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / 2-е изд., перераб. М.: Альфа-М. С.206–217.
2. Шутова Т.Н., Антонова И.Н., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.
3. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
4. Великанова Л.П., Каверина О.В., Бисалиев Р.В. Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением табака: учеб. пособие для студентов мед. вузов. Под общ. ред. Л. П. Великановой. 2-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 382 с.
5. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное

пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под
общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.

УДК 796/799

Мамадназарбекова А.Х.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
Mamadnazarbekova A.Kh.
Orenburg State University, Orenburg, Russia

**МОТИВАЦИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ
СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
MOTIVATION AS A NECESSARY CONDITION IN THE DEVELOPMENT
OF A HEALTHY LIFESTYLE**

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности молодежи. В статье рассматриваются различные способы формирования мотивации к занятиям спортом для развития здорового образа жизни.

Physical culture and sport take the major place in formation of the identity of youth in modern society. The article discusses various ways of formation of motivation to sports activities for developing a healthy lifestyle.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивации, здоровье.

Keywords: sports, physical education, motivation, health.

Введение. Одной из актуальных тем на сегодняшний день является формирование у молодежи здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в 21 веке – это не просто одобряемые обществом принципы поведения, это необходимость для современного человека. Поскольку темп и ритм жизни в 21 веке демонстрирует нам, что здоровье современного человека больше всего подвержено воздействию окружающей среды, чем в какие-либо другие исторические периоды, то именно поэтому современному человеку необходимо придерживаться здорового образа жизни, и немаловажную роль в этом занимает формирование мотиваций у молодежи к занятию спортом и физической активности. Комплекс сформированных мотиваций поможет молодому поколению улучшить физическое состояние своего организма и понять истинную пользу от занятия спортом [2]. Можно с уверенностью утверждать, что формирование мотиваций у молодежи является актуальным вопросом в культурно-воспитательном процессе современной молодежи.

Что же принято понимать под мотивацией?

Мотивация – это психофизиологический процесс, который способен задавать направленность поведения человека, его организацию и активность [1]. Мотивация – это сугубо психологическая установка личности, которая зависит от ряда причин [1]. Несомненно, формирование мотивации – огромный труд, который требует особых усилий. Под формированием мотивации мы, в первую очередь, понимаем создание некой образовательно-развивающей среды, помогающей сформировать систему установок на активную жизненную позицию, самосовершенствование и саморазвитие. То есть молодежь должна сама прийти к мысли о том, насколько важно заниматься спортом, поскольку это есть путь к здоровому образу жизни и укреплению физического состояния организма. Многие ученые отмечают тот факт, что никакие приказы, санкции и наказания не могут воздействовать на то, чтобы человек начал придерживаться здорового образа жизни. Следовательно, мотивация человека должна быть полностью осознанной, к ней он должен прийти сам путем анализа образа собственной жизни.

Благодаря самостоятельной, осознанной мотивации формируется индивидуальный тип здорового поведения, определяющийся разными видами мотивов:

1. Мотивация сохранения – отказ от тех или иных действий, которые могут причинить вред или угрожают здоровью человека.

2. Мотивация получения удовольствия от физической активности: танцы, бег, занятие спортом – это то, что так нравятся детям, потому что именно благодаря этому их кровообращение в организме улучшается, вызываются положительные эмоции, поднимается настроение, повышается обмен веществ. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой.

3. Мотивация возможности самосовершенствования: здоровый образ жизни помогает подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

4. Мотивация использовать возможности: здоровый человек может по своему усмотрению изменять свою роль в сообществе и свое местоположение, менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую; он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий.

5. Мотивация достижения максимально возможной комфортности: мы ощущаем себя комфортно, когда нас не беспокоит физическое и психологическое состояние.

Многофункциональный молодежный центр «ШАНС» в 2018 году провёл социологическое исследование «Здоровый образ жизни молодежи г. Тольятти». В исследовании приняло участие 500 респондентов в возрасте от 14 до 30 лет.

По данным исследования, большая часть респондентов на вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» придерживаются мнения, что это важно, но не главное в жизни. Однако радует тот факт, что 44 % от общего числа респондентов считают, что соблюдения принципов ЗОЖ – необходимый элемент в жизни человека (рис. 1).

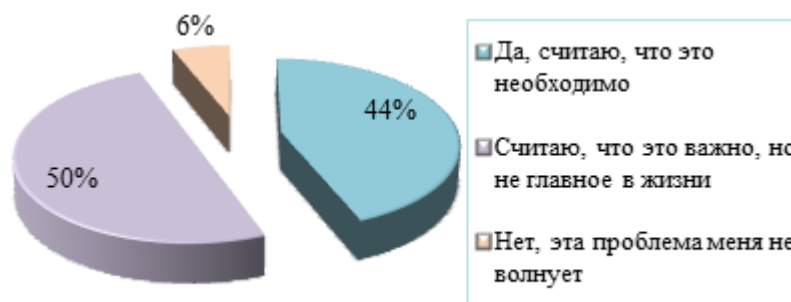


Рис. 1. Ответы на вопрос «Необходимо ли вести здоровый образ жизни?»

Как сказано выше, современное поколение сильнее подвержено различным заболеваниям. Этот факт подтверждает исследование: 325 из 500 респондентов (65 %) ответили, что имеют проблемы со здоровьем, 35 участников (7 % респондентов) исследования имеют несколько болезней, которые их беспокоят. Лишь 98 участников (28 % респондентов) считают себя абсолютно здоровыми (рис. 2).

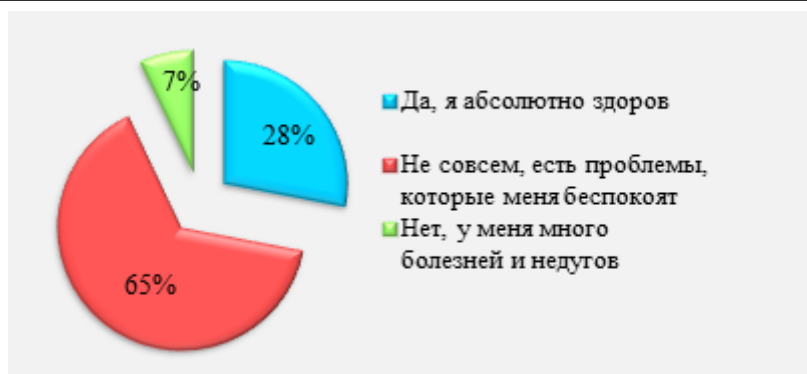


Рис. 2. Ответы на вопрос «Считаете ли вы себя здоровым?»

Заключение. Данное исследование ещё раз подтверждает факт актуальности проблемы здорового образа жизни у молодёжи. Как было отвечено выше, ни врачи, ни педагоги не в силах нам внушить принципы ЗОЖ. Для того чтобы быть здоровым и вести здоровый образ жизни, необходимо осознать, для чего нам это необходимо, и понять, что ответственны за своё здоровье только мы сами. В этом случае можно воспользоваться установками. Установка – более высокая психологическая инстанция, чем мотивация, формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивида.

Литература

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. № 2. С. 15.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 2007. С. 46.

УДК 796.011.3

Мамонова О.В.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Matonova O.V.
Russian Economic University. G.V. Plekhanova, Moscow, Russia

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ ALTERNATIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH EDUCATIONAL NEEDS

Современным квалифицированным и профессиональным специалистам необходимо уметь сохранять здоровье в течении всей жизни. В настоящее время процесс физического воспитания в вузе требует новых эффективных программ оздоровительной направленности, способствующих альтернативе не только в написании реферата для освобождённых-студентов, но и в развитии низкоинтенсивной двигательной активности. Исследования показывают, что методика применения для студентов с нарушением сердечно-сосудистой и мочеполовой систем на основе фитнеса и бильярда способствует увеличению двигательной активности, улучшает кровообращение, сохраняет работоспособность и нормализует артериальное давление.

Modern qualified and professional specialists need to be able to maintain health throughout life.

At present, the process of physical education at the university requires new effective programs of improving orientation, which contribute to the alternative not only in writing an essay for liberated students, but also in the development of low-intensity physical activity. Studies show that the application technique for students with impaired cardiovascular and genitourinary systems based on fitness and billiards helps to increase motor activity, improves blood circulation, maintains working capacity and normalizes blood pressure.

Ключевые слова: студенты с особыми образовательными потребностями, физическое воспитание, бильярд и оздоровительная гимнастика, сердечно-сосудистая и мочеполовая системы.

Keywords: students with special educational needs, physical education, billiards and fitness exercises students with special educational needs, physical education, billiards and health gymnastics, cardiovascular and genitourinary systems.

Введение. Ежегодно число студентов с особыми образовательными потребностями увеличивается. Особые образовательные потребности (ООП) испытывают освобождённые от практических занятий по физической культуре с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы и др. Также эти студенты нуждаются в компетентном подходе к физическому воспитанию [1]. Проблема их физического воспитания остается не решённой. Организация физического воспитания строится на реферативной работе, на создании презентаций, выполнении тестов, а не на низкоинтенсивной двигательной активности.

Низкоинтенсивная двигательная активность – кардиоходьба на беговой дорожке или эллиптическом тренажёре (при ЧСС 90–130 уд./мин. от 5 до 30 мин); езда на велотренажёре (при ЧСС 110–130 уд./мин. от 15 до 45 мин); аквааэробика с чередованием плавания 30–45 мин.; игра в бильярд, дартс, гольф (низкоинтенсивная двигательная активность); занятия фитнесом (упражнения из пилатеса, йоги, растяжки). Низкоинтенсивная нагрузка выступает как важнейшая качественная предпосылка к самоконтролю и развитию самовоспитания [2, 3, 4]. Тем не менее далеко не многие студенты (освобождённые) определяют свою двигательную активность как основу жизнеобеспечения, которую важно сохранить в течении всей жизни [5, 6].

Цель – теоретически разработать и обосновать программу физического воспитания студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда.

Анализ опроса свидетельствует, что многие студенты (освобождённые) желают заниматься низкоинтенсивной двигательной активностью. Они определяют своё здоровье как ценность, но при этом они не хотят посещать вне вуза фитнес-клубы, лечебную физическую культуру по месту жительства, им хочется заниматься совместно со сверстниками в вузе в одно и тоже учебное время. На их интерес оказывают влияние факторы как объективные (продолжительность общей учебной пары, общая учебная нагрузка т. д.), так и субъективные (общение, возможность развития низкоинтенсивной двигательной активности, организация вне учебной деятельности в вузе и так далее). Единственное, что осложняет процесс, – это наличие основных и сопутствующих заболеваний.

Процесс низкоинтенсивной двигательной активности лучше, чем реферативная работа на занятиях физической культурой и спортом по элективным дисциплинам. Он повышает физическую подготовленность, развивает координационные способности, укрепляет и сохраняет здоровье, закаливает волю, учит преодолевать трудности, способствует противостоянию утомлению, мотивирует на занятия физической культурой.

В связи с этим становится актуальным изучение и внедрение оздоровительных и низкоинтенсивных направлений: оздоровительных видов гимнастики и бильярда. Ежедневные ло-

комоции с дозированными физическими нагрузками способствуют нормализации двигательных процессов, помогают повысить кровообращение и снизить возникновение отклонений в состоянии здоровья с различной нозологией.

Болезни сердечно-сосудистой системы приводят к снижению функции системы кровообращения, отчего страдают почки, которые задерживают воду и натрий. Студентам с нарушением сердечно-сосудистой и мочеполовой систем подобрана программа фитнес + бильярд. Занятия позволяют выполнять упражнения коррекционно-оздоровительной формы (с атрибутикой и без) и интеллектуальной формы (бильярд). Коррекционно-оздоровительная форма направлена на повышение кровообращения в организме, на укрепление мышечного корсета и основных мышечных групп, на повышение самооценки и снижения стресса, а также на повышение интеллектуальной и физической работоспособности. Структура и содержание занятий направлена на улучшение функционального состояния, физической подготовленности, а также развитие зрительно-моторной и межмышечной координации. Так, в нашей программе применяется система мониторинга и диагностики на аппаратно-диагностическом комплексе ESTECK System Complex, определяющая функциональное состояние студентов по методикам: биоимпедансометрии, цифровому анализу пульсовой волны, цифровому анализу вариабельности сердечного ритма, анализу кожно-гальванической реакции [4].

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами (освобождёнными), с 1 по 3 курсы, экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами, по программе, учитывающей особенности заболевания: сердечно-сосудистой и мочеполовой систем (фитнес-зал + бильярдный зал).

Фитнес – одно из направлений оздоровительных видов гимнастики, представляющее собой систему физических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие организма и решение конкретных частных задач силовой подготовки; укрепляет мышечный корсет, повышает соматическое состояние. *Бильярд* – занятия, тренирующие мышцы глаз, развивающие глазомер, точность, ловкость, концентрацию и силу удара; улучшает интеллектуальные способности, не требует предельных энергетических затрат, уменьшает уровень психоэмоционального напряжения.

Программа рассчитана на то, что студенты (освобождённые) с заболеваниями сердечно-сосудистой и мочеполовой систем будут совместно заниматься 1,5 часа, из них 30 минут вместе и 60 минут по индивидуальной программе, выполняться упражнения будут с преподавателем.

Результаты исследования и их обсуждения. Педагогический эксперимент показал, что студенты СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой (врождённый порок сердца, ВСД по гипертоническому и гипотоническому типу) и мочеполовой (пиелонефрит) систем (ЭГ 17 чел. и КГ 18 чел.) с 1 по 3 курс достоверно повысили результаты физической подготовленности ($p < 0,05$): в упражнениях на гибкость, в наклоне сидя на коврик («наклон») – от -3,2 до -7,1 см, устойчивость на одной ноге – от 22 до 45 сек., в подъеме туловища из положения лежа на спине («пресс») – от 16,7 до 23,8 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен («отжимания») – от 1 до 4,3 раз.

Результаты бильярдных контрольных упражнений в ЭГ (16 чел. – освобождённые) и КГ (18 чел. – представители специальной медицинской группы (СМГ)), достоверно повысили результаты ($p < 0,05$), в упражнениях, характеризующих ловкость, «прокат в один размер» – 4,2 и 4,3 (балл); «накат в среднюю лузу» – 4,8 и 4,7 (балл); «накат в угловую лузу» – 4,4 и 4,3 (балл); «финская партия» – 4,4 и 4,4 (балл). В итоге, результаты выполнения нормативов студентами (освобождёнными) незначительно отличаются от результатов студентов специальной медицинской группы, что свидетельствует об эффективности усвоения материала при совместных занятиях.

По результатам ESTECK System Complex выявлены следующие параметры: пол, индекс массы тела, жировая масса, мышечную массу, общее количество воды, должная масса тела. В таблице представлены исходные результаты физического состояния, которые получены в

начале учебного года для дальнейшего планирования учебного процесса по физической культуре.

Таблица

Результаты физического состояния, $X \pm \sigma$

Группа	пол	Вариабельность сердечного ритма			ПСС, Па·с/м ³	СД, mmHg	ДД, mmHg
		ЧСС, уд./мин.	ПС, усл.ед	СВ, л/мин			
1-я КГ	М	83,9±14,9	183,7±172,6	6,3±1,1	1568,7±312,2	124,8±11,5	82,9±6,3
2-я ЭГ	М	84,1±15,1	182,4±174,2	6,4±1,5	1553,8±309,8	125,7±10,8	83,2±7,9
1-я КГ	Ж	85,3±15,5	188,6±183,3	5,5±0,8	1679,5±302,1	126,4±9,8	85,1±8,8
2-я ЭГ	Ж	85,7±14,8	187,5±180,4	5,3±0,7	1650,2±306,4	125,9±12,2	84,3±9,7

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; СВ – сердечный выброс; ПСС – периферическое сосудистое сопротивление; ПС – показатель стресса, усл. ед; СД – систолическое давление; ДД – диастолическое давление.

В таблице приведены результаты покоя показателей вариабельности сердечного ритма: ЧСС в пределах физиологической нормы; стресс-индекс у девушек в пределах 187-188 усл. ед. и у юношей 182-183 усл. ед. (норма 50–200 усл. ед.). Сердечный выброс от 5,3 до 6,4 л/мин. (норма). Периферическое сосудистое сопротивление выше нормы (норма 900.0–1500.0 Па с/м³), это обусловлено гиподинамией, нереализацией физиологической нормы ежедневных локомоций, которая составляет (14–19 тыс. в сутки). Артериальное давление у юношей и девушек завышено (норма 120/80 мм. рт. ст.).

По результатам занятий в бильярдном зале у студентов с ООП незначительно понизилось артериальное давление: систолическое давление у юношей со 125 до 121 мм. рт.ст., у девушек со 126 до 120 мм. рт. ст. Снизилось периферическое сосудистое сопротивление у юношей с 1568 до 1455 Па с/м³, у девушек с 1679 до 1601 Па с/м³, что обусловлено повышением низкоинтенсивной двигательной активности, включённой в нашу программу.

Выводы. Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил эффективность программы (фитнес + бильярд) для лиц с нарушением сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, они улучшили физическую подготовленность, ловкость, физическое состояние при варьировании нагрузок. Стоит отметить, что при выполнении контрольных упражнений на бильярде студенты (освобождённые) и СМГ показали результаты идентично друг другу. И хотя существенных отличий в общем функциональном состоянии студентов (освобождённых) ЭГ от КГ не было, реакция на физическую нагрузку была на уровне низкой сердечной недостаточности.

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42–47.
2. Ефремова Н.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2017. С. 162–165.
3. Мамонова О.В. Физическое самовоспитание студентов с образовательными потребностями // В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2017. С. 303–306.

4. Парфенова Л.А., Глазкова Г.Б. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у школьников с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 9. № 4 (9). С. 55–62.

5. Степыко Д.Г., Грачева Д.В., Александров Д.С., Фарзалиев Д.А. Перспективы развития проектного управления образовательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 69–75.

6. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. 236 с.

7. Глазкова Г.Б. Особенности компетентного подхода к физическому воспитанию учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 4. С. 50–53.

УДК 796.071.4

*Манжелей И.В., Базилевич М.В., Петрушенко А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Manzheley I.V., Bazilevich M.V., Petrushenko A.V.
Tyumen State University, Tyumen, Russia*

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ SATISFACTION BY PROFESSIONAL ACTIVITIES OF HEADS OF SPORTS SCHOOLS

Социально-экономические изменения в системе образования нашей страны предъявляют определенные требования и к организациям дополнительного образования спортивного профиля как центрам притяжения детей, подростков и их родителей, от эффективности функционирования которых зависит физкультурно-спортивная активность населения. Одним из важнейших критериев эффективности спортивных организаций является удовлетворенность профессиональной деятельностью ее руководителя, поскольку именно он влияет, посредством распределения ресурсов и возможностей, на основные групповые процессы и вклад каждого члена в общую работу команды. В статье приведены результаты опроса руководителей образовательных учреждений спортивной направленности г.Тюмень и Тюменского района.

The socio-economic changes in the education system of our country also impose certain requirements on organizations of additional education in the sports field as centers of attraction for children, adolescents and their parents, the physical culture and sports activity of the population depends on the effectiveness of their functioning. One of the most important criteria for the effectiveness of sports organizations is satisfaction with the professional activities of its leader, since it is he who, through the distribution of resources and capabilities, influences the basic group processes and the contribution of each member to the overall work of the team. The article presents the results of a survey of heads of educational institutions of a sports orientation in Tyumen and the Tyumen region.

Ключевые слова: учреждения дополнительного образования спортивной направленности, руководители спортивных школ, удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Keywords: institutions of continuing education of a sports orientation, heads of sports schools, satisfaction with professional activities.

Введение. Амбициозные цели России – достичь принципиально нового качества жизни населения и войти в клуб стран с продолжительностью жизни, превышающей 80 лет, получили свое отражение в национальных проектах «Образование», «Демография», в том числе в под-проекте «Спорт – норма жизни», для реализации которых необходима консолидация усилий различных ведомств и организаций в целях формирования у россиян социального оптимизма, культуры здоровья и спортивного стиля жизни.

В этой связи учреждениям дополнительного образования спортивной направленности отводится важное место как центрам притяжения детей, подростков и их родителей, от эффективности функционирования которых зависит физкультурно-спортивная активность населения.

Существуют различные подходы к определению критериев и показателей эффективности образовательного учреждения. Однако, по мнению большинства исследователей, можно особенно выделить продуктивность деятельности и удовлетворенность деятельностью ее участников. Под удовлетворенностью чаще всего понимается эмоционально-оценочное отношение личности и коллектива к выполняемой работе, условиям ее протекания и результатам.

Управление учреждением дополнительного образования спортивной направленности – сложный процесс, имеющий свои особенности и обусловленный тенденциями времени и потребностями субъектов, эффективность которого зависит от ряда факторов. Одним из таких факторов является удовлетворенность деятельностью и ее условиями руководителей спортивных школ, клубов, центров.

Понятие «условия» позволяет определиться с тем, что влияет на процессы изменения и эффективности работы руководителей дополнительного образования спортивной направленности. Можно выделить внутренние и внешние условия, влияющие на эту эффективность. Так, А.В. Сидоренков и др. относят к внутренним условиям потенциала работника структурно-количественные, социально-психологические характеристики, производственно-организационные, персональные характеристики и активность [3]. Среди этих компонентов: нормы, ценности, квалификация, вклад в групповую деятельность, опыт организационного и группового общения, коммуникативные знания и качества и др. В качестве внешних условий выступают такие компоненты как: заработная плата, социальные льготы, стабильность работы, стратегия и тактика управления, ожидания, требования и санкции руководства, материально-технические средства, коммуникация группы с другими структурными подразделениями, отношения высшего и непосредственного руководства, возможности и перспектива профессионального роста и карьерного продвижения и др. Руководителей и лидеров принято рассматривать как тех, кто влияет посредством распределения ресурсов и возможностей на основные групповые процессы и на вклад каждого члена в общую работу команды.

Цель исследования: изучить удовлетворенность своей профессиональной деятельностью руководителей спортивных школ.

Методика и организация исследования. Социально-педагогическое исследование было организовано по заказу Департамента по спорту и молодежной политике г. Тюмени и Управления по спорту и молодежной политике Тюменского района Тюменской области с привлечением руководителей образовательных учреждений спортивной направленности. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе в 2018 г. в опросе приняли участие 30 руководителей спортивных школ (16 мужчин и 14 женщин), которым было предложено пройти опрос по стандартной процедуре, т. е. ответить на вопросы с помощью бланка анкеты, в котором они могли по желанию не указывать свою фамилию, бланки собирал независимый эксперт из другого города. На втором этапе, в 2019 г., было проведено повторное анкетирование тех же руководителей, но с помощью платформы «Google Формы» по ссылке со смартфонов, что позволило обеспечить анонимность интервьюирования респондентов, оптимальные сроки получения обратной связи и вариабельные статистические отчеты по полученным результатам.

В данном опросе приняли участие 24 человека, из них 13 (54,2 %) мужчин и 11 (45,8 %) женщин. Была использована анкета, включающая 8 блоков вопросов, в том числе блок удовлетворенности по модифицированной нами методике Н.В. Журина, Е.П. Ильина, позволяющая оценить степень удовлетворенности сторонами профессиональной деятельности [5, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. Социально-демографические характеристики респондентов: все опрошенные имели высшее образование (62,6 % физкультурное, 12,3 % – педагогическое и 25,2 % – управление). Среди женщин-руководителей 27 % имели опыт работы в отрасли более 21 года, 18,2 % – от 16 до 20 лет, 9,1 % – от 11 до 15 лет, 18,2 % – от 6 до 10 лет, 27 % – до 5-ти лет. Среди мужчин 46 % со стажем более 21 года в отрасли, 15,3 % – от 16 до 20 лет, 15,3 % – от 11 до 15 лет, 7,7 % – от 6 до 10 лет, 15,3 % – до 5-ти лет.

В ходе анализа полученных данных по разным критериям удовлетворенности руководителями своей профессиональной деятельностью были проведены сопоставления между мужчинами и женщинами, а так же между первым и вторым срезом. На рисунке 1 приведены сравнительные результаты полученных данных.

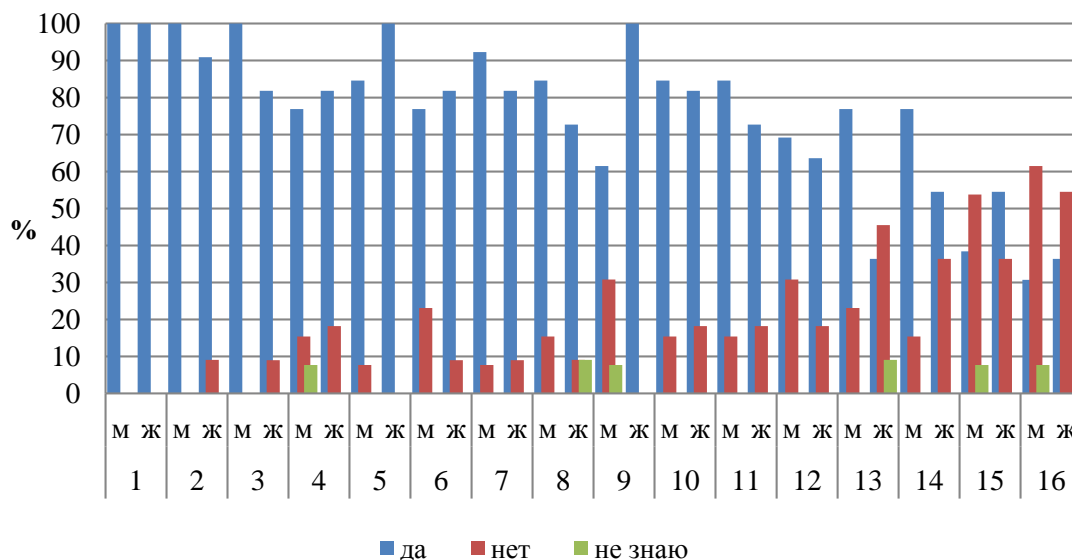


Рис. 1. Результаты ответов руководителей спортивных школ об удовлетворенности своей профессиональной деятельностью 2019 г.

Примечание: 1. Выбранной профессией. 2. Достигнутыми результатами в профессии. 3. Взаимоотношениями с руководством Департамента. 4. Взаимоотношениями с коллегами. 5. Взаимоотношениями с подчиненными. 6. Взаимоотношениями с воспитанниками. 7. Взаимоотношениями с родителями воспитанников. 8. Отношением тренеров к своей работе. 9. Отношением учебно-вспомогательного персонала к своей работе. 10. Отношением Департамента к Вашей спортивной школе (клубу). 11. Своей профессиональной подготовкой в целом. 12. Своей подготовкой как менеджера. 13. Своей психологической подготовкой. 14. Материально-технической базой спортивной школы (клуба). 15. Местом работы. 16. Заработной платой.

Удовлетворенность выступает важнейшим условием профессиональной мотивации. Стоит обратить внимание, что все респонденты, как мужчины, так и женщины удовлетворены своей профессией, взаимоотношениями с подчиненными и коллегами. Данный аспект очень важен, поскольку отражает общее отношение к работе и свидетельствует о позитивном и конструктивном настрое большинства руководителей к решению профессиональных задач. Своей профессиональной подготовкой в целом полностью довольны все женщины-руководители и 61,5 % руководителей-мужчин.

Выполнение организаторских и управленческих функций, умение справляться с различными стресс-факторами, иметь высокий уровень самообладания, быть настойчивым предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке руководителя. Полученные данные свидетельствуют о том, что более 84 % мужчин и 72,7 % женщин – руководителей удовлетворены своей подготовкой как менеджера, а психологической подготовкой удовлетворены 81,8 %, женщин и 76,9 % мужчин-руководителей.

Среди составляющих интегративную оценку удовлетворенности профессиональной деятельностью важным звеном являются коммуникации и взаимоотношения не только с подчинёнными, непосредственными руководящими органами, а также с воспитанниками учреждений и их родителями. Так, по мнению руководителей можно отметить, что в целом, отношения позитивные. Взаимоотношениями с Департаментом по спорту удовлетворены 81,8 % женщин-руководителей и 76,9 % мужчин. В таком же диапазоне находятся и ответы руководителей о взаимоотношениях с воспитанниками и их родителями.

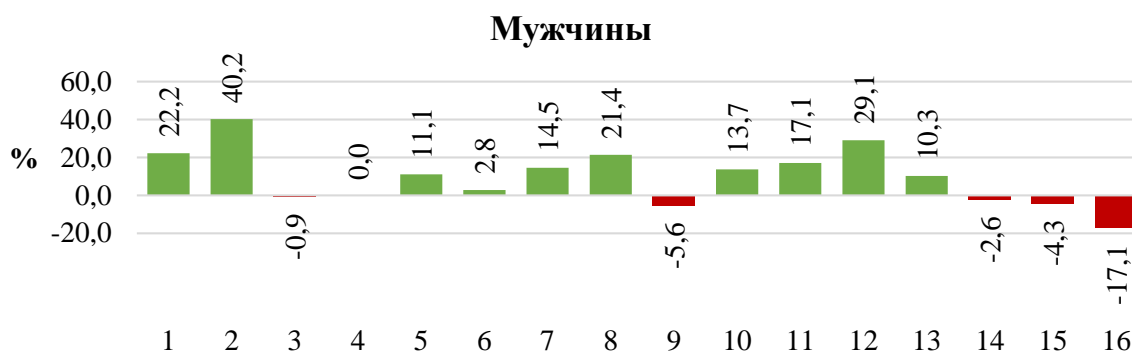
Важным показателем эффективности работы спортивных школ является качественное выполнение своих профессиональных обязанностей тренеров и учебно-вспомогательного персонала. К сожалению, 45,5 % женщин и 23,1 % мужчин-руководителей не удовлетворены работой тренеров, а деятельностью учебно-вспомогательного корпуса не довольны более 34 % женщин и 15 % мужчин-руководителей.

Местом работы удовлетворены только 84,6 % мужчин-руководителей и 72,7 % женщин. Возможно, на эту ситуацию повлияла неудовлетворенность руководителей материально-техническим оснащением спортивной школы (61,5 % мужчин, 55 % женщин).

Завершая оценку удовлетворенности профессиональной деятельностью руководителей спортивных школ, можно констатировать, что в целом наблюдается положительная картина. Об этом свидетельствуют и показатели удовлетворенности достигнутыми результатами в своей работе, поскольку более 80 % мужчин и женщин ответили утвердительно.

Удовлетворенность уровнем заработной платы выявлена у 53,8 % мужчин и 54,5 % женщин-руководителей, что является довольно хорошим показателем по отрасли физическая культура и спорт [4]. Как известно, материальная мотивация – это один из самых эффективных механизмов воздействия на личность с целью развития организации и повышения ее эффективности [2], однако полная удовлетворенность заработной платой менеджеров снижает их управленческую активность.

Важной задачей исследования также являлось выявление тенденции в отношении удовлетворенности руководителей своей профессиональной деятельностью. Сравнительному анализу были подвергнуты результаты опроса руководителей, полученные на первом этапе в 2018 году и на втором этапе в 2019. Результаты представлены на рисунке 2.



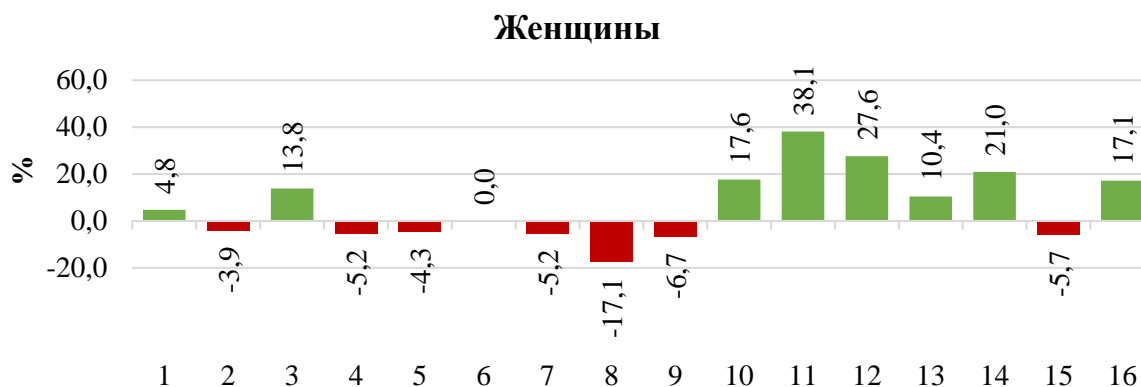


Рис. 2. Сравнительные результаты ответов руководителей спортивных школ об удовлетворенности своей профессиональной деятельностью за 2018 и 2019 гг.

Примечание: 1. Выбранной профессией. 2. Достигнутыми результатами в профессии. 3. Взаимоотношениями с руководством Департамента. 4. Взаимоотношениями с коллегами. 5. Взаимоотношениями с подчиненными. 6. Взаимоотношениями с воспитанниками. 7. Взаимоотношениями с родителями воспитанников. 8. Отношением тренеров к своей работе. 9. Отношением учебно-вспомогательного персонала к своей работе. 10. Отношением Департамента к Вашей спортивной школе (клубу). 11. Своей профессиональной подготовкой в целом. 12. Своей подготовкой как менеджера. 13. Своей психологической подготовкой. 14. Материально-технической базой спортивной школы (клуба). 15. Местом работы. 16. Заработной платой.

Важным критерием в качественной работе управленца является профессиональная подготовка, где важно отсутствие профессиональной стагнации, т. е. периода спада или застоя в деятельности. Позитивная динамика наблюдается в ответах руководителей о своей профессиональной подготовке в целом и как менеджера, которая у женщин в 2019 году повысилась по сравнению с 2018 годом в сторону удовлетворенности на 38,1 % и 27,6 %, а у мужчин на 17,1 % и 29,1 % соответственно, что связано с участием руководителей в программах семинаров и курсов повышения профессиональной компетентности. В связи с этим очень важно продолжить стимулирование профессионального образования, получения новых знаний и опыта с учетом современных тенденций в обществе и образовании.

Основная задача маркетинга в сфере физической культуры – это создание своего потребителя [4]. Так, для спортивной школы основными потребителями являются дети, подростки, молодежь. С учетом этого, с позиции руководителя спортивного учреждения очень важно выстраивать конструктивные взаимоотношения с ними и их родителями, с целью формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности. И здесь следует отметить, что в динамике мнение руководителей не меняется, и взаимоотношениями с воспитанниками и их родителями почти все удовлетворены.

Не менее важной является психологическая подготовка руководителя образовательной организации, поскольку в его деятельности присутствует высокий уровень персональной ответственности за результаты управленческой деятельности, вариативность педагогических и управленческих ситуаций, возрастающая информационная открытость, увеличение числа коммуникативных контактов, высокая интенсивность и стрессогенность. Так, полученные результаты, свидетельствуют о положительной динамике по этому критерию, где результаты удовлетворенности увеличились на 10 %.

Следует обратить внимание на снижение удовлетворенности женщин-руководителей отношением к своей работе тренеров (на 17,1 %) и учебно-вспомогательного персонала (на

6,7 %). Мужчины-руководители стали более довольны работой тренеров (на 21,4 %) по сравнению с 2018 годом, а работой учебно-вспомогательного персонала проявили неудовлетворенность (5,6 %).

В таких компонентах как «Удовлетворенность заработной платой» и «Удовлетворенность материально-технической базой спортивной школы (клуба)» в целом у женщин-руководителей наблюдается положительная динамика, а у мужчин – незначительная отрицательная, что может быть связано как с большей достоверностью анонимных ответов второго среза, так и с гендерными особенностями и социальными ролями менеджеров. Модернизация материально-технической базы спортивных школ – достаточно сложная задача, которая решается в плановом порядке как на государственном, так и региональном уровнях.

Выводы. В современных условиях управленческие кадры в сфере физической культуры и спорта должны обладать веером профессиональных компетенций, стрессоустойчивостью, конкурентоспособностью, способностью к налаживанию вертикальных и горизонтальных управленческих коммуникаций, используя свой личностный потенциал.

Более 80 % руководителей спортивных школ города Тюмени и Тюменского района довольны выбором своей профессии, достигнутыми в ней результатами, своей профессиональной подготовкой и взаимоотношениями в коллективе. У 30–50 % руководителей выявлена неудовлетворенность отношением к работе тренеров и учебно-вспомогательного персонала, а также материально-технической базой спортивной школы и своей заработной платой.

В статье отражены первичные результаты и выводы исследований, которые будут продолжены в рамках мониторинга.

Литература

1. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта/ В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3–5.
2. Кандаурова Н.В. Социально-экономические и организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное управление учреждений дополнительного образования спортивного профиля / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 11 (93).
3. Сидоренков А.В. Управление эффективностью групп и команд в организации: учебное пособие / А.В. Сидоренков, Н. Ю. Ульянова // Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2016. 328 с.
4. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М.: Советский спорт. 2003. 256 с.
5. Филиппов С.С. Анализ отношения работников спортивных школ к современной системе оплаты труда / С.С. Филиппов, И.Б. Еремин, В.Г. Толоконников // НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2012. № 2 (84).
6. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений: В. 3 ч. М.: Гуманит. изд. центра ВЛАДОС, 2003. 336 с.

УДК 796.011

Медведкова Н.И.¹, Зотова Т.В.²

*¹Гжельский государственный университет,
пос. Электроизолятор, Московская область, Россия*

²Волковская СОШ Удмуртской республики, пос. Новый, Россия

Medvedkova N.I.¹, Zotova T.V.²

¹Gzhel State University, Russia

²Volkovsk secondary school Udmurt Republic, Russia

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–9 КЛАССОВ
ОБ ОТНОШЕНИИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
SOCIOLOGICAL SURVEY OF STUDENTS IN GRADES 7–9 ON THE ATTITUDE
TO THEIR HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE**

В статье показаны результаты социологического опроса обучающихся 7–9 классов об отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Результаты опроса показали, что для улучшения уровня здоровья необходимо увеличить двигательную активность, особенно занятия на свежем воздухе, и внедрить в свой образ жизни закаливание для снижения простудных заболеваний. Необходимо проводить беседы о профилактике вредных привычек в школьном возрасте.

The article shows the results of a sociological survey of students in grades 7-9 about the attitude to health and healthy lifestyle. The results of the survey showed that to improve the level of health it is necessary to increase motor activity, especially outdoor activities and introduce hardening into your lifestyle to reduce colds. It is necessary to talk about the prevention of bad habits in school age.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, уровень здоровья.
Keywords: healthy lifestyle, physical culture and sports, health level.

Введение. Здоровье – одна из главных ценностей человека. Сохранять и укреплять его необходимо с самого раннего возраста, особенно необходимо о нем заботиться в школьном возрасте. Для этого необходимо, чтобы в повседневную жизнь вошли систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, здоровый сон, закаливание, правильное чередование труда и отдыха и др. Все эти компоненты образа жизни являются основой нашего здоровья. Проблеме изучения образа жизни школьников и формированию у них здорового образа жизни посвящено много работ [1–4], однако она остается актуальной и в настоящее время.

Цель – выявить отношение школьников к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Методика и организация исследования. Исследование в виде опроса проводилось в Волковской СОШ Удмуртской республики в декабре 2018 г. В нем приняли участие обучающиеся 7–9 классов в количестве 96 человек, в том числе 45 юношей и 51 девушка.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали следующее. На рисунке 1 представлены ответы на вопрос: «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?».

Из рисунка видно, что большая часть юношей ведут здоровый образ жизни, а большая часть девушек затруднились ответить на этот вопрос. Скорее всего большая часть девушек не захотели ответить на вопрос отрицательно.

На рисунке 2 представлены ответы на вопрос: «Удовлетворен(а) ли своим образом жизни?».

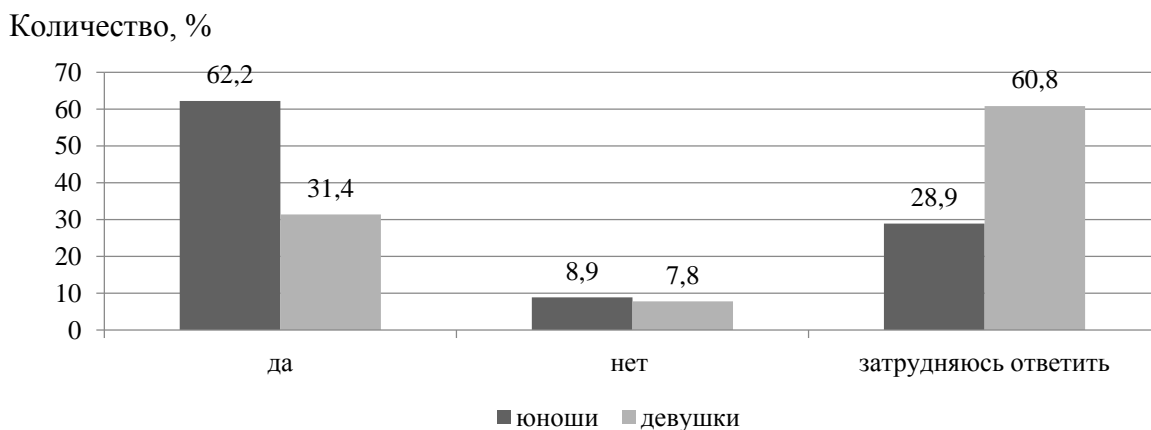


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?»

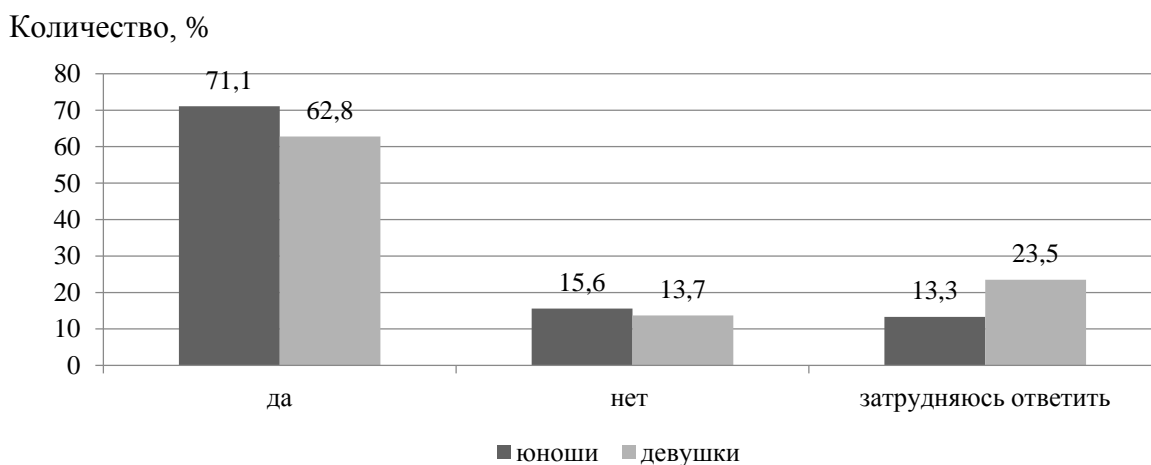


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Удовлетворен(а) ли своим образом жизни?»

Из рисунка 2 видно, что большая часть школьников удовлетворены своим образом жизни. Причем девушек, удовлетворенных своим образом жизни, в 2 раза больше, чем ведущих здоровый образ жизни.

На рисунке 3 представлены оценки уровня здоровья самими обучающимися.

Из рисунка 3 видно, что почти половина юношей и девушек оценивают свой уровень здоровья как средний; меньше (22,2 и 29,4 %) – как уровень здоровья выше среднего; 22,2 % юношей и 5,9 % девушек оценили уровень здоровья высоким; очень низким не оценил ни один человек. Скорее всего, большая часть респондентов свой уровень здоровья завышают.

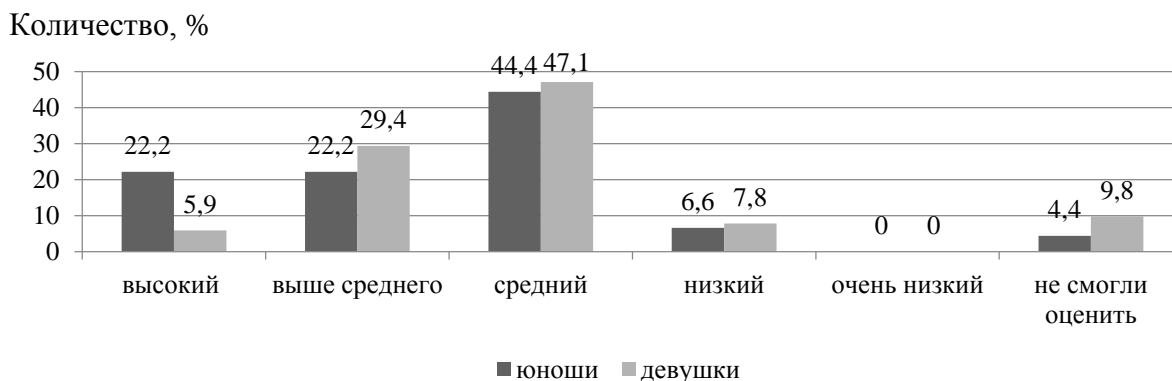


Рис. 3. Оценка уровня здоровья

На рисунке 4 представлены ответы на вопрос: «Занимаешься ли физкультурой и спортом?».

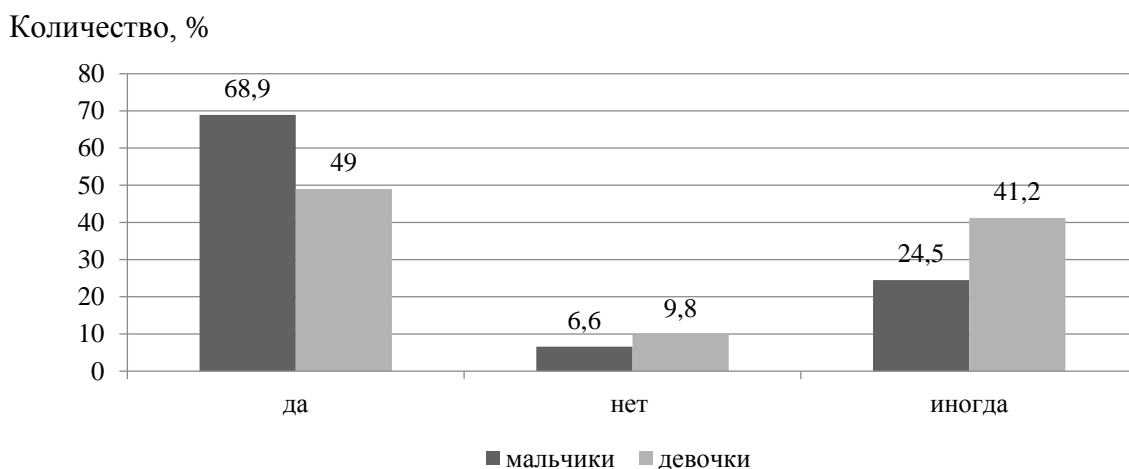


Рис. 4. Ответы на вопрос: «Занимаешься ли физкультурой и спортом?»

Из рисунка 4 видно, что большая часть юношей (68,9 %) и девушек (49 %) занимаются физкультурой и спортом (в секции или самостоятельно). Часть опрошенных занимается иногда (24,5 % юношей и 41,2 % девушек). Может быть, в эту группу вошли обучающиеся, которые посещают только уроки физической культуры.

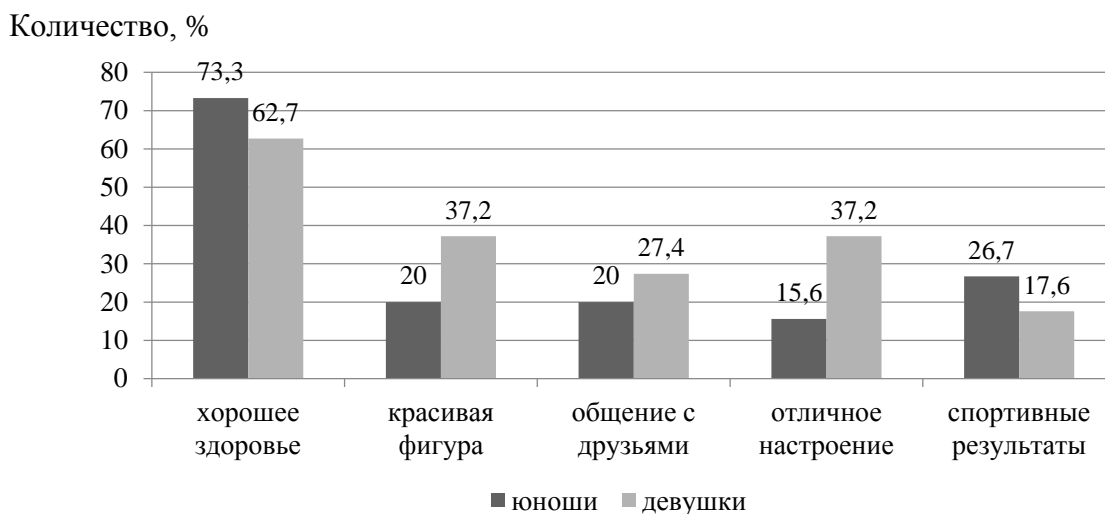


Рис. 5. Ответы на вопрос: «Что получаешь от занятий физкультурой и спортом?»

Из рисунка 5 следует, что большая часть юношей получают от занятий хорошее здоровье, на втором месте – спортивный результат, на третьем – красивая фигура и общение с друзьями. У девушек на первом месте – хорошее здоровье, на втором – красивая фигура и отличное настроение, на третьем – общение с друзьями и меньше всего их волнует спортивный результат.

На рисунке 6 показаны ответы на вопрос: «Сколько раз болел(а) в 2018 году?».

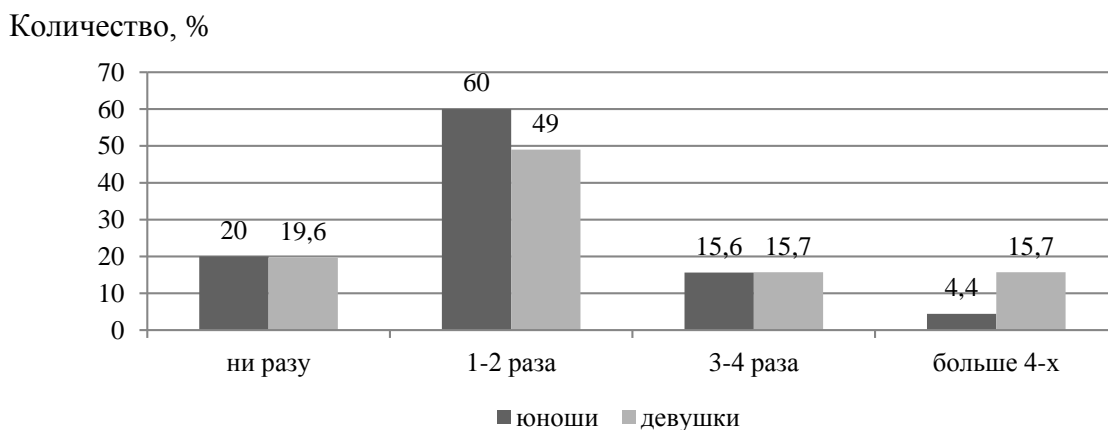


Рис. 6. Ответы на вопрос: «Сколько раз болел(а) в 2018 году?»

Из рисунка 6 видно, что только пятая часть всех опрошенных ни разу не болели за год. Большая часть юношей (60 %) и девушек (49 %) болели по 1-2 раза; 15,6 % юношей и 15,7 % девушек болели по 3-4 раза в год и 4,4 и 15,7 % соответственно болели больше 4-х раз в год. Это свидетельствует о том, что надо увеличить двигательную активность, особенно занятия на свежем воздухе, и внедрять закаливание в свой образ жизни.

Опрос также показал, что среди опрошенных юношей не оказалось ни одного курящего, среди девушек – 3,9 % курильщиков. Это свидетельствует о том, что девушки были более честны в своих ответах на данный вопрос. При ответе на вопрос «Употребляешь ли алкоголь?» 4,4 % юношей и 9,8 % девушек ответили, что употребляют иногда, остальные – не употребляют. Это говорит о том, что с подростками необходимо проводить беседы о профилактике вредных привычек в школьном возрасте.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1. Для улучшения уровня здоровья необходимо увеличить двигательную активность, особенно занятия на свежем воздухе, и внедрять закаливание в свой образ жизни для снижения простудных заболеваний.
2. Необходимо проводить беседы о профилактике вредных привычек в школьном возрасте.

Литература

1. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4 (13). С. 25–28.
2. Ганичев А.А. Теоретические аспекты формирования отношения школьников к здоровому образу жизни // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т.2. № 2. С. 7–10.
3. Пашин А.А. Исследование отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни // Вестник спортивной науки. 2008. № 3. С.49–51.
4. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровому образу жизни // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. С. 68.

УДК 796

*Мешканин Д.А., Ким Л.Г.
Российский экономический университет им. Плеханова, г. Москва, Россия
Meshkanin D.A., Kim L.G.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ
ТРЕБОВАНИЙ: РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ
IMPROVING THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS TO MEET MODERN REQUIREMENTS: IMPLEMENTATION
OF INNOVATIVE APPROACHES AND TECHNOLOGIES**

Как совершенствуется система физического воспитания в образовательных организациях? Любое преобразование в сфере физического образования начинается с педагогического состава. В данной статье мы обсудим процесс реализации инновационных подходов и технологий.

How is the physical educational system being improved in educational organizations? Every conversion in the physical education system starts from a teacher. In this article we will discuss the process of realization of innovational approaches and technologies.

Ключевые слова: инновационные подходы и технологии, физическое воспитание.
Keywords: Innovational approaches and technologies, physical education.

Введение. Совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях является не только способом привлечения внимания молодежи к физической культуре, но и двигателем прогресса в сфере спортивного образования. Данное исследование будет посвящено реализации не только педагогических, но технологических инновационных подходов в системе физического воспитания в учебных заведениях.

В ходе исследования мы рассмотрим основные подходы и аспекты совершенствования системы физического воспитания.

Цель данного исследования – выявить самые основные направления развития системы физического воспитания в образовательных организациях.

Результаты исследования и их обсуждение. Последние 9 лет наблюдается тенденция ухудшения общего уровня физической подготовки в высших учебных заведениях и стремительного падения уровня заинтересованности учащихся в занятиях по физической культуре. Какие же новые подходы к мотивации учащихся избирает не только педагогический состав современных учебных заведений, но и рекомендуют министерства образования Российской Федерации и министерство спорта Российской Федерации? Опыт увеличения времени занятий физической культурой и количества баллов, уделяемых на учебные занятия, показал низкую эффективность данного подхода. На данный момент образовательные учреждения все чаще следуют примеру зарубежных организаций [1, 12].

Так, в США основной подход к мотивации учащихся – командные состязания, занимающие 70% урочного времени. Причем учащиеся сами выбирают соответствующую группу в зависимости от интересующего вида спорта. Благодаря данной методике по распределению по «группам спортивных интересов» крупным американским образовательным учреждениям удалось полностью заменить спортивные секции в старших классах на урочное время. Кроме того, помимо уроков физической культуры, с 1985 года успешно осуществляются обязательные спецпрограммы «Вызов Президента» (President's athletic challenge). Это ряд тестов на фи-

зическую подготовку детей от 6 до 19 лет. Программа содержит пять основных видов упражнений: челночный бег (4 спринта на 40 футов или 12 метров), бег на 1 милю (1,6 км), подтягивание, наклоны вперед, сгибание туловища из положения лёжа. Данные тесты помогают заранее выявить фактический уровень физподготовки ученика и последующий подход к его физическому воспитанию.

В Японии же подобные программы проводятся 3 раза в год для мониторинга физического состояния учащихся. Ученика тестируют и выявляют проблемы со здоровьем, анатомические, физиологические особенности и склонности к определённым видам физических нагрузок. Если у школьника или у группы ребят обнаруживаются проблемы со здоровьем, учитель физкультуры курирует их до самого окончания обучения в заведении. Составляет программу питания, особых упражнений. Главная цель данной методики индивидуального подхода – выпустить из школы здорового и думающего о здоровье человека, который знает все особенности своей физической формы, владеет культурой тренировок и питания. Учебное время в спортивных клубах посвящают не только самой спортивной дисциплине и состязаниям, но и духовному саморазвитию.

Физическая культура для школьников Англии примечательна тем, что ученики университетов и колледжей могут выбирать в спортивных клубах также нетрадиционные виды спорта. Так, например, в 2007 году английское агентство по активным видам спорта и музыкальному маркетингу KAOS (данное название является не является аббревиатурой) внедрило концепцию активных видов спорта в школе – ASIS (Active Skateboarding Initiative System). Цель этой программы – привлечь как можно больше английских студентов к скейтбордингу.

Но совершенствование системы физического воспитания происходит не только через интеграцию зарубежных подходов и концепций, но и с использованием опыта нашего государства прошлых лет. Ярким примером являются нормы ГТО, которые действуют на всей территории нашей страны с 2014 года после подписания указа об их введении президентом Российской Федерации. Однако если ранее эта программа была направлена на патриотическо-культурное воспитание молодежи, то ее основная цель сегодня – содействие учащимся в получении дополнительных баллов и преимуществ за счет сдачи нормативов перед поступлением в высшие учебные заведения. Из своего личного опыта сдачи ГТО в 2015 году, что было довольно коротким сроком с момента начала действия программы, я могу сказать, что нормативы на специализированной площадке были довольно простыми к сдаче и не несли в себе сильных нагрузок. Сегодня нормативы ужесточаются от года к году и применяются к сдаче уже внутри многих учебных заведений [5].

Имплементация новых технологий в физическом воспитании. В сфере физической культуры в учебных заведениях уже многие годы применяется ряд инновационных технологий, направленных на повышение осведомленности учащихся о физиологической пользе физических занятий и формирования у нового поколения четкого понимания угрозы гиподинамии (дефицита подвижности) их образу жизни и как ее избежать. При этом реформы физическо-культурного образования и связанная с ними инновационная деятельность педагогов рассматривается как составная часть нововведений в различных формах осуществления: в организации, управлении, в разработке инновационных методик, в подборе оригинальных средств и др. О педагогической стороне инновационной деятельности в физической культуре учебных заведений и поддержке данных инноваций министерством образования мы и поговорим далее [2, 4, 11].

Модернизация физического воспитания в образовательных организациях предусматривает комплекс мер, включающий сохранение обязательной формы физкультурного образования – для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и существенное увеличение объема теоретической работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время (самостоятельное изучение пособий по упражнениям, презентации тем

по физической культуре) [7]. Федеральный Центр организационно-методологического обеспечения физического воспитания при содействии министерства образования и министерства просвещения РФ организует в данный момент множество федеральных программ модернизации физического образования: «Всероссийские спортивные игры ШСК», «Футбол в Образовании», «Конгресс по вопросам развития физической культуры, спорта и здоровья в системе образования Российской Федерации». Кроме этого, министерство образования РФ и министерство спорта РФ активно внедряет комплекс мер, включающий подготовку педагогических кадров в профильных образовательных организациях высшего образования, внедряет современные дополнительные профессиональные программы повышения компетенций учителей физической культуры и других специалистов физкультурно-спортивного профиля, ведь, как мы уже говорили в введении, педагогические технологии являются решающими в сфере физического воспитания в образовательных учреждениях [10, 13].

Планируемым эффективным инструментом реализации данной концепции является включение соответствующих задач в осуществляемые мероприятия целевых федеральных и региональных программ и локальных программ развития отдельных образовательных организаций, финансируемых за счет средств государственного (федерального, региональных и муниципальных бюджетов), направленных на:

- привлечение новых молодых специалистов к профессии педагога физической культуры и формирование привлекательного образа данной сферы преподавания на рынке труда;
- создание устойчивой и единой модели управления системой воспитания в системе физического образования. Ведь на данный момент у большинства высших учебных заведений свои собственные стандарты преподавания физической культуры. Стандартизация должна стать твердой основой для контроля со стороны профессионального союза или государства;
- создание межведомственной гибкой структуры взаимодействия и движения ресурсов внутри системы физического образования;
- создание конкурентной среды, стимулирующей обновление содержания и соответствующее улучшение уровня профессионального мастерства и качества образовательных услуг;
- обеспечение инновационного характера развития образовательного воспитания и формирования четкого понимания культуры здорового образа жизни при использовании лучших методик отечественной школы физического воспитания;
- создание единого фонда централизованного государственного финансирования и надзора за амортизацией спортивного оборудования. Ведь одна из основных причин травм во время занятий физической культурой – это устаревшие тренажеры и спортивный инвентарь.

Только выполнение данных условий будет решающим в процессе совершенствования учебного процесса и усвоения новых технологий и подходов с учетом современных требований.

Основными нововведениями в сам процесс обучения физической культуре в образовательных организациях РФ являются упражнения из таких дисциплин как фитнес, аэробика и воркаут. В большинстве учебных заведений берпи и работа с бодибаром, как и элементы дыхательной разминки из аэробики, уже давно стали привычными элементами любого занятия по физической культуре. По мнению педагогов, такая интеграция упражнений из разных дисциплин атлетики и гимнастики способствует развитию выносливости учащихся и выходу из рамок шаблонных учебных программ упражнений [3, 8, 9].

В данном исследовании мы рассмотрели основные направления совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях с учетом современных требований как со стороны педагогического состава, так и со стороны государственных органов. Современное методы и подход к образованию в физической культуре слишком варьируется от одного учебного заведения к другому, но в целом система образования не стоит и вбирает в себя все новые и новые благоприятные способы мотивации учащихся на занятия спортом не только в стенах учебного заведения, но и в повседневной жизни [6]. В ходе исследования мы

рассмотрели необходимые условия для «подготовки почвы» к усовершенствованию системы образования физической культуры и стандартизации данной системы при помощи государства.

Выводы. По результатам исследования мы можем сделать вывод, что на данный момент система образования в физической культуре в РФ не готова к ряду преобразований в силу своей разобщенности. Федеральный Центр организационно-методологического обеспечения физического воспитания помогает сплотить вокруг себя педагогов с единым взглядом на физическое воспитание и проводить ряд реформ в сфере образования в физической культуре. Но зачастую многие реформы и федеральные программы имеют локальный характер, затрагивая лишь центральные регионы [14, 15].

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 182–184.
2. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. 2018. С. 113–116.
3. Буянова Т.В., Журавлева В.В. К вопросу использования комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студентов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 71–74.
4. Буянова Т.В., Бяшимова Л.Ш. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 75–79.
5. Буянова Т.В., Голубничий С.П., Круглова Ю.В. Особенности реализации всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» на современном этапе. В сборнике: Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». 2015. С. 48–52.
6. Высоцкая Т.П., Голубничий С.П., Ростеванов А.Г. Активный досуг как механизм оздоровления современной студенческой молодежи // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. № 4 (20). С. 158–164.
7. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2(66). С. 5–8.
8. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Голубничий С.П. К вопросу об экспликации понятия «фитнес» // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 48–51.
9. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
10. Высоцкая Т.П. Направления совершенствования физического воспитания студентов. В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 47–52.

11. Головкин А.В., Высоцкая Т.П. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 103–107.

12. Иванова Н.В., Высоцкая Т.П. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 172–178.

13. Крылов М.Г., Буянова Т.В. Повышение уровня физического воспитания студентов средствами студенческих спортивных клубов // Устойчивое развитие: наука и практика. 2019. № 5 (22). С. 138–143.

14. Семенникова Н.А., Буянова Т.В. Человек, физическая культура, здоровье и спорт в изменяющемся мире. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 196–198.

15. Shutova T.N., Vysotskaya T.P. Training structure of powerlifters with regard to biological rhythms and operational functional condition // Физическое воспитание студентов. 2019. № 1. С. 45–50.

УДК 796.015.1

*Мушников Л.Л., Филатова Н.П.
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
Mushnikov L.L., Filatova N.P.
Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia*

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ФУТБОЛЕ OPTIMAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MOTOR SKILLS IN FOOTBALL

Формирование двигательного навыка является сложным и многоуровневым процессом, в результате которого происходит поэтапный переход от формы «знания о двигательном действии» к двигательному умению «высшего порядка». Структура процесса обучения должна опираться на двигательные свойства основной области применения навыков. Поиск оптимальных условий формирования двигательных навыков в футболе является фундаментальным шагом к совершенствованию процесса обучения двигательным действиям в данном виде спорта.

The formation of motor skills is a complex and multi – level process, which results in a gradual transition from the form of knowledge of motor action to motor skills of the highest order. The structure of the learning process should be based on the motor properties of the main skills' application area. The search of optimal conditions for the formation of motor skills in football is a fundamental step towards improving the process of learning motor actions in this sport.

Ключевые слова: двигательный навык, процесс обучения, двигательные действия.

Keywords: motor skill, learning process, motor actions.

Актуальность. Главной целью процесса обучения двигательным действиям является формирование устойчивого координационного умения решать тот или иной вид двигательной

задачи [2, с. 166]. Это является наивысшим уровнем владения изучаемого движения в структуре целостного механизма формирования двигательной основы. Он характеризуется свободой и экономичностью, быстротой, вариативностью и автоматизированностью выполнения любого элемента или действия [3, с. 95]. Механизм должен быть сформирован в достаточной степени для того, чтобы он мог применяться, опираясь на правильно выстроенную кинематическую цепь двигательных операций, и корректироваться с учётом сенсорных реакций на изменяющиеся внешние условия [2, 3, 5, 6, 8].

Футбол как явный представитель сложнокоординационных видов спорта отличается ситуативным многообразием со структурно-различаемыми по составу двигательных актов действий. В этой связи процесс освоения новых двигательных навыков является наиболее значимым с точки зрения оптимизации формирования и становления двигательной основы действий спортсмена. В настоящее время недостаточно изучены вопросы, связанные с созданием оптимальных условий для формирования стабильного двигательного навыка. Это затрудняет процесс оптимизации и совершенствования процесса обучения двигательным действиям (ДД) в целом.

Цель исследования: поиск оптимальных условий формирования двигательных навыков в футболе.

Методика и организации исследования. Нами был проведен анализ научных источников по вопросам построения процесса обучения двигательным действиям.

Наличие стабильного и вариативного навыка в структуре обучения ДД является основным инструментом «двигательной адаптации» к непрерывно изменяющимся условиям [3, 8]. Стабилизация и увеличение вариативности его применения происходит в тех условиях, когда порядок действий заранее не согласован и носит случайный характер: трудно спрогнозировать ответное действие соперника, реакцию и участие партнеров в игровом эпизоде. В иных случаях это приводит к «деавтоматизации навыка»: изменяющиеся условия выступают как сбивающие факторы и не дают возможность с его помощью осуществить решение двигательной задачи [2, с. 193]. Соревновательная деятельность в футболе отличается многообразием игровых эпизодов: они не имеют определенной последовательности и структуры игровых действий; применение тех или иных технических приёмов обуславливается не только логикой игры, но и уровнем специальных умений и навыков, а также индивидуальными предпочтениями футболистов в выборе средств для решений игровых задач [10]. Проявление двигательных умений и навыков происходит исходя из заданных внешних параметров: спортсмен на основе сенсорных реакций получает информацию из внешней среды для выявления наиболее оптимальных способов решения двигательной задачи. Следовательно, согласно теории Н.А. Бернштейна о «живом движении», процесс формирования двигательных навыков должен иметь не только смысловой характер, но и проходить в условиях, максимально соответствующие основной среде их применения. В.В. Козин выделяет ситуативное моделирование как один из основных способов эффективного обучения двигательным навыкам и техническим приёмам игры [8]. В таком случае для успешной интеграции приобретаемых умений в моделируемых условиях, приближенные к соревновательной деятельности, достижение двигательной цели в процессе обучения делится на несколько фаз, в каждой из которых спортсмен будет принимать промежуточные решения относительно использования своих двигательных и технических приемов для достижения отдельно взятых локальных целей, составляющие единую смысловую и мотивационную структуру игрового эпизода.

Концептуальные положения и теории Н.А. Бернштейна, М.М. Богена и П.Я. Гальперина о формировании двигательного навыка как о «создании живого механизма действий» подразумевают адаптацию всех изученных двигательных умений к непрерывно изменяющимся условиям внешней среды, а также к не имеющим определенной последовательности раздражителям и вмешательству сбивающих факторов. Фактически, наиболее эффективным способом для решения задачи по преодолению проблемы формирования стереотипного движения

является вариативная тренировка, в процессе которой спортсмен, помимо повторений уже ранее изученного движения, имеет возможность выделить структурные и параметрические формы ее изменения [4, с. 49]. Однако создание условий, схожих по структуре основной деятельности, при которых будет происходить освоение новых двигательных навыков и специальных приёмов, не должно сводиться к формированию типовых двигательных моделей. Моделирование соревновательной деятельности, классификация игровых ситуаций и воссоздание типовых условий противодействия соперников, с одной стороны, приводит к развитию умения предикции игровых эпизодов и позволяет в дальнейшем решать двигательные задачи в заданных алгоритмах [1, 10], но с другой приводит к созданию прочной логической связи между объектами воздействия юных футболистов и установленными ранее условиями проявления их двигательных умений и навыков в процессе обучения. Настраиваемый в процессе обучения “двигательный диапазон” применения изученных приемов и умений приводит к формированию неполных динамических стереотипов. Динамические стереотипы, в свою очередь, сформированные в подобных “ограничительных” условиях, в свою очередь, не имеют прочной связи между собой и не могут быть применены в “связке”. Применение одного двигательного действия нарушает установленный кинематический порядок другого, что противоречит структуре многообразия действий и перемещений спортсменов в пространстве в игровых видах спорта [7, с. 52].

Многолетние исследования демонстрируют прогрессивный характер изменчивости структуры соревновательной деятельности в футболе, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Следовательно, среда применения освоенных двигательных навыков и специальных умений непрерывно интенсифицируется и порой текущий уровень владения специальными техническими приемами не совпадает с двигательными и мыслительными требованиями соревновательной деятельности. В свою очередь, формирование прочного двигательного навыка, отвечающего требованиям и условиям его использования, является основной задачей процесса обучения [2, 3, 6, 7]. В этой связи возникает необходимость создания таких условий в процессе обучения, которые бы по уровню двигательных запросов и сложности мыслительных задач опережали бы текущую двигательную структуру. Для решения данной проблемы Н.Г. Сучилин ввел понятие “перспективно-прогностическая модель” в обучении, на основании которой строится и формируется избыточность двигательных действий, изучаются их более сложные формы исполнения и создаются опережающие соревновательную деятельность условия их освоения [9, с. 31]. Цель данного вида обучения сводится не только к изучению и последующему внедрению отдельно взятого двигательного элемента в соревновательную деятельность, но и к его последующей трансформации и преобразованию [9, с. 32]. При этом очень важно соблюдать принцип доступности, при котором двигательная подготовленность обучающегося соответствует уровню решаемой двигательной задачи [3, с. 114]. В ином случае это приведет к двигательной стагнации и формированию деградирующего навыка [4, с. 49]. Использование прогностической модели в процессе обучения новым двигательным действиям целесообразно использовать на более поздних этапах формирования двигательного навыка, поскольку к тому моменту главной предпосылкой для успешной реализации более сложных по структуре двигательных задач “потребного будущего” является правильно заложенный образ ДД и сформированные представления и знания об ориентировочной основе действия и основных опорных точках.

Выводы. Вариативность процесса обучения двигательным действиям в футболе как ключевой фактор формирования навыка высшего порядка, помимо учёта изменчивости основных условий его практического применения, создаёт благоприятные предпосылки для формирования смысловой аналитической двигательной модели у обучающегося. Формированию данной модели в свою очередь способствует активная сознательная деятельность обучающегося в ходе освоения двигательного навыка. Мы предполагаем, что создание наиболее сложных по двигательной структуре в сравнении с соревновательной деятельностью ситуаций на

поздних этапах освоения двигательных навыков способствует не только развитию двигательной вариативности, но и создаёт благоприятные предпосылки для увеличения эффективности и прочности освоения отдельно взятых технических элементов в футболе с учётом их взаимосвязи в процессе обучения ДД и необходимости практического применения. Полный и сознательный двигательный навык должен быть сформирован в условиях соблюдения четкой последовательности обучения ДД, а содержание этапов процесса обучения, помимо общепринятых текущих задач на каждом из них, отражать будущую двигательную потребность их применения.

Литература

1. Арбузин И.А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск, 2006. 23 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность // Под ред. О.Г. Газенко ; изд. подгот. И.М. Фейгенберг. М.: Наука, 1990. 494 с.
3. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. М: Книжный дом «Либриком», 2019. 226 с.
4. Гавердовский Ю.К. Двигательный навык и автоматизация двигательных действий в спорте // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал. 2012. № 1 (23). с. 46–49.
5. Галимов Г.Я., Стрельников В.А., Цыремпилов В.Б., Багадаев А.В. Теория ориентировочной основы действия П.Я. Гальперина при обучении технике двигательных действий // Вестник Бурятского государственного университета. 2013. № 13. с. 22–25.
6. Гальперин П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий // Под редакцией П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной. М.: МГУ, 1968. 135 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
8. Козин В.В., Кугаевский С.А. Обучение двигательным действиям юных спортсменов игровых видов спорта // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». 2014. № 5. с. 39–44.
9. Сучилин Н.Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности: автореферат дис. доктора педагогических наук: 13.00.04 / Моск. пед. ин-т им. Н.К. Крупской. Москва, 1989. 49 с.
10. Lukasz Szczepanski. Assessing the skill of football players using statistical methods //Submitted in partial fulfilment of the requirements of the degree of doctor of philosophy. – Salford business school, University of Salford, Salford, UK. January, 2015. 172 p.

УДК 378.147

Наговицын Р.С., Кондратьев Н.В.
**ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия**
Nagovitsyn R.S., Kondratiev N.V.
Glazov State Pedagogical Institute named V.G. Korolenko, Glazov, Russia

**СТИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ
STYLES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT A UNIVERSITY**

Цель: разработать основные характеристики стилей профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в вузе, которые обусловлены различными сочетаниями свойств нервной системы: лидерский, наставнический и тьютерский. В исследовании обоснованы ключевые направления профессиональной деятельности, которые отличаются друг от друга по степени выраженности и преимущественного преобладания тех или иных структурных компонентов деятельности: конструктивного, организаторского и коммуникативного. Результаты: экспериментальное исследование выявило, что преподаватели физической культуры и спорта с одной стороны и обучающиеся под их руководством с другой стороны отдают предпочтение различным стилям профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Purpose: to develop the main characteristics of the styles of professional activity of a teacher of physical education and sports, which are due to various combinations of the properties of the nervous system: leadership, mentoring and tutoring. The study substantiates the key areas of professional activity that differ from each other in terms of severity and predominance of various structural components of activity: constructive, organizational and communicative. Results: an experimental study revealed that teachers of physical education and sports, on the one hand, and students under their guidance, on the other hand, prefer different styles of professional activity in the field of physical education and sports.

Ключевые слова: стили профессиональной деятельности, физическая культура.

Keywords: styles of professional activity, physical education.

Введение. Анализ разнообразной научной и методической литературы [3, 4, 9], включая иностранные источники [10], выявил, что свойства общего типа нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов) являются существенными факторами деятельности человека в трудовой, образовательной и физкультурно-спортивной деятельности. Типологические свойства нервной системы, как показывают результаты специальных исследований, во многом определяют не только качественное своеобразие деятельности, но при определенных условиях и уровень достижений [1].

Профессиональный индивидуальный стиль деятельности преподавателя является одним из путей взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса в вузе к одинаковым требованиям педагогической деятельности [8]. Выработка индивидуального стиля предполагает сознательный выбор, планирование способов действия и периодический самомониторинг. Это возможно только тогда, когда преподаватель активно выбирает для себя наилучшие методы и формы, помогающие ему достигнуть наиболее высоких результатов, отличается активной жизненной позицией к различным видам преподавательской деятельности [2, 4].

Таким образом, **цель исследования:** разработать основные характеристики стилей профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в вузе.

Методика и организация исследования. Как показали предварительные пилотные исследования, у преподавателей с активной позицией к профессиональной деятельности и высоким уровнем профессионального мастерства имеются отчетливо выраженные устойчивые особенности деятельности, проявляющиеся на академических занятиях в аудитории по всем разделам программы при решении различных педагогических задач [1]. Сопоставление этих особенностей деятельности с типом нервной системы показало, что следует выделить три основных стиля профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта, которые обусловлены различными сочетаниями свойств нервной системы [2]. Они получили названия: лидерский (в его основе лежит сильный подвижный тип нервной системы), наставнический (в основе лежит сильный инертный тип нервной системы), тьютерский (в основе лежит слабый тип нервной системы). Эти стили отличаются друг от друга по степени выраженности и преимущественного преобладания тех или иных структурных компонентов деятельности: конструктивного, организаторского и коммуникативного [9].

Для лидерского стиля профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта характерным является преобладание организаторского и коммуникативного компонентов. Эти преподаватели очень активны, что обуславливает большое количество исполнительных действий. У них мысленный план предстоящих действий, как правило, имеет преимущественно строгий и системный характер [2, 6]. В процессе лекции или семинарского занятия этот план значительно детализируется. Преподаватели с этим стилем деятельности мобильны и могут легко перестраиваться по ходу занятия в зависимости от состояния студентов, степени усвоения ими двигательных действий [7]. Они склонны к экспромту, всегда бодрые, оптимистичные, жизнерадостные. Добиваются успеха за счет идеально организованной коммуникации и интерактивности, а также к высокой двигательной активности. Отличительными признаками этого стиля профессиональной деятельности преподавателя является способность осуществлять краткость и лаконичность плана занятия. Особо следует отметить использование разнообразных форм и средств общения со студентами (юмор, шутка, метафора и т. д.) [9].

Для наставнического стиля профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта характерным является преимущественное развитие конструктивного и организаторского компонентов. Эти преподаватели уделяют ведущее значение предварительному обдумыванию занятия и фрагментарному применению информационных технологий [4]. К лекции готовятся заблаговременно и тщательно, затрачивая на это много времени. Преподаватели с данным стилем профессиональной деятельности не склонны к частой смене физкультурных заданий и стремятся к отработке деталей техники. Они не способны быстро перестраиваться по ходу семинара в зависимости от готовности студентов, степени овладения ими двигательными действиями, не ориентированы быстро переходить от одного отделения к другому. Строго осуществляют контроль за качеством выполнения упражнений, указаний и распоряжений преподавателя [1].

Для тьютерского стиля профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта ключевым является преобладание конструктивного и коммуникативного компонентов. Предварительная ориентировка растянута, длительна. Мысленный план действий у них очень детализирован, всегда определяется до его осуществления, в процессе деятельности вносятся лишь незначительные изменения [1, 5]. Большое количество деловых контактов с обучающимися в течение всего занятия объясняется повышенной ответственностью этих педагогов и стремлением объяснить, помочь каждому студенту исправить ошибку, указать причины ее появления. Склонны проводить лекции в привычных условиях работы, нарушение привычной обстановки, конфликты отрицательно оказываются на дальнейших занятиях [3, 8].

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления наиболее приемлемого и наиболее подходящего для современного этапа реализации образовательно-воспитательного процесса стиля профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в условиях педагогического вуза нами проведена экспериментальная работа. В эксперименте участвовали 12 преподавателей физической культуры и спорта, включая тренеров-инструкторов по спорту и 48 студентов, обучающихся под руководством: 12 экспериментальных групп (1 преподаватель – 4 студента). Каждому участнику были предложены 2 анкеты: в первой студент должен был определить стиль профессиональной деятельности своего преподавателя, а педагог – сам себя; во второй респонденты должны были определить наиболее приемлемый и необходимый стиль профессиональной деятельности преподавателя. После анкеты группы были распределены по следующим категориям достоверности и критериям: высокий (совпадение мнений всех 5 участников), выше среднего (совпадение стиля деятельности у педагога и 3 студентов), средний (совпадение стиля деятельности у преподавателя и 2 студентов), ниже среднего (совпадение стиля деятельности у педагога и 1 студента), низкий (нет совпадений у педагога и студентов). Результаты эксперимента представлены на рис.

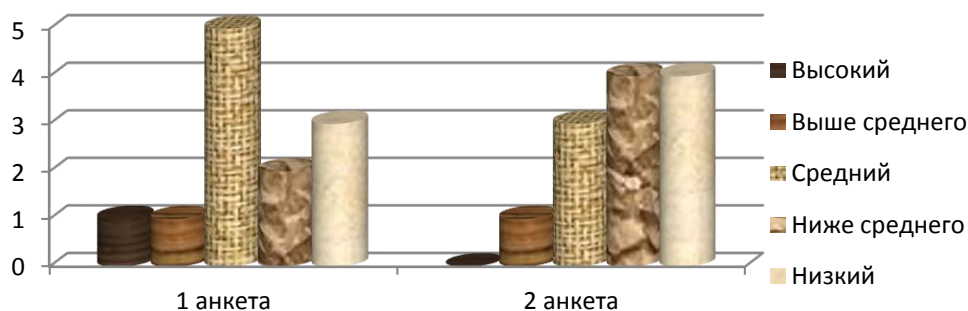


Рис. Сводная диаграмма результатов анкетирования по выявлению приемлемого и необходимого стиля профессиональной деятельности преподавателя ФКиС

Выводы. На основе анализа полученных данных из двух видов анкетирования студентов и их преподавателей физической культуры и спорта выявлено:

– лишь в одной экспериментальной группе мнения педагогов по физической культуре и спорту и обучающиеся под их руководством студентов совпало на предмет определения и в трех группах – не совпадает на 100 % между студентами и педагогами. Этот результат показывает, что респонденты неправильно понимают показатели лидерского, наставнического и тьютерского стилей профессиональной деятельности или необходима интерактивная лекция преподавателя физической культуры и спорта с его студентами на предмет определения особенностей того или иного стиля профессиональной деятельности;

– педагоги по физической культуре и спорту и обучающиеся под их руководством студенты в большинстве экспериментальных групп предлагают различные наиболее приемлемые и необходимые стили профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта в педагогическом вузе. Это подчеркивает положение о том, что преподавателям данного учебного предмета необходимо провести открытый интерактивный диалог по результатам исследования со своими студентами, представителями учебной части или пересмотреть свои взгляды на реализацию предмета «Физическая культура» в педагогическом вузе.

Литература

1. Макарова Л.Н. Влияние индивидуального стиля педагогической деятельности преподавателя вуза на развитие критического мышления студентов // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2015. № 2 (26). С. 18–26.

2. Макарова Л.Н. Нейропедагогические условия развития критического мышления преподавателя и студента // Социально-экономические явления и процессы. 2014. Т. 9. № 9. С. 159–166.
3. Мусаев О.К. Система совершенствования компетентности преподавателей физической культуры в вузах // Вестник науки и образования. 2019. № 12-3 (66). С. 37–39.
4. Наговицын Р.С., Мирошниченко А.А., Сенатор С.Ю. Реализация мобильной педагогики в непрерывном образовании учителей физической культуры // Интеграция образования. 2018. Т. 22. № 1 (90). С. 107–119.
5. Наговицын Р.С. Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. 2014. Т. 2. № 3. С. 10–16.
6. Наговицын Р.С., Тутолмин А.В., Максимов Ю.Г., Волков П.Б. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям "Физическая культура" и "Английский язык" // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 21–23.
7. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3 (106). С. 44–48.
8. Тихоненков А.В., Туманова М.Б., Туманов А.А. Использование интерактивных средств обучения при проведении занятий в вузе // Вестник Международного института экономики и права. 2011. № 3 (4). С. 28–33.
9. Трушина Е.В. Коммуникативная культура как важнейшая составляющая профессиональной компетенции преподавателя физической культуры в современном вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 125–130.
10. Nagovitsyn R.S., Senator S.Y., Sokolnikova E.I., Maximova E.B., Neverova N.V. Continuous professional education of teachers of physical education with the additional qualification in the field of foreign languages on the basis of competency-based approach // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Т. 17. С. 2170-2178.

УДК 796.26

*Наговицын Р.С., Наговицына Т.Ф.
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
им. В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия
Nagovitsyn R.S., Nagovitsyna T.F.
Glazov State Pedagogical Institute named V.G. Korolenko, Glazov, Russia*

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДЕВУШЕК 14–17 ЛЕТ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ
THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY OF GIRLS 14-17 YEARS OLD
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A RURAL SCHOOL**

Цель: проанализировать влияние развития физических качеств у девушек 14–17 лет через реализацию индивидуально-дифференцированной программы на уроке физической культуры в сельской школе. В исследовании использована система рейтинга в классе, включающая в себя мониторинг активной деятельности девушек на каждом практическом занятии по предмету «Физическая культура». Результаты: сравнительный мониторинг статистически доказал положительное воздействие эксперимента по реализации авторской индивидуально-дифференцированной программы. Выводы: с помощью применения рейтинга, в исследовании достоверно выявлено, что девушки из сельской местности, реализовавшие экспериментальную программу, повысили качество выполнения специальных упражнений, технико-тактических эле-

ментов по игровым видам спорта, а также показатели выполнения нормативов по индивидуальному физическому развитию.

Purpose: to analyze the influence of the development of physical qualities in girls aged 14-17 through the implementation of an individually differentiated program in a physical education lesson in a rural school. The study used a rating system in the classroom, which includes monitoring the activity of girls in each practical lesson on the subject "Physical education". **Results:** comparative monitoring statistically proved the positive impact of the experiment on the implementation of the author's individually-differentiated program. **Conclusions:** using the rating, the study reliably revealed that girls from rural areas who implemented the experimental program improved the quality of performing special exercises, technical and tactical elements in game sports, as well as indicators of fulfillment of standards for individual physical development.

Ключевые слова: ловкость, девушки, физическая культура, индивидуализация.
Keywords: dexterity, girls, physical education, individualization.

Введение. Предварительный анализ научных исследований по заявленной проблеме исследования выявил, что в сложившейся ситуации по реализации физкультурной деятельности в сельской местности обнаруживается ключевое противоречие [7] между широким спектром научных изысканий по совершенствованию физкультурно-спортивной деятельности в различных учебных заведениях и недостаточной разработанностью методических основ учебного предмета «Физическая культура» как дисциплины, направленной на формирование здоровьесберегающих универсальных учебных действий школьников. В частности, развития отдельных физических качеств на активизацию девушек в сельской школе в физкультурной деятельности и в целом в профессионально-прикладной физической подготовке [3, 8].

Таким образом, **цель исследования:** проанализировать влияние развития физических качеств у девушек 14–17 лет через реализацию индивидуально-дифференцированной программы на уроке физической культуры в сельской школе.

Методика и организация исследования. Участники исследования: девушки из сельской местности ($n = 18$) – экспериментальная группа и девушки из пригорода ($n = 18$) – контрольная группа. Эксперимент реализован на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Адамская средняя общеобразовательная школа» (Глазовский район, Удмуртская республика). Для определения уровня физического развития использовались нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по бронзовому, серебряному и золотому значкам: быстрота – 100 метров, выносливость – 2000 метров, сила – подтягивание на низкой перекладине, гибкость – наклон из положения стоя в сантиметрах, ловкость – челночный бег 3 по 10 метров. В исследовании использована система внутригруппового рейтинга [6], включающая в себя мониторинг активной деятельности девушек на каждом практическом занятии по учебному предмету «Физическая культура»: выполнение специальных упражнений, технико-тактические элементы различных видов спорта, профессионально-прикладная физическая культура, показатели выполнения нормативов по каждому физическому качеству и т. п. [2, 10]. В ЭГ в течение одного учебного года была реализована авторская программа развития физических качеств в заключительной части практического занятия по учебной дисциплине «Физическая культура». В течение данного периода времени участники эксперимента ЭГ выполняли специальные задания по развитию физических качеств (5–7 мин) на одном из трех уроков в неделю.

Статистический анализ: математически-статистическая обработка данных проводилась с помощью Хи-квадрат (χ^2) при $p < 0,05$ с учетом нормальности распределения выборки. До начала эксперимента зафиксирована математико-статистическая не достоверность различий между КГ и ЭГ при $p > 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования (2016-2017 учебный год) были проанализированы результаты рейтингов классов по учебной дисциплине «Физическая культура», где обучаются девушки из сельской местности – ЭГ. В каждом семестре подводился итоговый результат по каждому классу: 30 % девушек, набравших самые высокие баллы среди своего класса, получали статус «высокий», 30 %, набравших высокие баллы, но меньшие по сравнению с предыдущей группой, получали статус «средний», остальные 40 % получали статус «низкий».

В результате анализа было выявлено, что девушки из сельской местности фокус-группы (n = 18) оказались в группах школьников со статусом «низкий». Математико-статистическая обработка полученных результатов доказала достоверность различия между ЭГ и КГ по Х2 при $p < 0,05$, что, в свою очередь, подтверждает абсолютную разницу между уровнем физической активности и физкультурно-спортивной деятельности представленных целевых групп. С помощью наблюдений, бесед и интервьюирования самих респондентов (ЭГ), одноклассников и учителей физической культуры была выявлена ключевая причина неадаптированности девушек из сельской местности к реализации физкультурно-спортивной деятельности, а именно – недостаточная физическая подготовленность участников исследования, выраженная в слабом уровне развития отдельных физических качеств. Для подтверждения полученных теоретических данных было проведено тестирование физических качеств по тестам ГТО. Результаты тестирования были обработаны по установленным нормативам комплекса. В табл. 1 представлены процентные результаты девушек из сельской местности (ЭГ) и девушек из пригорода (КГ), обучающихся в тех же классах, где и девушки фокус-группы.

Таблица 1

Результаты тестирования физических качеств ЭГ и КГ
в процентном соотношении

Знак	Быстрота		Выносли- вость		Сила		Гибкость		Ловкость	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Без знака	59	49	51	55	37	30	24	19	73	51
Бронза / серебро	40	45	39	38	50	63	53	49	23	34
Золото	1	10	10	7	13	7	23	32	4	15
Х2	8.509		0.693		4.027		2.211		12.394	
Достоверность	$p < 0.05$		$p > 0.05$		$p > 0.05$		$p > 0.05$		$p < 0.05$	

В связи с полученными данными на втором этапе исследования (2017-2018 учебный год) была внедрена авторская индивидуально-дифференцированная программа развития физических качеств в заключительной части практического занятия по учебной дисциплине «Физическая культура». В течение данного периода времени участники эксперимента ЭГ выполняли специальные задания: на развитие быстроты (специально-беговые упражнения, упражнения на реакцию и частоту одиночного движения, ускорения в гору, под гору и с утяжелителями и т. п.), на развитие ловкости (координационные упражнения на месте, в движениях и в парах, специальные подвижные игры и гимнастические движения, челночный бег и различные виды прыжков и т. п.) [1, 9].

Во время эксперимента и после его окончания был проанализирован рейтинг активной деятельности девушек на каждом практическом занятии по учебному предмету «Физическая культура», который был реализован в предыдущем учебном году. Сравнительные результаты мониторинга по окончании 2017-2018 учебного года представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты мониторинга фокус-групп
по рейтинговой системе по окончании эксперимента

Рейтинговый уровень	КГ	ЭГ
Высокий	19	37
Средний	23	46
Низкий	58	17
X ²	35.866	
Достоверность	p < 0.05	

Статистический анализ количества участников ЭГ и КГ в процентном соотношении по трем уровневым группам после эксперимента выявил достоверность различия при $p < 0.05$, хотя перед внедрением авторской разработки отличие было абсолютно не достоверно. Полученные результаты показывают эффективность реализации авторской индивидуально-дифференцированной программы развития физических качеств в заключительной части практического занятия по учебной дисциплине «Физическая культура».

Проведенный анализ исследований по внедрению индивидуально-дифференцированного обучения на основе различных социальных и национально-региональных характеристик на занятиях физической культурой в вузе выявил особую его актуальность [7, 10]. Когда физкультурно-спортивная тренировка индивидуализирована, особенно для занимающихся не высокого уровня в новой образовательной среде, что подтверждается экспериментально [9], обнаруживаются достоверные улучшения в мотивации к ведению физкультурного образа жизни в течение всей последующей жизни [5]. А также физической и умственной производительности и физиологических показателей, несмотря на незаметные различия в интенсивности упражнений и общей продолжительности тренировки [2, 4]. Исследование взаимосвязей двигательных способностей с процессами формирования умений и навыков выполнения физических упражнений показало, что наиболее информативными являются показатели развития координационных способностей, уровень развития которых в большей степени определяет возможности девушек осваивать технику двигательных действий, а значит, и формирует высокий уровень готовности к будущей студенческой деятельности [1, 3].

Выводы. Таким образом, в исследовании проанализировано влияние развития физических качеств, таких как ловкость и быстрота, на адаптацию девушек из сельской местности. Применение индивидуально-дифференцированной программы на развитие координационных качеств в заключительной части практического занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило статистически доказать ее более достоверную эффективность, по сравнению с тренировочным процессом на совершенствование скоростных качеств.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в исследовании предложен индивидуально-дифференцированный подход к построению занятий физической культурой на основе доступности и эффективности обучения в различных социальных группах в сельской школе. Предлагаемая в исследовании организация занятий физическими упражнениями мотивирует и вовлекает всех обучающихся в познавательную физкультурно-спортивную деятельность, учитывая их индивидуальные образовательно-воспитательные интересы и эмоциональный комфорт, принимает во внимание их уровень физкультурной подготовленности и физического развития как взаимосвязи навыков, позволяющих реализовать взаимодействие.

На основе применения рейтинга в исследовании достоверно выявлено, что девушки из сельской местности, реализовавшие экспериментальную программу, повысили качество выполнения специальных упражнений, технико-тактических элементов по игровым видам спорта, а также показатели выполнения нормативов по индивидуальному физическому развитию, овладели отдельными аспектами в профессионально-прикладной физической культуре и в целом адаптировались к реализации физкультурно-спортивной деятельности в школе.

Литература

1. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов. 2009. № 1. С. 60–65.
2. Кизыма А.В. Оценка и совершенствование ловкости путем развития точности движений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 16–22.
3. Костюнина Л.И., Чернышева А.В., Назаренко Л.Д. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координации (на примере ловкости) // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 68–70.
4. Наговицын Р.С. Инновационный подход к формированию физической культуры личности // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 3 (31). С. 9.
5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289–294.
6. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3 (106). С. 44–48.
7. Рогожкин О.А. Комплекс ГТО как основа формирования физической культуры учащихся сельской школы в современных условиях // Школа будущего. 2015. № 1. С. 124–128.
8. Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Levkiv V., Karatnyk I., Kovtsun V. Study of the correlation between the indicators of psychophysiological functions and coordination preparedness of volleyball players (girls) at the age of 15-17 // Journal of Physical Education and Sport. 2019, № 19 (2), P. 405–412.
9. Coakley S.L., Passfield L. Individualised training at different intensities, in untrained participants, results in similar physiological and performance benefits // Journal of Sports Sciences. 2018, № 36 (8), P. 881–888.
10. Nagovitsyn R.S., Senator S.Y., Sokolnikova E.I., Maximova E.B., Neverova N.V. Continuous professional education of teachers of physical education with the additional qualification in the field of foreign languages on the basis of competency-based approach // Journal of Physical Education and Sport. 2017. T. 17. С. 2170–2178.

УДК 378.147:796.011.1

Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В.
**ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет», г. Уфа, Россия**
Nasibullina D.M., Prokhorova E.V.
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ SYSTEMATIZATION OF MEANS OF HEALTH AND PHYSICAL CULTURE USED IN PREVENTION OF DISEASES OF THE UPPER RESPIRATORY WAYS AND FOR REHABILITATION

Большинство студентов хотя бы раз в год переносят острое респираторное заболевание с поражением верхних дыхательных путей. Никто от этого не застрахован, независимо от состояния здоровья. Поэтому необходимо на занятиях физической культурой обращать внимание на профилактику простудных заболеваний и их реабилитацию.

Most students undergo acute respiratory disease with damage to the upper respiratory tract at

least once a year. No one is immune from this, regardless of health status. Therefore, it is necessary to pay attention to the prevention of colds and their rehabilitation during physical education classes.

Ключевые слова: заболевание, оздоровительная гимнастика, дыхательные упражнения, дыхательный аппарат.

Keywords: disease, health gymnastics, breathing exercises, breathing apparatus.

Введение. Дыхание человека – это сложный физиологический процесс насыщения крови кислородом и выведения продуктов обмена из организма, в том числе углекислого газа. Любое нарушение деятельности дыхательной системы опасно развитием опасных патологий и осложнений.

Осенний и весенний периоды – это время, когда увеличивается число студентов, страдающих простудными заболеваниями, отмечается рост количества обучающихся с заболеваниями органов дыхания. Наблюдаются функциональные нарушения верхних дыхательных путей, снижается функция респираторной системы организма, что приводит к понижению общей трудоспособности несколько раз в семестре, порой переходя в хроническое заболевание легких с сопутствующими осложнениями. При различных заболеваниях дыхательного аппарата нарушается его функция, вследствие чего развивается дыхательная недостаточность, которая может быть обусловлена различными патологическими явлениями. Лечение таких больных предусматривает не только медикаментозные средства, но и использование средств, направленных на стимуляцию защитных сил организма, их тренировку с целью профилактики заболеваний [2].

Очень опасно для дыхательных путей курение. Курящие люди намного чаще чем некурящие страдают хроническими бронхитами, а также раком легких. При курении в организм человека попадают никотин и токсичные смолы. Ежедневно, год за годом они оказывают негативное воздействие на слизистую оболочку органов дыхания, нарушая функционирование ее клеток, а иногда вызывая злокачественное перерождение их. Именно отказ от этой пагубной привычки является главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания. Важен не переход на сигареты с меньшим содержанием никотина или сокращение количества выкуриваемых сигарет, а именно полный отказ от них [7].

Очень важен состав воздуха, которым мы дышим. Попадая в организм, промышленные загрязнители вызывают аллергические реакции, способствуют развитию воспаления и повышают риск злокачественного перерождения клеток. Также пыль содержит различные аллергены, кроме того она насыщена болезнетворными микроорганизмами, вызывающими те или иные инфекционные заболевания. Воздух с малым содержанием кислорода не может удовлетворить потребность организма человека в нем, в результате чего ткани и органы испытывают дефицит этого элемента. И это влечет за собой болезни [6].

Стоит помнить, что здоровый образ жизни важен в профилактике заболеваний органов дыхания. Одной из его составляющих является физическая активность, включающая в себя занятия физической культурой (в том числе и оздоровительной), прогулки на свежем воздухе и многое другое.

Оздоровительная физическая культура при заболеваниях верхних дыхательных путей является методом неспецифической терапии, а физические упражнения служат неспецифическими раздражителями. При этом учитывается, что метод оздоровительной физической культуры является профилактическим, восстановительным и применяется только до или после перенесенного заболевания, со строгой дозировкой. Запрещается использование метода оздоровительной физической культуры в период болезни [4].

Особенностью этого метода является использование принципа упражняемости, то есть тренировки физическими упражнениями. Тренировки студента, перенесшего заболевание, или с целью профилактики рассматриваются как процесс дозированного и систематического

применения физических упражнений с целью воздействия на общий процесс укрепления организма, на улучшение функции дыхательной системы [1].

Основными задачами реабилитации являются: укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и позвоночника, восстановление и улучшение функций и состояния сердечно-сосудистой системы, психологического статуса и трудоспособности.

Все физические упражнения, используемые в оздоровительной физической культуре, можно разделить на группы, оказывающие узконаправленное или комплексное воздействие на организм: общеразвивающие и специальные упражнения; спортивно-прикладные упражнения; спортивные игры и дыхательные упражнения [3].

Общеразвивающие упражнения улучшают функции всех органов и систем, оказывая положительное воздействие на дыхательный аппарат. В зависимости от состояния органов и степени патологических изменений в них применяются упражнения малой, умеренной и большой интенсивности.

Специальные упражнения нацелены на: улучшение функции дыхания в покое и при мышечной деятельности; укрепление дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы; очищение дыхательных путей от патологического содержимого.

Спортивно-прикладные упражнения также подразделяются на группы: 1) ходьба; 2) бег; 3) метания; 4) прыжки; 5) плавание; 6) гребля; 7) ходьба на лыжах.

Дыхательные упражнения объединяются в группы: 1) статические; 2) динамические. Статические дыхательные упражнения сопровождаются ритмичным, углубленным дыханием и производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются лёгкими движениями. Цель таких упражнений – выработка дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение речевого диафрагмально-рёберного типа дыхания с преимущественной тренировкой удлинённого выдоха. Динамические дыхательные упражнения связаны с ходьбой, медленным бегом, движениями рук, ног и туловища и включают элементы лечебной физкультуры. Они помогают формированию навыков правильного согласования дыхания с движениями. И чем раньше дыхательные упражнения будут применены на занятиях, тем большим будет от них эффект.

Основными формами применения средств оздоровительной физической культуры являются утренняя гимнастика; процедуры лечебной гимнастики; комплекс специальных дыхательных упражнений; различные виды спортивных упражнений (плавание, лыжи, бег); дозированные прогулки, экскурсии и терренкур.

Применение оздоровительной гимнастики влияет на общее оздоровление и укрепление организма: физические упражнения, возбуждая дыхательный центр рефлекторным и гуморальным путем, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена, улучшению отделения мокроты, дренажной функции, ликвидации застойных явлений, улучшается деятельность крово- и лимфообращения, способствуют увеличению подвижности ребер, диафрагмы, грудной клетки, развитие полного дыхания и преимущественной тренировкой продолжительности выдоха [5].

Показания к назначению оздоровительной физической культуры: период выздоровления после острой пневмонии, плеврита, бронхита, межприступный период бронхиальной астмы.

Противопоказаниями к применению оздоровительной физической культуры являются резкое обострение воспалительного процесса верхних дыхательных путей с кашлем; астматический статус, повышение температуры тела; истощение организма; общая слабость.

Заключение. Профилактика заболеваний дыхательных путей и легких форм простудных заболеваний сводится в основном к закаливанию организма, обязательному использованию природных факторов – солнечных и воздушных ванн, водных процедур. Длительное пребывание на воздухе способствует выработке устойчивости к перепадам температуры.

Предложенная система средств, используемых в оздоровительной физической культуре,

позволяет облегчить процедуру планирования учебного процесса по физическому воспитанию, а также может быть использована при подготовке рекомендаций студентам для самостоятельных домашних занятий.

Литература

1. Валеева Е.Д., Валеева Г.В. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами: учебное пособие. Уфа: УГНТУ, 2014. 28 с.
2. Валеева Е.Д., Красулина Н.А., Ахмадуллин М.Л. Специфика работы кафедры физического воспитания УГНТУ со студентами специального учебного отделения // Современные концепции теории и практики физической культуры: матер. Межд. науч.-метод. конф. Уфа: УГНТУ, 2015. С. 93–95.
3. Мугаттарова Э.Р. Значение физкультурно-оздоровительных технологий в формировании здоровьесберегающей среды технического вуза // Высшее и среднее профессиональное образование России в начале XXI века: состояние, проблемы, перспективы развития: матер. XII Межд. науч.-практ. конф. Казань: ООО «Школа», 2018. С. 357–360.
4. Мякишева О.И., Прохорова Е.В., Хаджимамедова В.А. Актуальность проблемы формирования системы оздоровления студентов на занятиях физической культурой. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. XII Межд. науч.-практ. конф. Уфа: УГАТУ, 2018. С. 176–178.
5. Насибуллина Д.М. К вопросу о концептуальном подходе к преподаванию физического воспитания в вузе // Искусство и образование. 2008. № 10. С. 55–59.
6. Насибуллина Д.М., Мугаттарова Э.Р. Модель формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. V Межд. науч.-практ. конф. Уфа: УГАТУ, 2011. С. 239–242.
7. Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах: учебное пособие. Уфа: УГНТУ, 2014. 30 с.

УДК 796

Нелюбова А.А.
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург, Россия
A. A. Nelyubova
Orenburg state University, Orenburg, Russia

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ВУЗАХ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ SPORTS COMPETITIONS IN UNIVERSITIES AS A MEANS AND METHOD OF GENERAL PHYSICAL AND SPORTS TRAINING

Статья посвящена рассмотрению вопросов о проведении физкультурно-спортивных соревнований как средства и метода общей физической и спортивной подготовки. Описываются современные методы проведения физкультурно-спортивных соревнований, показана связь между организацией спортивных мероприятий и здоровым образом жизни студентов. Автор поднимает вопрос об эффективности спортивных соревнований в вузе.

The article is devoted to the issues of physical culture and sports competitions as a means and method of General physical and sports training. Modern methods of physical culture and sports competitions are described, the connection between the organization of sports events and a healthy lifestyle of students is shown. The author raises the question of the effectiveness of sports competitions at the University.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные соревнования, физическая подготовка, спорт, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность.

Keywords: sports competitions, physical training, sport, competitive activity, training activity.

Введение. На сегодняшний момент спортивные соревнования представляют собой довольно сложное и многомерное социальное явление. В широком смысле физкультурно-спортивные соревнования – социальная система большой сложности, которая включает в себя целый ряд элементов, способных обеспечить выявление спортивных результатов отдельного спортсмена или отдельной группы спортсменов.

Спорт является частью физической культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, создаваемых и используемых людьми для игровой физической деятельности, нацеленной на эффективную подготовку спортивных навыков, приобретаемых в процессе тренировок способностей, проявление которых возможно при участии в соревнованиях [5]. Поэтому можно утверждать, что спорт – это деятельность, которая служит интересам людей, выполняет воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции.

Формы реализации спортивной деятельности могут быть представлены соревнованиями разного уровня: состязание, противостояние или конкуренция участников в игровой форме, чтобы определить преимущества в личной физической подготовке.

Характер зачёта и определение результатов делит любое спортивное соревнование на:

- личные;
- лично-командные;
- командные.

Во время спортивных соревнований решаются такие общие спортивные задачи, как улучшение физических качеств студента, его технической подготовленности, его тактики в движениях, сохранение психического здоровья, а также развитие теоретических знаний. Но наряду с общими спортивными задачами могут решаться и задачи педагогической системы, например, воспитание спортивного духа, стремление к лидерству, обладание сдержанностью, выносливостью и другие. Чтобы сформировать характер спортсмена у студента, осуществить его спортивное закаливание, особенно важно проводить физкультурно-спортивные соревнования. Кроме этого физкультурно-спортивные соревнования являются одними из действенных мер, которые помогают повысить тренированность студента [8].

Организационными особенностями студенческого спорта являются:

- лёгкий доступ и возможность тренироваться в часы обязательных учебных занятий по физической культуре;
- возможность заниматься спортом в свободное от учёбы время в спортивных секциях и группах вуза, а также возможность заниматься спортом самостоятельно;
- возможность регулярно принимать участие в студенческих физкультурно-спортивных соревнованиях.

Соревнования, которые проходят не только в рамках спортивного сообщества, но и в рамках вуза, положительно влияют на процессы преподавания физкультуры в вузе, а также предоставляют возможность влиять на студентов в педагогическом плане. Спортивные соревнования – событие, которое может создать сильно впечатление. Студент-болельщик на основе сопереживания за ходом игры или дисциплины получает удовольствие в процессе просмотра спортивных соревнований. Каждый болельщик будет переживать за результаты в спорте своего спортсмена-фаворита.

Острота данной темы заключается в том, что сегодня ещё нет мнения ни в теории физической культуры, ни в педагогической практике, которое оспаривало бы тот факт, что посредством физической культуры и соревнований, которые проводятся внутри вуза, студенты совершенствуют свои физические качества, а также функциональную подготовку. По мнению

В.К. Бальсевича [1], П.Б. Волкова [2], Е.В. Дивинской [3], в современных условиях совершенствование спортивной подготовки рациональнее проводить в отдельных спортивных залах. Во время таких подготовок преподавателю нужно ориентироваться на задачи и цели, достижение которых стоит перед студентами вуза. В ориентир преподавателя также должны входить заинтересованность студента в определённых моментах тренировки и проявляющиеся студентом спортивные способности.

Физкультурно-спортивная подготовленность обладает всеобъемлющей способностью – тренировочный эффект. Этот эффект заключается в том, что занятия спортом базируются на тренировках. Если студент решил усилить тренировочную направленность занятий физкультурой, ему необходимо сделать выбор методов и средств, обеспечивающих контроль ответственности этих занятий. Чтобы решить данную проблему, студент должен рассмотреть такой вариант как физкультурно-спортивные соревнования, являющиеся по логике продолжением тренировочных занятий, а также средством, которое контролирует эффективность учебного, тренировочного процесса в определённой организации или учреждении.

Общая физическая подготовка, как считает Ю.Ф. Курамшин, помогает студенту совершенствовать себя в физическом плане, то есть повышать свой уровень здоровья, развивать свои физические и функциональные способности, которые совпадают с ожиданиями общества в различной деятельности во всех сферах жизни. Общая физическая подготовка выполняет следующие задачи: развитие частей тела в гармонии друг с другом; обладание общей выносливостью; совершенствование скоростных способностей; улучшение двигательной активности суставов, развитие более эластичных мышц; повышение координации движений; умение при движениях не делать тех движений, которые увеличивали бы нагрузку [6, С. 125–137].

С точки зрения Л.И. Костюниной, студенты будут тогда развивать и совершенствовать свои физические качества, когда занимаются общей физической подготовкой. С помощью условий, созданных общей физической подготовкой, студент может проявить свои спортивные качества наиболее эффективно, и при этом в различных видах спорта [4, С. 31].

Чтобы обрести физическую подготовку, важна спортивная подготовка. Она является специализированным процессом, который направлен на помощь студенту в достижении хороших спортивных качеств. Спортивная подготовка так же, как и общая физическая подготовка, относится к главным направлениям системы спортивной воспитательной деятельности. Её основной целью выступает тренировка, подготовка спортсменов. Специальная физическая подготовка, считают Л.И. Лубышева и Т.А. Полякова, обеспечивает совершенствование физических качеств и формируют двигательные умения и навыки, который являются специфичными только для определённых видов спорта или определённых профессий. Специальная физическая подготовка способствует избирательному развитию отдельных групп мышц, на которые приходится основная нагрузка при выполнении специализированного комплекса упражнений [7, С. 3–7].

Спортивная подготовка может быть осуществлена как в основном, так и в спортивном учебном отделении, в которое могут зачислиться студенты с наибольшей физической подготовкой. Спортивные занятия в таких группах сопряжены с дополнительной затратой свободного времени и, чаще всего, проводятся вне общего вузовского расписания, а также в большем объёме, чем это указано в программе по дисциплине «Физическая культура».

Чтобы успешно провести физкультурно-спортивные соревнования, необходимо одновременно соблюдать несколько пунктов:

- составить календарный план физкультурно-спортивных соревнований;
- разработать положения о физкультурно-спортивных соревнованиях;
- составить сметы затрат на каждое физкультурно-спортивное соревнование;
- образовать организационный комитет по подготовке и осуществлению физкультурно-спортивных соревнований;
- подбор судей и организация их судейской работы;

– обеспечение высокой информированности студентов о предстоящих соревнованиях.

Организацию и проведение физкультурно-спортивных соревнований студентов в свободное от учебных занятий время помогают осуществить общественные студенческие спортивные, а также неспортивные организации и объединения.

От того, насколько активна общественная организация внутри вуза – спортивного клуба, зависит спортивная жизнь студентов в учреждении. Кафедра физического воспитания призвана обеспечивать финансовую поддержку, какую-либо практическую помощь не только в работе отдельных секций, но и организации и проведении физкультурно-спортивных соревнований.

Заключение. Таким образом, физкультурно-спортивные соревнования являются важной частью в жизни учебного заведения и самих студентов. С помощью спонсирования студенты могут выбрать любой клуб, совпадающий с их спортивными интересами. Вместе с этим студенты должны учитывать свои физиологические потребности и нормативы, которые они получают на занятиях физической культурой. Также соревнования могут проводиться не только между вузами, но и на всероссийском уровне. Это может принести студентам, а вместе с ними и учебному заведению, дополнительный авторитет.

Литература

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования // Образовательная политика. 2007. № 6. С. 4–9.
2. Волков Ю.В. Физическая культура. СПб.: Издательство политехнического университета, 2008. 322 с.
3. Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личносно ориентированного подхода. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. 167 с.
4. Костюнина Л.И. Физиологические обоснования единства двигательной и интеллектуальной деятельности / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. С. 56–61.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. М: Кнорус, 2016. 256 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2 изд. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
7. Лубышева Л.И. Спортивная ориентация: новый вектор развития / Л.И. Лубышева, Т.А. Полякова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1. С. 2–6.
8. Ткаченко А.И., Апальков А.В., Муханов Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов вузов МВД России / Развитие физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Орёл: ОрЮИ МВД России, 2011. С. 82–85.

УДК 796.075

Обухов С.М.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Obukhov S.M.
Surgut state University, Surgut, Russia

РАЗВИТИЕ ВИДОВ СПОРТА В СУРГУТЕ ЗА ПЕРИОД 2000–2018 гг. DEVELOPMENT OF SPORTS IN SURGUT FOR THE PERIOD 2000-2018

Цель исследования – выявить тенденции развития видов спорта в муниципальном образовании г. Сургут. Анализ статистических показателей развития спорта и некоторых производных показателей в городе показал, что массовость занимающихся физической культурой и спортом увеличивается больше существенными темпами, чем показатели развития видов спорта. В статистических отчетах выявляются неточности, которые связаны с неточностью методики заполнения их организациями. Наиболее информативными показателями развития видов спорта являются количество занимающихся на одного штатного тренера, динамика всех показателей.

The purpose of the study is to identify trends in the development of sports in the municipality of Surgut. The analysis of statistical indicators of sports development and some derived data in the city showed that the mass of those engaged in physical culture and sports increases more significantly than the indicators of sports development. In statistical reports, inaccuracies are identified, which are associated with the inaccuracy of the method of filling them out by organizations. The most informative indicators of the development of sports are the number of students per full-time coach, the dynamics of all indicators.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, виды спорта, анализ, статистические данные, муниципалитет.

Keywords: physical culture, sports, sports, analysis, statistical data, municipality.

Введение. За период 2000–2018 годов Сургут существенно изменился. Население города выросло с 275 тысяч человек в 2000 году до 374 тысяч в 2018 году. Как за это время поменялись показатели развития отдельных видов спорта?

Общее количество занимающихся различными видами спорта в городе равно 64,3 тыс. человек (в 2000 году – 29,5, в 2008 году – 34,4). С одной стороны, рост существенен, с другой возникает вопрос: каков вклад видов спорта в развитие массового спорта. Более важным является вопрос какие имеются резервы для повышения этого важного для общества показателя. Ориентир – 55 % от общего количества жителей [4], т. е. это приблизительно 212 тыс. от 387 тыс. гипотетических жителей Сургута в 2024 году (прогноз госстата – плюс 3,5 % к 2018 году для ХМАО). Существенный и более весомый вклад должны обеспечить и виды спорта, традиционные для Сургута.

Цель исследования – выявить информативные расчетные показатели развития видов спорта в крупнейшем муниципальном образовании ХМАО – г. Сургуте.

Методика. Были исследованы статистические отчеты 1ФК и 5ФК по городу Сургуту за 2000, 2008 и 2018 годы [5, 6]. Из приведенных показателей были рассчитаны приросты количества занимающихся, количество занимающихся, приходящихся на 1 штатного тренера, работающего в виде спорта и в спортивных школах.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее количество жителей города занимают такими видами как (таблица):

Таблица

Изменение количества занимающихся и тренеров по видам спорта

Вид спорт	2000	2008		2018				
				всего		Спортивные школы		
	Заним.	Заним.	Шт. трен.	Заним.	Шт. трен.	Заним.	% от всех	Шт. трен.
Армспорт	287	150	4	315	5	138	44	3
Баскетбол	3625	2 880	21	2 661	12	748	28	10
Бильярдный спорт	110	681	5	735	2	89	12	3
Бокс	585	509	13	562	8	234	42	6
Волейбол	2928	2 930	17	4 080	14	549	13	10
Гиревой спорт	270	641	3	843	6	88	10	2
Греко-римская борьба		504	8			1083		11
Дзюдо	842	529	10	949	14	673	71	10
Каратэ	573	2		537	8	420	78	7
Кикбоксинг	226	413	6	648	6	223	34	4
Легкая атлетика	320	1364	10	2 244	7	204	9	2
Лыжные гонки	1460	2095	22	1 639	16	605	37	14
Настольный теннис	1042	1169	5	1 183	4	191	16	3
Плавание	7510	7250	50	8 907	26	1303	15	22
Рукопашный бой	496	332	6	236	2	50	21	1
Спорт. борьба				1 795		1405	78	19
Спорт. ориентирование		96	3	144	2	144	100	2
Тайский бокс		231	3	550	1		-	
Тхэквондо	54	383	7	1 584	18	150	9	4
Тяжелая атлетика	354	276	5	87	1	48	55	1
Футбол	1110	955		3 425	23	501	15	9
Хоккей	535	354	13	1 343	14	484	36	11
Художественная гимнастика	414	383	6	1 847	12	663	36	4

– волейбол – 4080 человек, из которых 44 % женщин, (прирост – 39 % в 2000 и 2008 годам), из которых 549 или 13 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 14 штатных тренеров (10 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 291 занимающийся (в спортивной школе – 55);

– футбол – 3425 человек, из которых 2 % женщин, (прирост – в 3,1 раза к 2000 и 3,6 раза к 2008 году), из которых 501 или 15 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 23 штатных тренера (9 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 149 занимающийся (в спортивной школе – 56);

– баскетбол – 2661 чел, из которых 26 % женщин, (прирост – 27 и – 8 % соответственно, т.е. снизились показатели), из которых 748 или 28 % занимаются в спорт. школах. Тренеров штатных – 12 (10 в спорт. школах). а каждого тренера приходится 222 занимающийся (в спортивной школе – 75);

– легкая атлетика – 2244 человек, из которых 40 % женщин, (прирост - 700 % к 2000 и 65 % к 2008 году), из которых 204 или 9 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 7 штатных тренера (2 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 321 занимающийся

(в спортивной школе – 102);

– художественная гимнастика – 1847 человек (прирост – в 4,5 раза к 2000 и в 4,8 раза к 2008 году), из которых 663 или 36 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 6 штатных тренера (4 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 154 занимающийся (в спортивной школе – 166);

– лыжные гонки – 1639 человек, из которых 49 % женщин, (прирост – 12 % к 2000 и 22 % к 2008 году), из которых 605 или 37 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 16 штатных тренера (14 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 102 занимающийся (в спортивной школе – 43);

– хоккей – 1343 человек (прирост – в 2,5 раза к 2000 и в 3,8 раза к 2008 году), из которых 484 или 36 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 14 штатных тренера (11 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 96 занимающийся (в спортивной школе – 44);

– настольный теннис – 1183 человек, из которых 23 % женщин, (прирост – в 13 % к 2000 и 1 % к 2008 году), из которых 191 или 16 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 6 штатных тренера (3 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 296 занимающийся (в спортивной школе – 64);

– тхэквондо – 1584 человека, из которых 17 % женщин, (прирост – в 29 раз к 2000 и в 4,1 раза к 2008 году), из которых 150 или 9 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 18 штатных тренера (4 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 88 занимающийся (в спортивной школе – 38).

Особняком стоит плавание – 8907 человек занимающихся, из которых 32 % женщин, (прирост – 18 % к 2000 и 23 % к 2008 году), из которых 1303 или 15 % занимаются в спортивных школах. Всего работает 26 штатных тренера (22 – спорт. школы). На каждого тренера приходится 343 занимающихся (в спортивной школе – 59). В статотчет организации вносят покупающих абонементы. Отсюда высокие показатели приходящихся на одного тренера – 343 – один из самых высоких. Но в спортшколах этот показатель на уровне среднего или даже меньше. Однако показатели общего роста выросли не существенно, особенно если учитывать улучшение материально-технической базы.

Разночтения в стат. отчетах 1ФК и 5ФК не позволяют точно оценить ситуацию в видах спортивной борьбы, т. к. в 1ФК они идут общей строкой.

Один из самых массовых видов спорта стал компьютерных спорт – 3801 чел. Однако из стат. отчета непонятно где развивается данный вид спорта и насколько он полезен для сохранения здоровья населения.

Как видно из таблицы из видов спорта с количеством занимающихся более 1000 человек существеннее всего за 18 лет выросли тхэквондо, футбол, хоккей, легкая атлетика. При этом следует отметить низкие показатели стартовые показатели 2000 года у тхэквондо и легкой атлетики.

Еще 12 видами спорта занимаются от 500 до 1000 человек. Среди них лидерами по приростам являются бодибилдинг – рост в 20,2 раза, бильярд – 6,6 раза, гиревой – в 3,1 раза, кик-боксинг – в 2,9 раза, тайский бокс – 550 чел. при нулевом показателе в 2000 году.

Вызывает опасение такие традиционные для Сургута имеющие богатые традиции виды спорта, как тяжелая атлетика – минус 78 %, рукопашный бой – минус 52 %, каратэ – минус 6 %, бокс – минус 4 %, спортивная гимнастика – 0, армспорт – 9,8 %, лыжные гонки – 12 %, дзюдо – 12 %, настольный теннис 13 %, плавание – 18 %. Причем из этих видов тяжелая атлетика, каратэ, бокс, спортивная гимнастика, лыжные гонки, дзюдо, настольный теннис и плавание являются олимпийскими видами спорта. Это свидетельствует о неуправляемости развития видов спорта как на территории города, так и в ХМАО и РФ в целом (отсутствуют целевые показатели развития для подведомственных территорий. А такой вывод напрашивается, если хотим выигрывать крупные спортивные соревнования).

Обращает на себя внимание еще один показатель статистической отчетности: процент

женщин в общем количестве занимающихся [3]. По городу он равен 31 %, тогда как по округу – 35,6 %. Т.е. меньше трети занимающихся – женщины, которые в составе населения Сургута и ХМАО составляют больше половины. А ведь здоровье семьи, особенно будущего поколения, зависит в большей степени от женщин. Управлению по физической культуре города следует стимулировать развитие массовых женских видов (художественная гимнастика, аэробика), обратить внимание на низкий процент женщин в видах, в которых они могут составить заниматься на равне с мужчинами (баскетбол – только 26 %, настольный теннис – 23 %, плавание – 32 %).

Важным фактором развития сферы является *работа спортивных школ*. Какие цели ставят перед спортивными школами учредители, развивая тот или иной вид спорта?

Цели развития видов спорта в спортивных школах:

- развитие спорта высших достижений, прежде всего олимпийского;
- развитие массовости;
- развитие опорных для округа видов спорта или необходимых для достижения командного результата в комплексных соревнованиях (спартакиадах).

С этих позиций анализ показывает, что развитие видов спорта в городе как в целом по округу [1, 2] осуществляется бессистемно. Так, наиболее массовыми видами в системе спортивных школ являются дзюдо (673 юных спортсмена, составляющие 712 % от всех занимающихся в округе этим видом), спортивная борьба (1405 – 78 %), бокс (234 чел. – 42 %), хоккей (484 чел. – 36 %), каратэ (420 – 78 %), сноуборд (102 – 71 %). Таким образом, дети, занимающиеся этими видами, составляют большую часть от всех занимающихся этим видом в округе. То есть после окончания спортивной школы, они прекратят заниматься своим видом спорта, как и большинство их предшественников.

Вместе с тем есть виды спорта, в которых учащиеся спортивных школ составляют незначительную часть от общего количества занимающихся: баскетбол (748 чел. – 28 % от общего количества занимающихся), волейбол (549 чел. – 13 %), лыжные гонки (605 чел. – 37 %), плавание (1303 чел. – 15 %), футбол (501 чел. – 15 %). Как видим, большая часть занимающихся этими видами спорта не имеют отношения к спортивным школам и взрослые люди продолжают заниматься любимым видом спорта.

Выводы. Анализ статистических показателей развития видов спорта в Сургуте и некоторых производных показателей показал, что массовость занимающихся видами спорта в Сургуте увеличивается неодинаково и тесно связан с количеством тренеров. В статистических отчетах выявляются неточности, которые связаны с неточностью методики заполнения их организациями. Наиболее информативными показателями эффективного развития видов спорта в городе являются процент занимающихся, количество занимающихся на одного штатного тренера, динамика показателей.

Литература

1. Обухов С.М. Анализ развития физической культуры в ХМАО – Югре за 2000–2014 гг. / С.М. Обухов, Н.Б. Обухова, Н.С. Шостак // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. Сургут: Изд-во СурГУ, 2015. Т. 1. С. 94–100.
2. Обухов С.М. Динамика развития физической культуры и спорта в ХМАО – Югре / С.М. Обухов, Н.Б. Обухова // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 3. С. 89–92.
3. Обухов С.М. Оценка эффективности развития физической культуры в субъекте федерации. / С.М. Обухов, Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1. 2018. С. 6–9.
4. Показатели для оценки эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации [электронный ресурс] / Минист. спорта РФ – 2017. – Режим

доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>. Загл. с экрана.

5. Сводный отчет 1-ФК за 2000, 2008, 2018 годы ХАМО – Югры по муниципальным образованиям.

6. Сводный отчет 5-ФК за 2018 ХАМО – Югры по муниципальным образованиям [электронный ресурс] / адм. Ханты-Мансийс. авт. окр. Ханты-Мансийск, 2017. Режим доступа: <http://www.admhmao.ru/organy-vlasti>. Загл. с экрана.

УДК 796-056.266

Обухова Н.Б., Яцко И.Г.
Сургутский государственный университет, г Сургут, Россия
Obukhova N.B., Yatsko I.G.
Surgut State University, Surgut, Russia

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ METHODS OF DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES ON THE BASIS OF ATHLETIC GYMNASTICS

В статье представлены результаты исследования влияния применения методики развития силы школьников с нарушением интеллекта средствами атлетической гимнастики на их силовые качества.

The article presents the results of the study of the influence of the method of strength development of schoolchildren with intellectual disabilities by means of athletic gymnastics on their strength qualities.

Ключевые слова: школьники с нарушением интеллекта, адаптивная физическая культура, атлетическая гимнастика, силовые качества.

Keywords: students with intellectual disabilities, adaptive physical culture, athletic gymnastics, strength qualities.

Введение. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Специалисты, занимающиеся изучением данной нозологической группы детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующимися многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств [3, 4].

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это средство не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Это обстоятельство требует создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе [2, 4].

В современных условиях важнейшей задачей сферы образования становится сохранения здоровья школьников, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Исходя из этого, привитие интереса к адаптивной физической культуре, выработка навыков занятий физическими упражнениями для развития силовых качеств, содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию школьников с нарушением интеллекта должны стать основными задачами адаптивной физической культуры

школьников. Однако точно не известно, как и какие методики более эффективны при развитии силовых качеств у школьников с нарушением интеллекта.

Цель работы – доказать эффективность разработанной методики для развития силовых качеств при использовании средств из атлетической гимнастики у детей старшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Методика. В исследовании участвовали ученики (мальчики) 9«А», 9«Б», 10«А» и 10«Б» классов «Сургутской школы с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида».

В начале исследования ученикам 9«А», 9«Б», 10«А» и 10«Б» классов предлагалось сдать подобранные контрольные испытания (тесты) с целью определения начального уровня развития силовых качеств [3].

Для определения эффективной методики развития силовых качеств экспериментальная группа (9 «А», 10 «А» классы) выполняла подобранный комплекс упражнений из атлетической гимнастики.

Проведенные исследования показали, что в процессе эксперимента применение средств атлетической гимнастики в ходе урока адаптивной физической культуры способствовало не только статистически достоверному повышению силовых качеств детей старшего школьного возраста с нарушением интеллекта в экспериментальной группе, но и более глубокому усвоению и закреплению основных технических элементов выполнения упражнений из атлетической гимнастики.

На заключительном этапе эксперимента оценивалась эффективность предложенной методики для развития силовых качеств.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлены результаты в двух сравниваемых выборках до и после воздействия традиционным подходом (КГ) и разработанными упражнениями (ЭГ) для развития силовых качеств на основе средств из атлетической гимнастики.

Таблица

Межгрупповые показатели развития силовых качеств у школьников
до и после занятий атлетической гимнастикой (n = 24)

Название теста	КГ (n = 12)		ЭГ (n = 12)	
	До	После	До	После
Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	8,4 ± 1,1	9,0 ± 0,9	8,6 ± 0,9	10,1 ± 0,5#
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	23,8 ± 1,1	24,6 ± 0,8	24,3 ± 1,3	25,3 ± 1,2
Динамометрия кистевая правая рука, кг	25,9 ± 1,8	26,2 ± 1,7	25,7 ± 2,3	30,3 ± 4,2#
Динамометрия кистевая левая рука, кг	25,3 ± 2,6	25,7 ± 2,1	24,8 ± 2,8	29,9 ± 3,3#
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	13,8 ± 1,7	14,2 ± 1,5	14,2 ± 1,3	16,1 ± 1,4#
Удержание атлетических дисков на время 10 кг (сек)	11,5 ± 1,0	11,75 ± 0,8	11,6 ± 1,1	13,7 ± 1,7#

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, n – количество тестируемых, # - достоверность различий между групп до и после воздействия (при p < 0,05).

Анализ результатов после воздействия в контрольной и экспериментальной группах показывает, что результаты у экспериментальной группы по тестам № 1, № 3, № 3.1, № 4 и № 5 имеют статистически значимые различия, а именно:

В тесте № 1 – «Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине», который представлен в диаграмме (рис. 1).

Контрольная группа после воздействия традиционным подходом в выходном тесте показала результат $9,0 \pm 0,9$ раз, экспериментальная группа, которая использовала разработанный комплекс, показала результат $10,1 \pm 0,5$ раз, уровень значимости $p = 0,04$ (при $p < 0,05$), изменения статистически значимы, т. к. $0,04 < 0,05$.

Анализ диаграммы наглядно показывает результат влияния комплекса упражнений на основе средств из атлетической гимнастики, направленных на развитие силовых качеств школьников, оказавшего влияние на показатели подтягиваний из виса лёжа на низкой перекладине в экспериментальной группе.

Рассмотрим динамику изменения показателей до и после воздействия в двух сравниваемых группах по тесту № 2 – «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд», которые представлены в диаграмме (рис. 2).

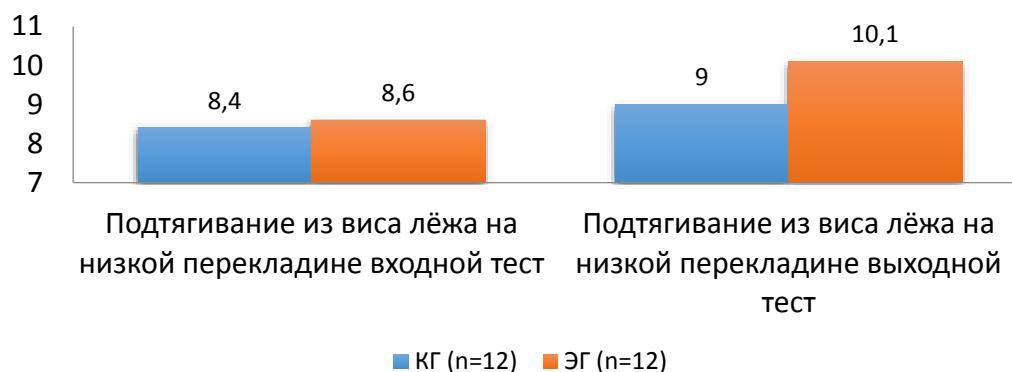


Рис. 1. Динамика показателей в подтягивании из виса лёжа на низкой перекладине до и после воздействия в контрольной и экспериментальной группах

Примечание. По вертикали указан диапазон значений в подтягиваниях из виса лёжа на низкой перекладине в выполненном количестве раз.

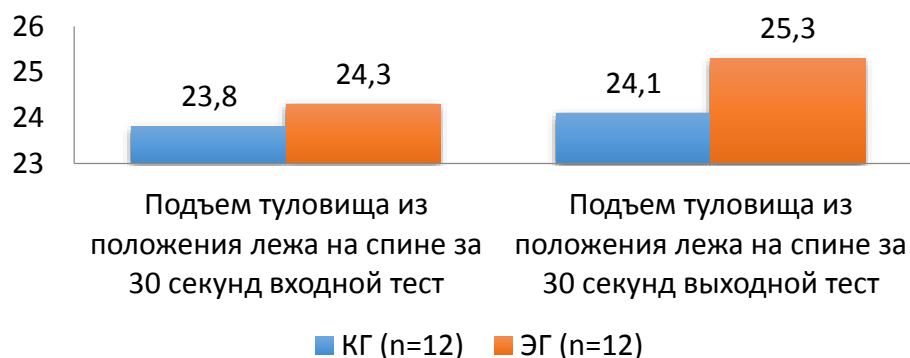


Рис.2. Динамика показателей в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд до и после воздействия в контрольной и экспериментальной группах

Примечание. По вертикали указан диапазон значений в выполнении теста на мышцы брюшного пресса.

В тесте № 2 – «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» после воздействия традиционным подходом контрольная группа показала результат в выходном тесте $24,6 \pm 0,8$

раз, а экспериментальная группа, применявшая разработанный комплекс $25,3 \pm 1,2$ раз, уровень значимости $p = 0,09$, (при $p < 0,05$), различия статистически незначимы, т. к. $0,09 > 0,05$.

Если посмотреть ранее представленную таблицу 2 «Внутригрупповые показатели измеримого у школьников в контрольной группе до и после занятий атлетической гимнастикой по традиционной программе ($n = 12$)» и таблицу 3 «Внутригрупповые показатели измеримого у школьников в экспериментальной группе до и после занятий атлетической гимнастикой по разработанному комплексу ($n = 12$)», то можно отметить, что в тесте на оценку силы мышц брюшного пресса обе группы добились статистически значимых различий после воздействия традиционным и экспериментальным подходами.

Кроме того, хотя экспериментальная группа и выполнила испытание (тест) с лучшим результатом в сравнении с контрольной группой, но статистически значимых различий между группами не выявлено, поэтому нельзя говорить о высокой эффективности разработанного комплекса в отношении данного испытания (теста). Для интенсивного повышения уровня развития мышц брюшного пресса вполне можно использовать традиционный подход (упражнения). Это связано с тем, что предложенный экспериментальный комплекс в большей мере содержит упражнения на плечевой пояс, чем на мышцы брюшного пресса.

Рассмотрим динамику изменения показателей до и после воздействия в двух сравниваемых группах по тесту № 3 – «Динамометрия кистевая», которые представлены в диаграмме (рис. 3).

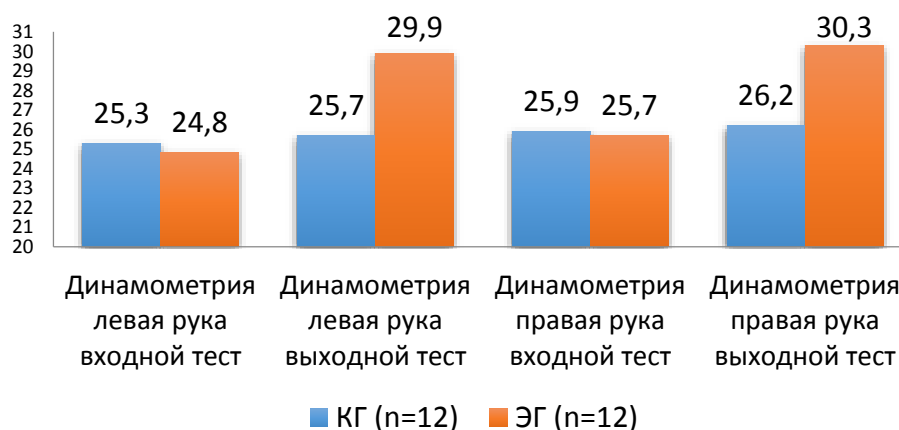


Рис. 3. Динамика показателей в тесте динамометрия кистевая до и после воздействия в контрольной и экспериментальной группе

Примечание. По вертикали указан диапазон значений в выполнении теста, кг.

В тесте № 3 – «Динамометрия кистевая (правая и левая рука, кг) на правую руку» в выходном тесте контрольная группа показала результат $26,2 \pm 1,7$ кг, а экспериментальная группа $30,3 \pm 4,2$ кг, уровень значимости $p = 0,01$, (при $p < 0,05$), поэтому различия статистически значимы, т. к. $0,01 < 0,05$). Можно утверждать об эффективности разработанного комплекса.

На левую руку в выходном тесте контрольная группа показала результат $25,7 \pm 2,1$ кг, а экспериментальная группа $29,9 \pm 3,3$ кг, уровень значимости $p = 0,01$, (при $p < 0,05$), различия статистически значимы, т. к. $0,01 < 0,05$. Можно утверждать об эффективности разработанного комплекса в отношении традиционного подхода и непосредственно самого испытания (теста).

Анализируя динамику изменений показателей по тесту «Динамометрия кистевая» на заключительном этапе исследования, можно отметить, что экспериментальная группа добилась наиболее высоких результатов в выходном испытании (тесте) на обеих руках и, кроме того,

обладает статистической значимой разницей в значениях с контрольной группой, которая использовала традиционный подход. Поэтому можно говорить о высокой эффективности предложенного подхода в отношении традиционных упражнений и выполняемого испытания (теста).

Сравнительная динамика изменения показателей в тесте № 4 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» в контрольной и экспериментальной группах представлена в диаграмме (рис. 4).

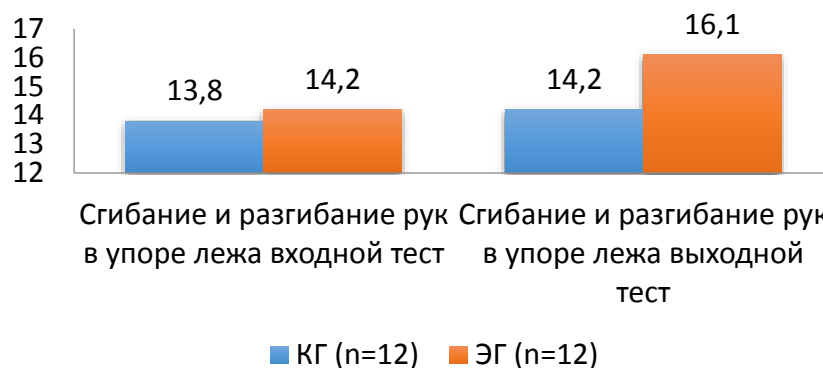


Рис. 4. Динамика показателей в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до и после воздействия в контрольной и экспериментальной группах

Примечание. По вертикали указан диапазон значений в выполнении теста на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

В тесте № 4 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» контрольная группа в выходном тесте показала результат $14,2 \pm 1,5$ раз, экспериментальная группа $16,1 \pm 1,4$ раз, уровень значимости $p = 0,02$, (при $p < 0,05$), различия достоверно значимы, т. к. $0,02 < 0,05$. Можно утверждать об эффективности предложенного подхода.

И наконец, рассмотрим последний тест № 5 – «Удержание атлетических дисков на время», который представлен в диаграмме (рис. 5).

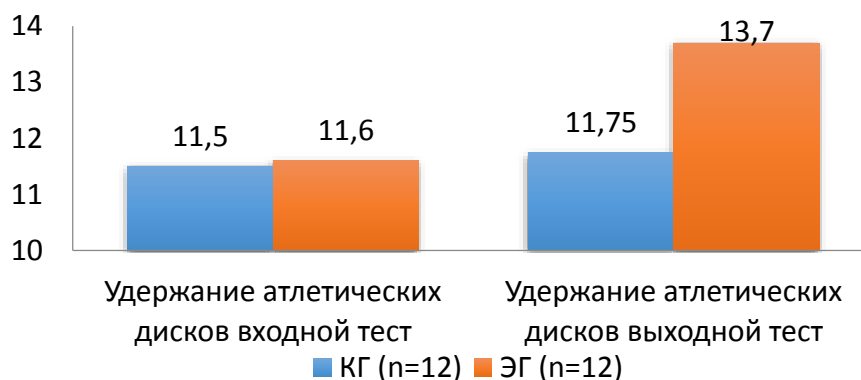


Рис. 5. Динамика показателей в тесте на удержание атлетических дисков до и после воздействия в контрольной и экспериментальной группах

Примечание. По вертикали указан диапазон значений в выполнении теста в секундах.

В выходном тесте контрольная группа показала результат $11,75 \pm 0,8$ секунд, экспериментальная группа $13,7 \pm 1,7$ секунд, уровень значимости $p = 0,03$, (при $p < 0,05$), изменения признака статистически значимы, т. к. $0,03 < 0,05$. Можно утверждать об эффективности предложенного подхода в процессе эксперимента.

Заключение. Результаты исследования подтверждают эффективность выбранной методики для развития силовых качеств. Об этом свидетельствует анализ представленных диаграмм. Результат влияния разработанной методики выполнения средствами атлетической гимнастики, направленной на развитие силовых качеств у детей старшего школьного возраста с нарушением интеллекта подтверждает более существенное влияние на показатели в экспериментальной группе.

Применение средств атлетической гимнастики в ходе урока адаптивной физической культуры способствовало не только статистически достоверному повышению силовых качеств детей старшего школьного возраста с нарушением интеллекта, но и более глубокому усвоению и закреплению основных технических элементов выполнения упражнений из атлетической гимнастики.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровый образ жизни и умственная работоспособность студента / В.А. Бароненко, А.В. Чудиновский: Методические рекомендации для студентов и кураторов академических групп. Екатеринбург, 2003. 20 с.

2. Обухов С.М. Оценка эффективности развития физической культуры в субъекте федерации. С.М. Обухов, Н.Б. Обухова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1. 2018. С. 6–9.

3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. М.: Советский спорт, 2001. 152 с.

4. Яновский И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста / И.Ю. Яновский, // автореф. СПб. 2007.

УДК 79-053.8

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Olkhovskaya E.B.

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА THE FEATURES OF THE ORGANIZATION OF HEALTH AND FITNESS ACTIVITY OF ADULT AND ELDERLY PEOPLE

В работе физкультурно-оздоровительная деятельность представлена как средство prolongation активного социального и профессионального долголетия. В ходе проведенного исследования показано достоверное улучшение показателей дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной систем у людей старшего и пожилого возраста в процессе занятий скандинавской ходьбой и настольным теннисом.

The health and fitness activity in its practice is presented like a way of prolongation of active, social and professional longevity. The research showed a significant improvement in respiratory, cardiovascular and central nervous systems of adult and elderly people during the Nordic walking and the table tennis.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, люди старшего и пожилого возраста, скандинавская ходьба, настольный теннис.

Keywords: health, physical education and sport, adult and elderly people, Nordic walking, table tennis.

Введение. Проблема активного социального и профессионального долголетия стоит достаточно остро в современных социально-экономических условиях. Задачи укрепления здоровья людей старшего и пожилого возраста, оптимизации их профессиональной работоспособности, сохранения социальной востребованности сегодня приобретают актуальный характер и требуют конструктивного решения.

Образ жизни людей старшего поколения должен стать объектом пристального внимания, как самого человека, так и социально-ориентированных государственных структур. Одной из значимых составляющих здорового образа жизни человека является двигательная активность. Потребность организма в выполнении ежедневной физической нагрузки в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья должна удовлетворяться на протяжении всей жизни. В своей работе мы рассмотрели особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста. Предложенные нами формы и средства физической культуры позволят оптимизировать функциональное состояние их организма.

Результаты исследования. Физическая культура людей старшего поколения обладает ярко выраженными характерными чертами, что наглядно объясняется особенностями их организма и уровнем здоровья. Наиболее распространенными хроническими заболеваниями после пятидесяти лет являются заболевания сердечнососудистой системы, дыхательной системы, органов зрения, пищеварительной системы и центральной нервной системы. Следовательно, занятия двигательной активностью должны учитывать состояние данных функциональных систем, полностью исключать возможность получения различных травм, учитывать темп восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Таким образом, физическая культура людей старшего и пожилого возраста должна иметь адаптивный характер, т. е. быть направленной на восстановление и сохранение психофизического здоровья со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду.

При организации занятий физкультурно-оздоровительной деятельности очень важно грамотно подбирать средства физической культуры, объем нагрузки, интенсивность физических упражнений с учетом особенностей организма и уровня физического состояния каждого человека [2, 4]. Проведенный нами анализ научной литературы по проблеме активного долголетия россиян убедительно показал дефицит научно-обоснованных методик, позволяющих создавать индивидуально-дифференцированные системы оздоровления людей старшего поколения.

Людей старшего и пожилого возраста условно можно поделить на три категории.

К первой мы отнесли людей, которые с юных лет и на протяжении всей жизни, несмотря на свой возраст, занимаются физической культурой и спортом. Им рекомендованы не только систематические занятия физическими упражнениями, но и участие в спортивных мероприятиях в своей возрастной группе по правилам, разработанным для данной категории людей.

Ко второй могут принадлежать люди, которые систематически занимались физической культурой и спортом только в образовательных учреждениях (школа, колледж, вуз) и во взрослом возрасте практически прекратили занятия. Для участия в физкультурно-оздоровительных занятиях им необходимо пройти медицинский осмотр врачей и определить состояние основных функциональных систем организма. Занятия необходимо начинать под контролем специалистов по лечебной физической культуре (ЛФК). Самостоятельное возобновление занятий, которые были у них в юности недопустимо.

К третьей относятся люди, которые на протяжении всей своей жизни были равнодушны к физическим упражнениям или освобождены от их выполнения по состоянию здоровья. Они должны обследоваться у врачей более углубленно. Специалисты по ЛФК подберут для них средства физической культуры, дозировку нагрузки, частоту и продолжительность занятий.

Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста могут быть как малые (утренняя гимнастика, физкультминутки и т. д.), так и большие (систематические занятия физическими упражнениями).

Изучение и логико-аналитическое сопоставление средств физкультурно-оздоровительной деятельности с функциональным состоянием организма человека старше пятидесяти лет показали, что наиболее эффективными средствами будут упражнения на растяжку и дыхательные упражнения во время утренней зарядки, а также скандинавская ходьба и настольный теннис.

Скандинавская ходьба – наиболее доступный вид двигательной активности, который показан практически всем, кто осознанно хочет сохранять и укреплять свое здоровье в любом возрасте. Это пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки. Данный вид любительского спорта имеет огромный оздоровительный потенциал. Использование палок во время ходьбы позволяет уменьшить нагрузку на суставы (коленный, тазобедренный) и пяточные кости. При скандинавской ходьбе задействовано большое количество мышц спины и плечевого пояса. Данная физическая нагрузка сжигает энергии в полтора раза больше, чем обычная ходьба. Кардионагрузка при данном виде ходьбы способствует развивать сердечнососудистую и дыхательную системы. Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, также является идеальным средством для улучшения осанки. Пожилым людям скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта, поскольку они могут опираться на палки при подъеме на гору или при коротких остановках [1].

Настольный теннис – лично-командный олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню психофизического развития теннисистов-профессионалов. Почему же в него играют люди с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития, не нанося вреда своему здоровью? Во время встречи играющий в настольный теннис непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. Игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Для спортсмена высокого класса это не имеет большого значения, но для нетренированного человека может быть важным. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечнососудистой и дыхательной системы [3]. Настольный теннис – спортивная игра, которая достаточно популярна у людей старшего и пожилого возраста.

Исследование возможностей физкультурно-оздоровительных занятий в оптимизации функционального состояния организма людей старшего и пожилого возраста проходило на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ, г. Екатеринбург), в нем приняли участие 38 преподавателей вуза («Группа здоровья»). Все они относились ко второй или к третьей категориям, описанным выше. Преподаватели кафедры физического воспитания в качестве испытуемых в исследовании не принимали участие.

Созданная для исследования «Группа здоровья» занималась скандинавской ходьбой 2-3 раза в неделю по 45 минут. После нескольких обучающих семинаров и практических занятий, участники исследования занимались ходьбой с палками самостоятельно, внимательно контролируя свое состояние во время и после занятий. Настольным теннисом группа занималась два раза в неделю по часу, под руководством специалиста в данном виде спорта и инструктора по ЛФК.

Для проверки функциональных показателей занимающихся мы применяли методику Штанге (исследование дыхательной системы), метод Руфье (исследование сердечнососуди-

стой системы), для исследования центральной нервной системы (ЦНС) применялся тест пространственной ориентации. Итоговые результаты подвергались анализу приемами математической статистики. Мониторинг функционального состояния занимающихся в «Группе здоровья» осуществлялся на протяжении двух лет.

Результаты исследования функционального состояния дыхательной и сердечнососудистой системы в сопоставлении констатирующего и завершающего этапов исследования между собой приведены в табл. 1, а ЦНС в табл. 2.

Таблица 1

Функциональные показатели

№	Функциональная система	Констатирующий этап исследования	Завершающий этап исследования
		M ± m	M ± m
1	сердечнососудистая	1,7 ± 0,22	2,5 ± 0,24
		p < 0,01	
2	дыхательная	1,9 ± 0,34	2,7 ± 0,30
		p < 0,01	

Примечание: функциональные показатели оценивались по пятибалльной шкале.

Таблица 2

Показатели пространственной ориентации

Период обучения	Отклонение от прямой (см)	
	M ± m	p
констатирующий этап	42 ± 3,1	< 0,001
завершающий этап	26 ± 2,	

Данные, приведенные в таблицах, показывают достоверное улучшение показателей пространственной ориентации и функционального состояния участников исследования. Состояние сердечнососудистой системы и дыхательной системы приблизилось к удовлетворительному. Следовательно, использование в качестве средств физкультурно-оздоровительной деятельности скандинавской ходьбы и настольного тенниса улучшило показатели основных систем организма, что является наглядным проявлением оптимизации состояния здоровья занимающихся.

Заключение. Физкультурно-оздоровительная деятельность должна стать обязательной частью образа жизни людей старше пятидесяти лет. Жизненный и профессиональный опыт людей старшего поколения представляет большую социальную ценность. Следовательно, система оздоровления людей старшего поколения через двигательную активность будет способствовать сохранению социальных ценностей и норм, содействовать экономическому развитию общества. Систематические занятия научно подобранными видами спорта и упражнениями, соответствующими состоянию здоровья и уровню физической подготовки будут способствовать продлению активного социального и профессионального долголетия каждого человека.

Литература

1. Гурьев С.В. Анализ различных методик физического воспитания студентов / Гуманитарный научный вестник. 2018. № 3. С. 20–26.
2. Медведева С.А., Сапегина Т.А., Овчинникова Л.В., Веденина О.А., Кузнецова Н.Н.,

Ханевская Г.В., Ольховская Е.Б., Прощая М.А. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе // учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2016. 261 с.

3. Ольховская Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 192–196.

4. Сапегина Т.А. Адаптационные возможности физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Наука и перспективы. 2018. № 4. С. 28–33.

УДК 371.8:793.4

*Осинов К.С., Аустер Б.В., Аустер Л.В.
МБОУ средняя общеобразовательная школа № 9
МБОУ средняя школа № 31, Сургут, Россия
БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия
Osipov K.S., Auster B.V., Auster L.V.
School № 9, Surgut, Russia, School № 31, Surgut, Russia
Surgut State University, Surgut, Russia*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР, НАПРАВЛЕННЫХ
НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ
THE USE OF OUTDOOR GAMES AIMED AT THE DEVELOPMENT
OF SPEED-POWER QUALITIES OF CHILDREN, ENGAGED
IN NORTHERN ALL-ROUND EVENTS**

Статья посвящена методическим аспектам развития скоростно-силовых качеств детей, занимающихся северным многоборьем.

The article is devoted to methodological aspects of the development of speed-power qualities of children doing northern combined events.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, младшие школьники, северное многоборье.
Keywords: speed-power qualities, junior schoolchildren, northern all-round events.

Введение. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в детском школьном возрасте дает возможность эффективно совершенствовать быстроту, силу, координацию, ловкость, физические качества, необходимые для приобретения жизненного опыта. Данные физические кондиции благотворно влияют на совершенствование различных функций организма. Двигательные качества повышают функциональность кровообращения и дыхания, также способствуют оптимальной работе центральной нервной системы [3].

В последние годы исследования в области физического воспитания показывают тенденцию к снижению положительной динамики роста двигательной и непосредственно скоростно-силовой подготовленности учащейся молодежи. Для дальнейшей спортивной деятельности, успешной будущей трудовой деятельности в различных областях, тем более службе в армии именно такой низкий уровень развития физических качеств, конечно, недостаточен [2].

Актуальность научных исследований, экспериментальных работ в основном направлено на использования стандартных средств, повышающих состояние здоровья детей. Уделяется внимание повышению умственного и физического потенциала подрастающего поколения. Ряд авторов высказывает свою точку зрения о необходимости проведения исследовательских научных изысканиях в поисках новых методов, средств и форм физического воспитания уча-

щихся. Также рассматривается вопрос о новых аспектах и методических направлениях в области развития скоростно-силовых качеств как в урочное, так и во внеурочное время [1].

Одним из возможных путей решения вопроса видится в организации специально направленных занятий детей в группах начальной подготовки, занимающихся северным многоборьем, в использовании средств и методов игровой направленности. По мнению многих авторов, использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе положительно влияет на здоровье учащихся, а также повышает эмоциональное состояние и воспитывает физические качества.

Цель исследования. Для решения поставленной задачи в данной исследовательской работе была предложена разработанная методика развития скоростно-силовых качеств детей младшего возраста с использованием специально подобранных подвижных игр и упражнений.

Организация и методика исследования. Педагогический эксперимент был направлен на выявление эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых качеств у детей групп начальной подготовки в северном многоборье. На экспериментальных занятиях дети занимались по разработанной авторами методике, с применением подвижных игр и специальных упражнений.

Экспериментальная часть работы проводилась на базе лицея имени генерал-майора В.И. Хисматулина города Сургута. Педагогический эксперимент направлен на воспитание у детей групп начальной подготовки, мотивированного интереса к тренировочным занятиям в группах северного многоборья. Ставилась задача, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, в процессе проведения подвижных игр и выполнения специальных упражнений. По результатам предварительного тестирования были отобраны две группы юношей младшего возраста. Из числа выбранного контингента сформировали экспериментальную и контрольную группы по десять человек. В экспериментальной группе на протяжении шести месяцев три раза в неделю проводились специально подобранные подвижные игры и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Контрольная группа занималась по стандартной методике. Тестирование проводилось в стандартных условиях для обеих групп, в одну неделю на одинаковых секторах.

В вводно-подготовительной части занятия использовался комплекс общеразвивающих, специально-подготовительных упражнений, с преобладанием прыжковых заданий разной направленности, и специальные беговые упражнения. Параллельно с решением других задач в основной части занятия осуществлялось развитие физических качеств путем выполнения специально выбранного комплекса прыжковых упражнений. Большинство занятий в экспериментальной группе проводилось в игровой или соревновательной форме.

Заключительная часть занятия ориентирована на создание условий более быстрого восстановления организма занимающихся к исходному уровню. Для этого применялись дыхательные, релаксационные упражнения в медленном беге, ходьбе, упражнения на осанку.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов исследования скоростно-силовых качеств дает возможность говорить о том, что контрольная и экспериментальная группы до начала эксперимента достоверно не различались ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе юношей, которая занималась по специально разработанной экспериментальной методике, выявлены в ходе проведения исследования, ряд положительных изменений. В тесте «Метание набивного мяча из-за головы сидя с места» прирост составил 10,1 % ($p > 0,05$). Показатель увеличился на 29,5 см (рис. 1).

Прирост в следующем тесте соответствует 11,1 % ($p > 0,05$). Таким образом, в дисциплине «Прыжок в длину с места» произошло увеличение показателя на 16,5 см в конце эксперимента.

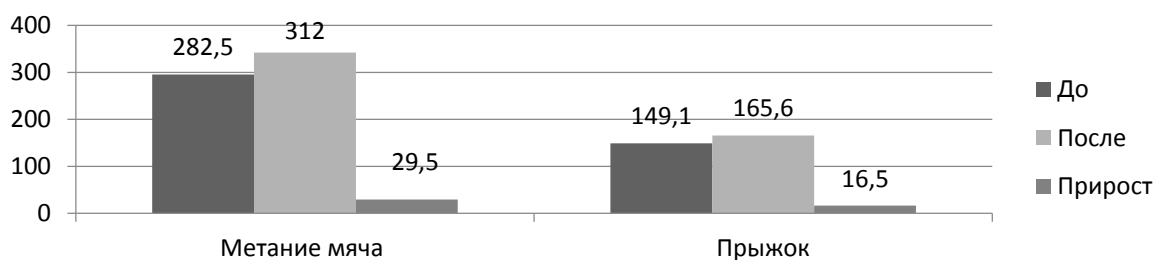


Рис. 1. Результаты тестирования контрольной группы до и после исследования

В контрольной группе юношей, которая проводила тренировочное занятие по обычной программе, в тестовой дисциплине «Метание набивного мяча из-за головы сидя с места» (рис. 2), прирост показателя составил 7,3 % в конце эксперимента. Показатель увеличился по сравнению с исходной позицией на 19,6 см. Прирост в тестовом задании «Прыжок в длину с места» составил 1,24 %. Результат улучшился ($p > 0,05$), но не намного и составил 3,9 см.

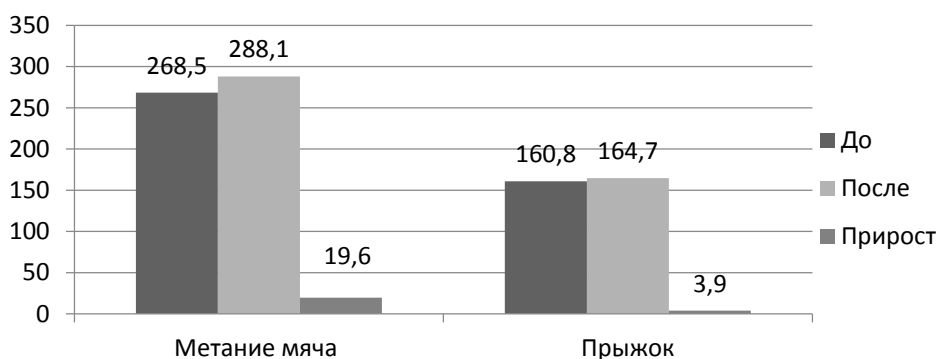


Рис. 2. Результаты тестирования контрольной группы до и после исследования

Прирост оказался не высоким, и можно говорить о несостоятельности методики. Чего нельзя сказать об экспериментальной группе, в которой произошли ощутимые изменения. В целом экспериментальная методика показала достаточный статистический положительный рост показателей.

Выводы. После проведения исследования полученные данные сравнительной характеристики развития скоростно-силовых качеств в младшем школьном возрасте в экспериментальной и контрольной группах дают возможность говорить о значительном приросте показателей в экспериментальной группе. В контрольной группе произошли не большие изменения. В целом преимущество осталось за экспериментальной группой. Следовательно, предложенная методика использования специально подобранных подвижных игр и упражнений более эффективно развивает скоростно-силовые качества юношей, занимающихся северным многоборьем.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2009. 287 с.
2. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Екатеринбург, изд-во «Высшая школа», 2004. 118с.
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.

УДК 796

Павленко Л.В.¹, Бушева Ж.И.²

¹МБДОУ № 44 «Сибирячок», г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Pavlenko L.V.¹, Busheva Zh.I.²

¹MBD OU № 44 "Sibiryachok", Surgut, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ DEVELOPMENT OF SPEECH BREATHING IN SWIMMING TRAININGS

В данной статье рассмотрена проблемная ситуация со здоровьем детей дошкольного возраста. Нарушение речи – один из серьезных факторов влияющий на все виды деятельности ребенка. Основная идея работы в том, что использование дыхательной гимнастики на занятиях по обучению плаванию положительно влияет на развитие речи детей.

This article discusses the problematic situation with the health of preschool children. Speech impairment is one of the serious factors affecting all activities of a child. The main idea of the work is that the use of respiratory gymnastics in swimming training classes positively affects the development of children's speech.

Ключевые слова: нарушение речи, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения и игры.

Keywords: speech impairment, breathing exercises, exercise, vocabulary, memory.

Введение. Неблагоприятная ситуация со здоровьем подрастающего поколения вызывает справедливую озабоченность у государственных и общественных организаций, родителей, педагогов. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [1, 5]. Растет число детей с речевыми расстройствами [3].

Как известно, нарушение речи – одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека [3, 5]. Для нормального становления речевой деятельности необходимы [1]:

- определенная степень зрелости различных структур головного мозга;
- координированная работа голосовых и дыхательных систем, органов артикуляции;
- развитие слуха, зрения, двигательных навыков, эмоций;
- формирование потребности в общении.

Исследованиями Жуковой Н.С. с соавторами [1] установлено, что у дошкольников с нарушениями речи страдают высшие психические функции: восприятие, внимание, мышление; снижена вербальная память; низкая продуктивность запоминания; дети не воспринимают последовательность заданий, сложных инструкций; с трудом овладевают анализом, синтезом, отстают в развитии словесно-логического мышления. Если недоразвитие речи сочетается с такими нарушениями, как дизартрия, алалия, то могут наблюдаться общедвигательные нарушения (плохая координация движений, моторная неловкость, выполнение движений по словесной инструкции), недоразвитие мелкой моторики, снижен интерес к игровой деятельности и часто страдает эмоционально-волевая сфера [1]. Дети осознают свой дефект, и поэтому у них появляется негативное отношение к речевому общению, иногда аффективные реакции на непонимание словесных инструкций или невозможность высказывать свое мнение, повышенная обидчивость и ранимость [2].

Актуальность проведения коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с речевыми расстройствами приобретает огромное значение [4]. Одно из ведущих

мест в такой работе занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание в показателях физического развития.

Коррекционно-развивающая работа в условиях дошкольного образовательного учреждения предполагает использование нетрадиционных средств физического воспитания, ориентированных на характер заболевания, особенности развития каждого ребенка. Занятия по плаванию в данном случае выполняют важную и действенную рекреационную и реабилитационную функции: оздоровление, расширение двигательного опыта, регулирование психического состояния. Дыхательная гимнастика – уникальный оздоровительный метод, который способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всего организма.

Одним из первых этапов работы специалистов с ребёнком, у которого обнаружено расстройство речи, является развитие речевого дыхания через дыхательные упражнения и игры.

Цель исследования – выявить эффективность применения дыхательных упражнений и игр на развитие речевого дыхания детей дошкольного возраста с речевыми расстройствами на занятиях по обучению плаванию.

Организация исследования. В МБДОУ № 44 «Сибирячок» после обследования логопедом детей, имеющих трудности в освоение ОПД и прошедших комиссию ТМПК созданы две группы компенсирующей направленности. В этих группах дети с тяжелыми нарушениями речи. Занятия проводятся с группой один раз в неделю. Дети организованы в разновозрастные группы (от 4 до 7 лет). Время занятия определяется по старшему возрасту и составляет 25–30 минут.

Результаты исследования. Обучение плаванию в детском саду – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию. При обучении плаванию большое значение уделяется умению выполнять глубокий быстрый вдох и медленный постепенный выдох.

На занятиях по обучению плаванию дети через дыхательные упражнения и игры, рассказывание и инсценирование сказок, проговаривание потешек в игровой форме учатся правильно дышать.

Приводим примеры дыхательных упражнений и игр для постановки правильного дыхания на занятиях по обучению плаванию.

1. Упражнение «Резвый мячик».

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

От линии старта на расстоянии 20–30 сантиметров стоят несколько фишек. Задача игрока: дуть непрерывно на шарик, чтобы он прокатился как можно дальше. Начинать с 2–3 фишек, постепенно увеличивая расстояние (рис. 1).



Рис. 1. Выполнение упражнения «Резвый мячик»

2. Упражнение «Футболисты».

Цель: развитие длительного, плавного выдоха.

Две фишки изображают ворота. Два игрока – «футболист» и «вратарь» – располагаются один перед «воротами», другой за ними. Задача «футболиста» закатить мяч в «ворота», «вратарь» должен не допустить этого (рис. 2).



Рис. 2. Выполнение упражнения «Футболисты»

3. Упражнение «В гости к другу».

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Дети напротив друг друга. Между ними «коридор» из гимнастических палок. Задача игроков отправить свой мячик в гости к соседу. По мере освоения длительного выдоха гимнастические палки можно заменять на более длинные (рис. 3).



Рис. 3. Выполнение упражнения «В гости к другу»

4. Упражнение «Вихрь».

Цель: развитие сильного выдоха

Задача: сдуть мяч, установленный на верхушке конуса (рис. 4).



Рис. 4. Выполнение упражнения «Вихрь»

Все дети любят сказки, слушать их, рассказывать сами, обыгрывать. В сказке «Три поросенка» изображают волка, пытающегося сдуть домики поросят (рис. 5).

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха.



Рис. 5. Выполнение упражнения «Три поросенка»

Сказки сопровождаем речитативом, представленным ниже:

Ветер, ветер ветродуй,
Мальша не продуй,
А согрей, обогрей,
Южным ветерком обвей!

Перестань баловать,
Ветром листики гонять,
Пыль с дорожек поднимать,
Детке не мешай гулять!

Ну-ну-ну гулять нельзя,
За окошком кутерьма,
Ветерок проказник,
Пыль поднял ужасную!

Одеваемся тепло,
Ветер улицу метёт,
Чтоб не простудиться,
Гуляньем насладиться!

При инсценировании сказок «Двенадцать месяцев» и «Снежная королева» дети подражают ветру, сдувающему снег с деревьев (рис. 6).



Рис. 6. Обыгрывание сказки «Двенадцать месяцев»

Рассказывая сказки и инсценируя их, дети расширяют словарный запас, развивают память, повышается интерес к занятию, увеличивается двигательная активность.

Заключение. Применение дыхательные упражнений и игр способствуют формированию правильного речевого дыхания, которое необходимо для нормального произношения звуков, чистоты речи и силы голоса. Занятия по обучению плаванию с применением дыхательных упражнений и игр в условиях дошкольного образовательного учреждения способствуют укреплению детского здоровья, повышают интерес детей к игровой и физкультурно-оздоровительной деятельности, а также способствуют увеличению двигательной активности дошкольников. В ходе исследования была выявлена эффективность применения дыхательных упражнений и игр на развитие речевого дыхания детей дошкольного возраста с речевыми расстройствами на занятиях по обучению плаванию.

Литература

1. Жукова Н.С., Мастюкова Е.Н., Филочева Т.Б. Преодоление общего недоразвития у дошкольников. М., 1990.
2. Иванова Е.А. Слышу, вижу, ощущаю. Правильно говорю. М.: Сфера, 2007.
3. Крупенчук И.О., Воробьева Т.А. Логопедические упражнения 4–6 лет. Артикуляционная гимнастика. СПб: Союз, 2004.
4. Крупенчук И.О. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. СПб: Литера, 2005.
5. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игры и упражнения для развития у детей общих речевых навыков. 6-7 лет. М.: Каро, 2007. 176 с.

УДК 796.071.4

Панов Е.В., Филиппович В.А., Алыева К.М.
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
Panov E.V., Filippovich V.A., Alyeva K.M.
Siberian Law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation,
Krasnoyarsk, Russia

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ МВД РОССИИ:
ПРОБЛЕМНЫЕ МОМЕНТЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ORGANIZATION OF SPORTS WORK IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION: PROBLEMATIC POINTS,
PROPOSALS FOR IMPROVEMENT**

В статье сформулированы наиболее важные направления совершенствования физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России. Раскрыты механизмы и способы организации спортивной работы.

The article outlines the most important directions for improving the physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Mechanisms and methods of organization of sports work are disclosed.

Ключевые слова: здоровье, курсанты, спорт, спартакиада, физическая культура.

Keywords: health, cadets, sport, sports contest, physical culture.

Введение. Министерство внутренних дел Российской Федерации уделяет достаточно большое внимание необходимости повышения спортивного мастерства обучающихся образовательных организаций, что находит свое отражение в нормативных правовых документах [1].

Если говорить о спорте высших достижений в системе МВД России, курсанты и слушатели высших учебных заведений принимают участие в международных соревнованиях среди полицейских подразделений зарубежных государств, всемирных Универсиадах, чемпионатах и первенствах мира и Европы, чемпионатах России.

Отдельное место в спортивной жизни обучающихся образовательных организаций занимают чемпионаты МВД России по 12 служебно-прикладным видам спорта, объединенным в Спартакиаду МВД России.

Методы и организация исследования. Методами исследования эффективности организации спортивной работы в Министерстве внутренних дел Российской Федерации являлись:

– изучение основных нормативных правовых актов, регламентирующих организацию спортивной работы в Министерстве внутренних дел Российской Федерации;

– экспертный анализ мнений специалистов в области физической подготовки в вузах МВД России;

– анализ литературных источников по проблемам совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в правоохранительных органах Российской Федерации.

В соответствии с Единым календарным планом основных спортивных мероприятий МВД России, Регламентом проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России, Спартакиада проводится ежегодно в целях эффективной реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, дальнейшего развития служебно-прикладных видов спорта и международного сотрудничества полицейских спортивных структур, повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава и престижа службы в органах внутренних дел Российской Федерации [2].

Нам показалось актуальным систематизировать аналитические данные, взятые у специалистов теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки в правоохранительных органах, а также высказать свое мнение, основанное на многолетнем опыте службы в вузе МВД России.

Результаты и их обсуждение. Во-первых, как нам кажется, при организации и подведении итогов Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта необходимо учитывать количество обучающихся в вузах. Сборным командам институтов, в которых проходят обучение несколько сотен курсантов, очень сложно (а порой и практически невозможно) составлять достойную конкуренцию представителям университетов (с их филиалами) или академий, где учится не одна тысяча курсантов и слушателей. Из года в год мы наблюдаем борьбу в верхней части турнирной таблицы Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя и Санкт-Петербургского университета МВД России. У остальных высших учебных заведений, в особенности – институтов, практически нет шансов побороться за победу по итогам года в Спартакиаде.

Быть может, Департаменту государственной службы и кадров МВД России стоит рассмотреть вопрос о создании двух подгрупп среди вузов (по аналогии с территориальными органами), исходя из количества обучающихся, что значительно повысило бы интерес к Спартакиаде, как рядовых участников, так и руководителей вузов.

Во-вторых, по нашему мнению, не все виды спорта, включенные в Спартакиаду, являются служебно-прикладными. Специалисты в области физической подготовки и спорта, представляющие на соревнованиях свои вузы, высказывают сомнение в прикладном аспекте таких чемпионатов, как соревнования по мини-футболу, плаванию, лыжным гонкам. И если в большинстве случаев специалисты все же сходятся в суждениях, что практически каждый сотрудник правоохранительных органов в идеале должен уметь плавать и преодолевать значительные расстояния на лыжах (за исключением, быть может, представителей южных регионов России), то прикладное значение футбола вызывает значительные сомнения.

Еще одним из проблемных моментов при проведении некоторых чемпионатов МВД России, на наш взгляд, является участие спортсменов, входящих в состав команд из числа постоянного состава, точнее, ограничение их участия более чем на 40 %. По нашему мнению, было бы понятней, если бы в Регламенте указывалось конкретное количество человек, а не процентное соотношение, так как в некоторых случаях 40 % от общего состава команды составляет 2,8 человека.

К этой же области можно отнести и проблему с сотрудниками II возрастной группы. Известны случаи, когда в соревнованиях принимают участие сотрудники старше 45 лет, что иногда влечет за собой травмы, полученные прямо во время проведения чемпионатов (например – на легкоатлетическом кроссе), а «запасных» сотрудников данной возрастной группы, к сожалению, у подавляющего большинства вузов нет.

По нашему мнению, положительным моментом Спартакиады является проведение ряда чемпионатов в Азиатской части России (легкоатлетического кросса и служебного биатлона – в Барнауле, бокса – в Красноярске и др.). Это положение дел очень удобно для целого ряда образовательных организаций МВД России, расположенных за Уралом (Восточно-Сибирского института МВД России, Омской академии МВД России, Дальневосточного юридического института МВД России, Сибирского юридического института МВД России, Барнаульского юридического института МВД России). Ранее на протяжении многих лет сборные команды этих учебных заведений тратили большое количество денежных средств, и что немаловажно, времени, чтобы добраться в такие города проведения чемпионатов, как Краснодар, Орел, Санкт-Петербург и т. д. Предполагаем, что как раз отдаленность и нехватка денежных средств является причиной того, что сборные команды Дальневосточного юридического института МВД России не принимали участия в 2018 году в пяти чемпионатах Спартакиады.

Безусловно, при проведении чемпионатов в восточной части России такие же трудности

стали испытывать образовательные организации, расположенные на Западе нашей страны (например, Белгородский юридический институт МВД России, Краснодарский университет МВД России), но, согласитесь, в неудобной ситуации оказываются не одни и те же учебные заведения.

Не подлежит сомнению тот факт, что спортивная жизнь в образовательных организациях МВД России не ограничивается участием обучающихся в ведомственных чемпионатах. Значительная часть курсантов и слушателей принимает участие в соревнованиях краевых или областных Универсиад среди вузов, чемпионатах Общества «Динамо» среди коллективов органов безопасности и правопорядка, практически в каждом высшем учебном заведении системы МВД России проводится внутренняя спартакиада среди курсов и факультетов.

Вывод: В целом, хочется подчеркнуть, что спортивная работа среди образовательных организаций МВД России имеет большое прикладное и воспитательное значение для обучающихся, а также позволяет формировать спортивные сборные команды МВД России для участия в международных соревнованиях среди полицейских подразделений зарубежных государств, других международных соревнованиях, что положительно влияет на имидж сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. Об организации спортивных мероприятий МВД России в 2019 году // Приказ МВД России № 862 от 24 декабря 2018 года, 2 с.

2. Регламент проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России., 2с. // dinamo-mvd.ru

УДК 796.853.23

Пансулин Д.М., Снигирев А.С.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Papsulin D.M., Snigirev A.S.
Surgut State University, Surgut, Russia

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕКРЕАЦИОННЫМ ДЗЮДО INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS DOING RECREATIONAL JUDO

Работа посвящена оценке уровня физической подготовленности студентов, занимающихся рекреационным дзюдо, с использованием тестов, включенных в комплекс ГТО. Выявлены тесты, которые вызывают наибольшие трудности у изучаемой выборки. Представлены рекомендации, которые позволяют существенно повысить результаты тестирования физической подготовленности у студентов, занимающихся рекреационным дзюдо.

The work is devoted to assessing the level of physical fitness of students involved in recreational judo, using tests included in the TRP complex. Tests that cause the greatest difficulties in the studied sample were identified. Recommendations are presented that can significantly improve the results of testing physical fitness in students involved in recreational judo.

Ключевые слова: рекреационное дзюдо, физическая подготовленность студентов.

Key words: recreational judo, physical fitness of students.

Введение. В крупных городах множество рекреационных спортивно-досуговых центров предлагают свои услуги студенческой молодежи. В свободное от учебы время студенты города Сургута имеют возможность посещать бассейны, фитнес центры, ледовые площадки, легкоатлетический манеж и другие подобные заведения. Особой популярностью среди юношей пользуются клубы, которые предлагают заниматься различными видами единоборств. К ним относятся борьба, бокс, дзюдо и другие. При этом целью таких занятий является не достижение высоких спортивных результатов, а поддержание здоровья и должного уровня физической подготовленности [3]. Одним из способов проверки этого уровня может являться сдача нормативов комплекса ГТО, к тому же этому способствует политика нашего государства [2].

Целью данного исследования являлось при помощи тестов ВФСК «Готов к труду и обороне» оценить физическую подготовленность студентов, занимающихся рекреационным дзюдо. А также на основе полученных данных разработать рекомендации для проведения занятий, которые позволят повысить результаты выполнения в отдельных тестах.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты в возрасте 18–22 лет, занимающиеся рекреационным дзюдо 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1,5 часа в вечернее время. Наблюдения показали, что занятия студентов дзюдо включают подготовительную часть, основную и заключительную. В подготовительной части использовался бег в медленном темпе (7-8 минут), общеразвивающие упражнения (6–8 минут) и специально-подготовительные упражнения (10–12 минут). Основная часть занимала по времени 35–40 минут. В это время занимающиеся в основном выполняли отработку технических элементов. К ним относятся различные бросковые, удушающие и болевые приемы. Разминка занимала 4-5 минут и включала в себя стретчинг в сочетании с дыхательными упражнениями.

В начале эксперимента физическую подготовленность студентов тестировали в соответствии с возрастными требованиями комплекса ГТО. К данным тестам относятся: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в исходном положении упор лежа, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища в исходном положении лежа на спине за 1 мин, наклон туловища вперед в исходном положении стоя на скамейке.

Результаты исследования. Было выявлено [1], что студенты занимающиеся рекреационным дзюдо, имеют хорошую физическую подготовленность в силовой выносливости, о чем свидетельствуют результаты тестов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (10 % участников эксперимента соответствуют золотому, 85 % серебряному и 5 % бронзовому знаку отличия ВФСК «ГТО»), тестов «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (35 % соответствуют золотому, 55 % серебряному и 10 % бронзовому знаку), тестов «Поднимание туловища за 1 минуту» (90 % соответствует золотому знаку и 10 % бронзовому знаку). Недостаточная подготовленность у участников исследуемой выборки выявлена в показателях скоростно-силовых качеств, о чем свидетельствуют тест «Прыжок в длину с места» (10 % соответствует золотому, 45 % серебряному и 35 % бронзовому знаку, при этом 10 % не выполнили минимальный норматив данного теста).

После этого было сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (КЭ) группы по 10 человек в каждой, таким образом, чтобы результаты тестирования между выборками достоверно не отличались. КГ продолжала заниматься по той же методике. А для КЭ были разработаны рекомендации, которые заключались в дополнительном применении разработанных комплексов упражнений. Первый комплекс (выполнялся по понедельникам) включал: подтягивание верхним хватом (2 подхода 6–8 раз), упражнение «Берпи» (2 подхода по 8–10 раз), поднимание прямых ног в висе на перекладине (2 подхода 8-10 раз), поднимание туловища в положении лежа на спине (2 подхода по 8–10 раз), приседания (2 подхода по 15–20 раз). Второй комплекс (применялся по средам) включал: отжимания в упоре сзади от скамьи (2 подхода по 10–12 раз), бег на месте с высоким подниманием бедра (2 подхода по 30 секунд), выпады с грифом 20 кг на плечах (2 подхода по 8–10 раз каждой ногой), отжимания в упоре лежа (2 подхода по 10–12 раз), поднимание прямых ног лежа на спине (2 подхода по 10–12 раз). Третий

комплекс (выполнялся по пятницам) включал: выпрыгивания вверх из положения упор присев (2 подхода по 10–12 раз), бег скрестным шагом правым и левым боком (2 раза по 15–20 метров), упражнение «Планка на предплечьях» (2 подхода по 40 секунд), подтягивания на низкой перекладине (2 подхода по 10–12 раз). Через 2 месяца провели повторное тестирование. Достоверность отличий между изучаемыми выборками проверяли при помощи t- критерия Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$. В таблице представлены результаты тестирования до и после эксперимента.

В ЭГ после применения рекомендованных комплексов результаты достоверно ($p \leq 0,05$) улучшились в следующих тестах: сгибании и разгибании рук в упоре лежа с $16,3 \pm 1,9$ до $19,2 \pm 2,0$ раз; поднимании туловища из положения лежа за 1 мин с $43,2 \pm 3,0$ до $46,4 \pm 2,3$ раз; наклоне туловища в исходном положении стоя на скамейке с $6,1 \pm 1,2$ до $8,2 \pm 1,4$ см. При этом в ЭГ результаты достоверно ($p \leq 0,05$) были выше по сравнению с КГ. Однако в тестах прыжок в длину с места и подтягивание из виса на высокой перекладине достоверных отличий после эксперименты выявлено не было. Стоит отметить, что результаты тестирования изучаемых показателей КГ до и после эксперимента достоверно не изменились.

Таблица

Результаты физической подготовленности КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	ЭГ (n = 10)		Р	КГ (n = 10)		Р
	до	после		до	после	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	$16,3 \pm 1,9$	$19,2 \pm 2,0$	0,01	$16,9 \pm 2,2$	$17,4 \pm 2,3^*$	0,32
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	$7,6 \pm 0,3$	$9,4 \pm 1,4$	0,12	$8,1 \pm 2,0$	$8,5 \pm 1,3$	0,30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	$43,2 \pm 3,0$	$46,4 \pm 2,3$	0,02	$45,0 \pm 2,0$	$44,1 \pm 1,7^*$	0,14
Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	$6,1 \pm 1,2$	$8,2 \pm 1,4$	0,01	$6,7 \pm 1,4$	$7 \pm 1,2^*$	0,31
Прыжок в длину (см)	$210 \pm 16,4$	$216 \pm 15,5$	0,25	$217 \pm 8,2$	$216 \pm 7,4$	0,45

Примечания: * – различия достоверны между показателями КГ и ЭГ после эксперимента при $p \leq 0,05$.

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что занятия рекреационным дзюдо позволяют студентам поддерживать уровень физической подготовленности на достаточно хорошем уровне. Дополнительное включение разработанных комплексов упражнений позволяет существенно улучшить результаты соответствующих данному возрасту тестов, включенных в комплекс «Готов к труду и обороне».

Литература

1. Папулин Д.М. Развитие уровня физической подготовленности средствами рекреационных занятий дзюдо у мужчин 18–39 лет / Наука 60-й параллели // Тезисы докладов XXII Открытой региональной студенческой научной конференции им. Г.И.Назина. 2018. С. 225-226.
2. Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Уваров В.А. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): док. и метод. материалы. М.: Спорт, 2016. 208 с.
3. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 55–57.

УДК 378(045)

*Паришина Н.А., Филюк А.В., Соломанин М.С.
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева,
г. Саранск, Россия*

*Parshina N.A., Filyuk A.V., Solomanin M.S.
Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk, Russia*

**РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА
ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
THE ROLE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY
OF TRAINING OF FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS**

В статье актуализируется проблема подготовки будущих учителей физической культуры в вузе. На основе анализа образовательных стандартов нового поколения определена необходимость использования педагогических технологий в профессиональной подготовке педагога. Выявлена специфика деятельности учителя физической культуры, которая определяет особенности отбора современных педагогических технологий.

The article actualizes the problem of training future teachers of physical culture at the university. Based on the analysis of educational standards of the new generation, the need for the use of pedagogical technologies in the professional training of a teacher is determined. The specificity of the activity of a physical education teacher is identified, which determines the features of the selection of modern pedagogical technologies.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, педагогические технологии, будущий учитель физической культуры

Keywords: federal state educational standard, pedagogical technologies, future teacher of physical culture.

Введение. В современных условиях трансформации отечественной системы образования, обусловленной глубокими преобразованиями в политической, экономической и социальной сферах жизни общества, предъявляются особые требования к качеству подготовки педагогических кадров.

Проблема повышения качества образования имеет социальный контекст, детерминированный требованиями государства, запросами общества и потребностями личности. Условия современной высшей школы должны обеспечивать успешную профессиональную социализацию будущего специалиста. Изменение вектора современного образования на создание здоровьесберегающей образовательной среды определяет актуальность деятельности учителя физической культуры и позволяет утверждать о необходимости поиска новых подходов к результативному построению образовательного процесса.

По мнению ряда авторов (Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, А.А. Вербицкий, М.В. Кларин, М.И. Махмутов, В.А. Сластенин, Г.К. Селевко, В.В. Сериков, А.И. Уман и др.) одним из ключевых показателей продуктивности образовательного процесса является владение учителем педагогическими технологиями, обеспечивающими достижение качественного гарантированного результата.

Цель: выявление роли педагогических технологий в повышении качества подготовки будущих учителей физической культуры.

Методика и организация исследования. В процессе исследования проведен анализ научной литературы на предмет выявления возможностей педагогических технологий в повышении качества профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в

вузе. Акцентируется внимание на специфических особенностях профессиональной деятельности учителя физической культуры. Для достижения цели исследования применялись теоретические методы: анализ научной литературы, синтез, сравнение, систематизация материала по проблеме профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, проектирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Множественность подходов к определению понятия «педагогическая технология», разнообразие типологий, концептуальных основ и характеристик инициирует необходимость анализа сущностных характеристик рассматриваемого феномена.

Согласно мнению В.А. Слостенина педагогическая технология предполагает «строгое научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий» [5].

В.П. Беспалько рассматривает педагогическую технологию как «проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике» [1].

В соответствии с точкой зрения В.М. Монахова, педагогическая технология есть детально продуманная модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и поведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя [4].

В исследованиях, посвященных вопросам технологизации и внедрения технологий в педагогическую деятельность (Н.Г. Алексеев, С.И. Архангельский, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, А.А. Вербицкий, П.Я. Гальперин, М.В. Кларин, Н.В. Кузьмина, М.М. Левина, А.К. Маркова, А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов, В.М. Монахов, А.М. Новиков, Г.И. Саранцев, Г.К. Селевко, В.А. Слостенин, Н.Ф. Талызина, М.А. Чошанов и др.), находит отражение положение о результативном достижении образовательных целей и задач путем использования в профессиональной деятельности педагогических технологий.

Целесообразность использования педагогических технологий продиктована современными стандартами, определяющими требования к подготовке педагога.

На основе анализа Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) 3++ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование определены компетенции, указывающие на значимость овладения учителем физической культуры педагогическими технологиями [3, 6].

Успешное освоение общепрофессиональной компетенции (ОПК-6) «использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями» предполагает сформированные у будущих учителей знания психолого-педагогических технологий, используемые в профессиональной деятельности учителя, умения осуществлять подбор и использовать наиболее эффективные психолого-педагогические технологии, владение способами внедрения и приемами оценивания эффективности используемых психолого-педагогических технологий.

На основании вышеизложенного следует отметить, что использование педагогических технологий целесообразно осуществлять с учетом специфики профессиональной деятельности учителя. Анализ научных трудов по рассматриваемой проблематике позволил определить, что особенности педагогической деятельности учителя физической культуры отражены в работах Н.Д. Бобырева, Н.Б. Воробьева, З.Н. Вяткиной, С.В. Иванова, А.Ю. Максакова, Д.А. Мишутина и др.

Согласно данным З.Н. Вяткиной, содержательно-процессуальные особенности деятельности педагога, обусловленные спецификой предмета «Физическая культура» обобщены в следующих критериях: 1) постановка работы по физическому воспитанию в школе, 2) оценка специальных знаний учителя, его физической и методической подготовленности; 3) оценка особенностей методики проведения занятий [2].

По мнению М.Я. Виленского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха, С.С. Солодкова и др., важная роль в деятельности учителя физической культуры принадлежит развитию личности учащихся.

На основе анализа научных трудов В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.В. Зайцевой, Л.Б. Кофмана, П.Ф. Лесгафта, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, В.А. Родионова и др. определено, что урок физической культуры обладает ярко выраженным практико-ориентированным характером, строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников, половой принадлежности, определяется показателями физического развития, состояния здоровья детей, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Важная роль отводится формированию двигательных качеств обучающихся и стимулированию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью полноценного осуществления социальной и профессиональной деятельности [6].

Проведенный анализ научной литературы (Л.Б. Андриященко, А.А. Горелов, В.И. Загвязинский, В.Л. Кондаков, В.П. Косихин, И.В. Манжелей, В.А. Петьков, О.Г. Румба, В.Н. Селуянов, О.В. Юречко и др.) позволил определить, что важная роль в профессиональной деятельности учителя физической культуры также отводится технологиям физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующим эффективному построению образовательного процесса.

Вывод. В условиях внедрения образовательных стандартов нового поколения, обеспечивающих переход на качественно новую ступень профессионального становления личности, актуализируется значимость технологической составляющей образовательного процесса. Использование педагогических технологий обеспечивает гарантированное достижение результата педагогической деятельности. Использование широкого спектра педагогических технологий с учетом специфики профессиональной деятельности учителя физической культуры дает возможность продуктивно организовать образовательный процесс и добиваться высоких результатов в решении профессиональных задач.

Литература

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. 192 с.
2. Вяткина З.Н. Индивидуальный стиль деятельности учителя физического воспитания на уроке и его формирование у студентов: автореф. дисс. канд. психол. наук, Л., 1977. 19 с.
3. Горшенина С.Н., Паршина Н.А. Актуализация проблемы формирования технологической компетентности студентов педагогического вуза в контексте требований ФГОС ВО 3++ // Перспективы науки. 2018. № 10 (109). С. 229-232.
4. Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий. Волгоград: Перемена, 2006. 318 с.
5. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. М.: «Академия», 2007. 576 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр») от 22 февраля 2018 года № 121: приказ Минобрнауки России. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24/94>

УДК 796.035: 613.98

Пащенко Л.Г., Володкевич М.А.
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»,
г. Нижневартовск, Россия
Pashchenko L.G., Volodkevich M.A.
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

**КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
QUALITY OF LIFE OF OLDER WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS
OF PHYSICAL ACTIVITY**

В статье представлены результаты исследования показателей качества жизни женщин пожилого возраста с различной физической активностью. Использование «Опросника SF-36» позволило получить субъективную оценку физического состояния пожилых женщин, с низким уровнем физической активности, сверстниц, занимающихся оздоровительными видами физической активности продолжительностью до 4 часов в неделю и женщин, чья физическая активность составляет 8-10 часов в неделю. Проведенный сравнительный анализ показал более высокие значения показателей качества жизни у женщин пожилого возраста, занимающихся физической активностью.

The article presents the results of a study of the quality of life of elderly women with different physical activity. The use of the "SF-36 Questionnaire" made it possible to obtain a subjective assessment of the physical condition of elderly women with low levels of physical activity, peers engaged in recreational types of physical activity lasting up to 4 hours per week and women whose physical activity is 8-10 hours per week. The comparative analysis showed higher values of quality of life indicators in elderly women engaged in physical activity.

Ключевые слова: качество жизни, SF-36, физическая активность, пожилой возраст.
Keywords: quality of life, SF-36, physical activity, old age.

Актуальность исследования. Гуманизация современного общества определяет новые требования к разработке более эффективных подходов к повышению качества жизни людей старшего поколения. Разрабатываемые и реализуемые государственные и региональные программы в области здравоохранения, социальной политики, в том числе в сфере физической культуры и спорта, направлены на увеличение продолжительности жизни населения и продление активного долголетия.

По мнению Е.В. Нехода и соавт., качество жизни рассматривается как приоритет социально-экономического развития стран и регионов и является критерием оценки общественного процесса и функционирования социально-экономических систем [6]. Актуальными, по их мнению, являются исследования качества жизни отдельных возрастных и социальных групп, исследование старения и здоровья пожилых людей, что необходимо для разработки профилактических программ.

Понятие «качество жизни» многоаспектно и многогранно и может быть рассмотрено через уровень развития систем жизнеобеспечения и жизнедеятельности человека, в том числе через субъективную оценку удовлетворенности функционированием этих систем [1]. Показатель качества жизни, являясь интегральной характеристикой физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанного на его субъективном восприятии, может быть рассмотрен как один из информативных критериев состояния здоровья человека [2]. При этом важным является не сам факт наличия какого-либо заболевания, а его влияние на самочувствие человека.

Анализ имеющихся источников литературы показал разнообразие подходов к повышению качества жизни лиц пожилого возраста: повышение уровня социального обслуживания пожилых людей [9]; организацию досуга пожилых людей [10]; повышение качества медицинского обслуживания; повышение качества питания и др. Важным аспектом решения этой проблемы является разработка программ повышения физической активности пожилых людей и привлечения к ним населения [5, 7]. Физическая активность рассматривается как специфическая форма поведения человека, имеющая связь со здоровьем, а также во многом определяющая состояние его здоровья [4].

Наблюдаемая в последнее время активизация занятий физкультурно-спортивной направленности лицами пожилого возраста требует проведения дополнительных исследований по изучению их влияния на физическое состояние занимающихся. Но при этом необходимо учитывать и субъективную оценку их здоровья при организации физкультурно-оздоровительных занятий и подборе величины физической нагрузки [3, 8].

В связи с этим изучение показателей качества жизни пожилых женщин, имеющих различный уровень физической активности и опыт занятий физкультурно-спортивной деятельностью, является актуальным.

Целью исследования является изучение показателей качества жизни (физического и психологического компонентов) женщин пожилого возраста с физической активностью, соответствующей низкому, среднему или высокому уровню.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в г. Нижневартовске на базе физкультурно-спортивного комплекса «Юбилейный», физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартовского государственного университета, клуба любителей бега «Марафонец». В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 55 до 70 лет, дифференцированных по группам: не занимающиеся физической культурой с низким уровнем физической активности – 1 группа (13 человек); их сверстницы, занимающиеся оздоровительной физической культурой с объемом физической активности не более 4 часов в неделю – 2 группа (16 человек, из которых 5 женщин занимаются плаванием и 11 – скандинавской ходьбой) и физически активные пожилые женщины, регулярно занимающиеся физической культурой по 8–10 часов в неделю – 3 группа (11 человек, из числа которых 6 посещают занятия по плаванию и скандинавской ходьбе, а 5 – занимаются бегом и скандинавской ходьбой).

Для изучения показателей качества жизни применялось анкетирование с использованием «Опросника SF-36» «Health Status Survey». Для количественного анализа полученных результатов использовался метод оценки достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице. Как видно из таблицы, показатель «физическое функционирование», регламентирующий физическую активность состоянием здоровья, преобладает в группе физически активных женщин – не обнаружено лиц с низкими значениями этого показателя. В группе с умеренной физической активностью у 2-х женщин из числа лиц, занимающихся плаванием, показатели составили 50 баллов из 100 возможных, тогда как у занимающихся скандинавской ходьбой значения физического функционирования находятся в пределах от 70 до 95 баллов. Средние значения этого показателя в 3-й группе достоверно ниже, чем в группах более активных сверстниц – у 30 % отмечается наличие низких значений (меньше 50 баллов), что позволяет констатировать об имеющихся у них ограничениях физической активности из-за состояния здоровья.

Таблица

Показатели качества жизни женщин пожилого возраста с различной физической активностью (баллы, $x \pm m$)

Показатели	1 группа (n = 13)	2 группа (n = 16)	3 группа (n = 11)
Физическое функционирование	66,2±4,2* ^Δ	79,7±3,7*	92,2±2,2 ^Δ
Ролевое физ. функционирование	46,2±8,4 ^Δ	65,6±10,2	97,8±1,5 ^Δ
Интенсивность боли	58,5±3,8 ^Δ	71,2±6,5	85,1±5,6 ^Δ
Общее состояние	59,8±4,1 ^Δ	67,9±4,3	80,1±3,6 ^Δ
Жизненная активность	55,0±4,5* ^Δ	73,1±3,5*	75,0±5,5 ^Δ
Социальное функционирование	67,3±6,1 ^Δ	82,0±4,4	88,9±4,9 ^Δ
Ролевое псих. функционирование	51,3±11,1 ^Δ	75,0±10,3	97,8±1,5 ^Δ
Психологическое здоровье	60,6±4,7*	78,0±3,6*	75,6±4,8
<i>Физический компонент</i>	45,1±2,6 ^Δ	48,1±2,4	56,5±1,6 ^Δ
<i>Психологический компонент</i>	42,6±3,3*	52,6±2,5*	51,8±2,6

Примечание: * – различия достоверны между 1-2; ^Δ – между 1-3 группами ($p < 0,05$).

Показатель «ролевое функционирование», характеризующий влияние физического состояния на выполнение повседневных обязанностей, в группе малоактивных женщин достоверно ниже, чем в группах более активных сверстниц. Только 30 % отметили, что выполнение повседневных видов деятельности не ограничивается физическим состоянием. Во 2-й группе 44 % испытывают затруднения из-за имеющихся проблем со здоровьем, в их числе все женщины, выбравшие для занятий физической культурой оздоровительное плавание. В группе физически активных женщин не выявлено лиц с низкими значениями показателя «ролевое функционирование».

Анализ значений показателя «интенсивность боли» позволил сделать заключение об имеющихся ограничениях повседневной активности из-за болевых ощущений у 6 женщин из числа малоактивной группы, у 6 женщин из 2-й группы (в том числе 4 из которых посещают занятия по плаванию), и у одной женщины из группы лиц с высоким уровнем физической активности (занимающаяся плаванием).

Субъективное оценивание состояния собственного здоровья показало, что в группе физически активных все испытуемые отметили его высокий уровень. В группах с низкой и умеренной физической активностью общее состояние здоровья достоверно не различается (по 6 человек из каждой группы имеют низкие значения этого показателя).

Показатель «жизненной активности», как субъективное ощущение количества сил и энергии, в группах 2 и 3 не отличается. В группах с умеренной и большой физической активностью по две женщины из каждой группы (из числа занимающихся плаванием), имеют показатель жизненной активности менее 50 баллов. В группе малоактивных сверстниц половина респондентов отметила нехватку сил и энергии, снижение жизненной активности.

Показатель «социальное функционирование», характеризующий активность социальных контактов и общения, обусловленных физическим или эмоциональным состоянием, показал высокие значения в группе лиц с физической активностью 8–10 часов в неделю. Наименьшие значения отмечаются у малоактивных женщин с низкой физической активностью.

«Ролевое функционирование», характеризующее эмоциональное состояние и его влияние на выполнение повседневной работы, в группе физически активных женщин достоверно выше, по сравнению с менее активными сверстницами. Так, если в 3-й группе все участницы исследования имеют высокие значения, то в группе с умеренной физической активностью четверо из шестнадцати женщин имеют низкие показатели эмоционального состояния (все из

числа занимающихся скандинавской ходьбой), а в группе с низким уровнем физической активности семеро из тринадцати испытывают ограничения в выполнении повседневных видов деятельности из-за ухудшения эмоционального состояния.

«Психологическое (психическое) здоровье», как показатель субъективной оценки преобладания положительных или отрицательных эмоций, в группе лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой (2 и 3 группа), существенно не отличается. В 1-й группе у 54 % женщин отмечаются низкие значения этого показателя.

Выводы. Таким образом, можно отметить, что показатели качества жизни имеют отличительные особенности у женщин пожилого возраста в зависимости от уровня физической активности. Наилучшие показатели субъективной оценки физического состояния отмечаются у женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой по 8–10 часов в неделю. Наименьшие значения показателей отмечаются в группе малоактивных сверстниц. Вместе с этим, следует отметить, что отдельные значения SF-36, а именно его физический компонент (физическое и ролевое функционирование, интенсивность боли), у женщин, занимающихся оздоровительным плаванием (как в группе с умеренной, так и с высокой физической активностью), ниже показателей их сверстниц, выбравших для занятий скандинавскую ходьбу или бег. Значения этих параметров у женщин из 2-й группы мало отличаются от аналогичных данных сверстниц из 1-й группы. Но при этом выбор этого вида физкультурно-оздоровительных занятий, предполагающего исключение осевых нагрузок, позволил продемонстрировать наличие высоких значений по шкалам опросника, характеризующим психологический компонент. Показатели «жизненной активности», «социального» и «ролевого функционирования», «психологического здоровья» у женщин, занимающихся плаванием, выше, чем у остальных испытуемых.

Полученные результаты исследования необходимо учитывать не только при организации физкультурно-оздоровительных занятий, но и при проведении мероприятий по пропаганде занятий физической активностью с лицами пожилого возраста.

Литература

1. Гайсина С. Качество жизни населения в условиях социальной модернизации // Общество и экономика. 2017. № 9. С. 189–201.
2. Киртадзе И.Д., Черкасов С.Н., Федяева А.В. Гендерные особенности психологической компоненты качества жизни при мультиморбидности в пожилом возрасте // Бюллетень Национального научно-исследовательского ин-та общественного здоровья им. Н.А. Семашко. 2016. № 7. С. 32–36.
3. Коричко А.В., Пашенко Л.Г. Эффективность занятий оздоровительным плаванием в пожилом возрасте в зависимости от качества жизни занимающихся // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 53–54.
4. Логинов С.И. Влияние регулярных физических нагрузок на функциональное состояние пожилых мужчин в условиях Югорского Севера // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 91–93.
5. Логинов С.И., Николаев А.Ю., Ветошников А.Ю. Программа повышения физической активности пожилых людей в условиях урбанизированного севера (ХМАО – Югры) // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Междун. науч. конгресс. С-Пб. 2016. С. 674–677.
6. Нехода Е.В., Рощина И.В., Пак В.Д. Качество жизни: проблемы измерения // Вестник Томского гос. ун-та. Экономика. 2018. № 43. С.107–125.
7. Николаев А.Ю. Влияние скандинавской ходьбы на физическую подготовленность и качество жизни пожилых женщин в Сургуте // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Мат-лы междун. науч.-практ. конф. 2018. С. 393–397.

8. Пащенко Л.Г., Коричко А.В. Динамика физического состояния женщин пожилого возраста в процессе занятий оздоровительным плаванием // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 154–158.
9. Тюкин О.А. Социальное обслуживание как фактор повышения качества жизни пожилых людей (по материалам опроса экспертов) // Знание. Понимание. Умение. 2016. № 2. С. 320–328.
10. Шанина Е.В. Организация досуга пожилых людей // Известия вузов. Поволжский регион. Общественные науки. 2013. № 4 (28). С. 149–157.

УДК 796:159.9

Пермяков О.М.
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия
Permyakov O.M.
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russia

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES ON PERSONAL MENTAL HEALTH

В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности. Представлены данные о положительном влиянии занятий физической культурой на психическое состояние человека.

This article discusses the impact of physical education on mental health. The data on the positive impact of physical training on the mental state of a person are presented.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, стресс, физическая культура.
Keywords: health, mental health, stress, physical culture.

Введение. В последние годы проблема сохранения и укрепления здоровья населения обострилась во многих странах мира. Обусловлено это нарастанием влияния неблагоприятных факторов: социальных, экологических, экономических. Совокупность данных факторов оказывает стрессогенное воздействие на здоровье личности, что в свою очередь влечет к его потере и понижению продолжительности жизни.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неординарностью. Несмотря на мнимую простоту его восприятия и понимания, в нем отражаются основные аспекты биологического, психического, социального и духовного существования человека.

По уставу Всемирной организации здравоохранения «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Здоровье человека тесно связано с его психологическим состоянием, вследствие чего здоровье в целом влияет на психическое здоровье личности.

Психическое здоровье предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, как четкое представление о своих слабых и сильных сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающих смысл всему, что делает человек, способность осознавать причины и последствия как своего поведения, так и поведения окружающих

[4]. Уровень психического здоровья личности в каждый момент его жизни определяется многочисленными социально-экономическими, психологическими и биологическими факторами. Ухудшение психического здоровья связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями в производственной сфере [1].

Психическое здоровье личности зависит от очень многих факторов, таких как:

- экология;
- генетика;
- социум;
- образ жизни, физическая активность.

В данной работе мы разберем влияние образа жизни и физической активности на психическое здоровье личности.

В силу стремительного технического прогресса жизнь человека кардинально изменилась за последние десятилетия. Современный человек гораздо больше времени проводит в сидячем положении, приходится больше времени проводить за компьютером, телевизором, различными гаджетами, что неблагоприятно сказывается на его физическом здоровье. Следствием малоподвижного образа жизни могут быть такие заболевания, как:

- остеохондроз;
- ожирение;
- радикулит;
- артроз коленных суставов.

Наличие различных физических заболеваний способно вызывать сильнейший стресс у человека, а длительное нахождение человека в состоянии стресса ведет к серьезным заболеваниям психики, например, таким как депрессия.

Формирование, сохранение и укрепление психического здоровья современного человека, возможно при соблюдении основ здорового образа жизни, повышения физической активности через занятия физической культурой.

При отсутствии необходимого количества физических нагрузок у человека происходят негативные изменения в функционировании мозга, а в частности в подкорковых образованиях мозга, которые отвечают за функционирование сенсорных систем. Как следствие в организме человека стремительно снижается защитная функция, что способствует быстротечному развитию перечисленных нами заболеваний. Также при нарушениях функций мозговой деятельности из-за недостаточных физических нагрузок у человека проявляется отсутствие самоконтроля, раздражительность, нерегулярность сна, перепады настроения. Умеренные физические нагрузки помогают снять мышечное напряжение, которое часто встречается у людей, склонных к нервным состояниям.

В основе занятий физической культурой лежит двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения различных психических заболеваний [2].

Благодаря регулярным занятиям физической культурой у человека повышается уровень кровоснабжения в головном мозге, улучшается состояние центральной нервной системы. При необходимом количестве физических нагрузок у человека снижается уровень тревожности, повышается стрессоустойчивость. Также стоит отметить, что занятия физической культурой способствуют выработке в организме человека эндорфина – гормона счастья и радости, выполняющего функцию природного антидепрессанта. Во время физических нагрузок у человека повышается уровень притока кислорода ко всем органам, включая мозг. Приток кислорода к мозгу повышает устойчивость к нервным и психическим заболеваниям.

Также, занятия физической культурой способствуют развитию уверенности в себе, что повышает уровень самооценки и волевой сферы. В процессе занятий человек учится управлять

собой и своими эмоциями на более высоком уровне. Обычная ходьба на свежем воздухе является успокаивающим, отвлекающим от нервных и психических нагрузок средством физической культуры, которое восполняет недостаток двигательной активности [3].

Заключение. Следует отметить благотворное влияние подвижных игр, которые полезно сказываются не только на психическом здоровье личности, но и способствуют развитию коммуникативных навыков, благодаря которым человек сможет находиться в комфортном для него социуме, что также положительно сказывается на психическом состоянии.

Таким образом, регулярные физические нагрузки имеют немаловажное значение при поддержании благоприятного психического состояния. Благодаря занятиям физической культурой у человека снижается нервное напряжение, повышается уровень гормонов счастья в организме, происходит активизация кровообращения, что содействует лучшему обеспечению мозга кислородом, увеличивая работоспособность человека. Использование средств физической культуры, является необходимым условием для полноценной жизни и улучшения своего психического здоровья.

Литература

1. Дружилов С.А. Психическое здоровье и экология личности // Успехи современного естествознания. 2012. № 12. С. 12–16.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2010. № 12 (70). С. 69–73.
3. Пермяков О.М., Григорьева Ю.В. Формирование психологической устойчивости студентов средствами физической культуры // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания. 2019. С. 160–163.
4. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91–105.

УДК 796.01

Петруевич Д.Ф.
Алтайский государственный институт культуры,
г. Барнаул, Россия
Petrusevich D.F.
Altai State institute of culture, Barnaul, Russia

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ (НА ПРИМЕРЕ КЛАССИЧЕСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА) USE OF POWER SPORTS STUDENTS LEARNING PROCESS VARIOUS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS (USING THE EXAMPLE OF CLASSIC POWERLIFTING)

В статье раскрывается проблема недостаточной эффективности государственной программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, ведущая к низкой посещаемости занятий и отсутствию у студентов интереса и мотивации к занятиям физической культурой. Обосновывается необходимость внесения изменений в учебный процесс по физическому воспитанию в вузах путем включения дополнительных видов спорта, в частности пауэрлифтинга. Данные изменения в учебном процессе на кафедрах физического воспитания призваны способствовать формированию значительно более устойчивого и выраженного интереса и мотивационной готовности студентов к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, разнообразию учебного процесса.

The article reveals the problem of insufficient effectiveness of state program on physical education in higher education, leading to low attendance and students lack of interest and motivation to engage in physical education. The need for changes in the educational process of physical education in higher education institutions by including additional sports is justified, such as powerlifting. These changes in the educational process in the department of physical education are designed to contribute to the formation of much more sustained and expressed interest and motivational readiness of students to engage in physical education and sports, to lead a healthy lifestyle, to the diversity of the educational process.

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, спорт, пауэрлифтинг.
Keywords: Learning process, students, sports, powerlifting.

Введение. Современный этап развития системы высшего профессионального образования в России предполагает значительный рост объёма учебной нагрузки в вузах, усложнение и расширение учебных программ, увеличение общего объёма знаний, усваиваемых студентами за весь период обучения, и как следствие, увеличение временных затрат на усвоение учебного материала. Исходя из этих условий, повышенная сложность и напряженность учебного процесса требует от студентов высокого уровня работоспособности, хорошего состояния здоровья и дополнительной физической активности.

Кроме того усложнение рынка труда и обострение на нём конкуренции в современных условиях порождают закономерную необходимость не только в высококвалифицированных молодых специалистах, но и специалистах гармонично развитых, с последующей установкой на ведение здорового образа жизни, трудоспособных и выносливых.

Данные условия создают предпосылки для формирования одной из основополагающих задач в профессиональной подготовке молодых специалистов – формирование всесторонне развитой и конкурентноспособной в сложных условиях современного рынка труда личности [2, 3].

Наш практический опыт работы в вузах показывает, что с каждым годом растёт количество студентов с ослабленным здоровьем, увеличивается количество спецгрупп для учащихся с хроническими заболеваниями. Кроме того, не представляющая особого интереса учебная программа по физической культуре в большинстве случаев не создает предпосылок для высокого уровня посещаемости студентами занятий и развития мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс физического воспитания в вузе должен предусматривать использование разнообразных средств физической культуры и спорта и организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, с учетом характера и условий труда их предстоящей профессиональной деятельности [1].

Как известно, данный процесс в высших учебных заведениях в настоящее время строится на основе утверждённой учебной программы, в завершении которой тестируется уровень физической подготовленности путём выполнения обязательных нормативов [4].

К сожалению, мы вынуждены констатировать тот факт, что государственная учебная программа по физическому воспитанию в вузах, используемая на сегодняшний день в образовательном процессе неэффективна, так как в недостаточной мере выполняет свои основные функции: не вызывает у студентов достаточного интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни. Кроме того, она имеет слишком обобщенный характер и не учитывает характера профессиональной деятельности будущего специалиста и его индивидуальные физические возможности.

Значительной проблемой в практике работы преподавателей физического воспитания в нефизкультурных вузах является низкая посещаемость занятий студентами, обусловленная именно недостаточным интересом и мотивацией к занятиям физической культурой и спортом.

«Актуальность вызывает и тот факт, что в реальной педагогической практике большинство физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в высших учебных заведениях, не приводят к формированию у учащихся самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры» [5, с. 36].

Поэтому неплохой альтернативой на сегодняшний день является вовлечение студентов вузов в систематические занятия какими-либо популярным и массовым видами спорта, в связи с чем в последнее время наметилась тенденция проведения занятий по физической культуре во многих нефизкультурных вузах на основе специализаций по видам спорта.

За последние 20 лет особую популярность среди студентов различных вузов, лиц с ограниченными возможностями, лиц зрелого возраста и других категорий населения, которые в силу особенностей своего здоровья, возраста и повышенной занятости не всегда имеют возможность заниматься другими видами физической активности, приобрели занятия силовыми видами спорта, в частности пауэрлифтингом. Благодаря открытию многочисленных специализированных залов для занятий с отягощениями, появлению квалифицированных специалистов по силовым видам спорта, быстрому совершенствованию методики тренировочного процесса и пропаганде через сеть интернет пауэрлифтинг становится все более массовым видом спорта, особенно популярным среди молодежи.

«Появление интереса к данному виду спорта объясняется простотой и доступностью занятий, довольно быстрым ростом результатов, общим повышением работоспособности организма и благоприятным воздействием на здоровье студентов в целом» [6, с. 48].

Здесь также стоит отметить, что уже на протяжении длительного периода времени в Российской Федерации ежегодно проводятся Чемпионаты и Первенства России среди вузов, на которых студенты зачастую показывают результаты очень высокого уровня. Таким образом, занимаясь пауэрлифтингом, студенты вузов в настоящее время имеют возможность участвовать во внутривузовских, межвузовских соревнованиях, а при достижении высоких результатов – представить свой вуз на Чемпионатах и Кубках России среди студентов, проводимых Федерацией пауэрлифтинга России (ФПР).

Развитие силовых способностей занимает не самое последнее место и во многих видах профессиональной деятельности и в целом в социальной жизни человека. Силовые тренировки в силу своей относительной доступности также являются действенным и эффективным средством укрепления здоровья студентов, повышения их уровня работоспособности и грамотной реализации свободного времени [7].

Кроме того, как показывает наш практический опыт, при условии формирования мотивации к занятиям силовыми видами спорта и достижению в них результатов, у студентов значительно возрастает заинтересованность в ведении здорового образа жизни, отказе от вредных привычек, приобретению различных знаний о соблюдении режима дня, правильном питании, и многих других компонентах здорового образа жизни.

Немаловажный момент заключается также в том, что планирование тренировочного процесса студентов нефизкультурных вузов должно иметь свои отличительные особенности. Данные особенности связаны в первую очередь со следующими моментами: продолжительность учебного года у студентов, каникулы, выход на практику и т. д., а также базовый уровень физической подготовленности у студентов, выбравших данный вид спорта в качестве спортивной специализации.

Как известно, в общей спортивной практике принято следующее классическое разделение занимающихся по группам:

- группы начальной спортивной подготовки (новички, 1-й и 2-й годы занятий);
- учебно-тренировочные группы (спортсмены-разрядники);
- группы спортивного совершенствования (уровень кандидата в мастера и мастеров спорта);
- группы высшего спортивного мастерства.

А.В. Варушин, адаптируя тренировочный процесс в пауэрлифтинге под студентов вуза, предложил следующие изменения:

– планирование тренировочного процесса для групп 1 года обучения, где основное время уделяется становлению техники соревновательных, специально-подготовительных и обще-подготовительных упражнений, основной акцент делается на развитие мотивации к занятиям избранным видом спорта, развитие общефизической подготовленности, подготовка и участие в соревнованиях для начинающих атлетов (первенство среди факультетов);

– планирование тренировочного процесса для групп 2-го и последующих годов обучения, где имеет место составление тренировочных циклов по принципу переходного, подготовительного и соревновательного периодов. Основными целями и задачами этого этапа тренировочного процесса являются: дальнейшее становление спортивного мастерства в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической и моральной подготовки, выступление на внутривузовских, межвузовских и других соревнованиях, отбор в состав сборной команды вуза, выполнение взрослых спортивных разрядов и званий [2].

В процессе нашей практической работы со студентами нефизкультурного вуза, зачастую не имеющими какой-либо базовой спортивной подготовки, нами были установлены оптимальные для этой группы занимающихся количество и временной интервал занятий – 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Выводы. Физическая культура и спорт в вузе являются важным компонентом учебного процесса, от эффективности проведения которого в немалой степени будет зависеть уровень здоровья, трудоспособности, гармоничного развития личности и конкурентоспособности будущего специалиста. Внедрение занятий силовыми видами спорта, и в частности пауэрлифтингом, в учебный процесс нефизкультурного вуза, позволяет эффективно решать данные задачи, поставленные перед педагогами, работающими на кафедрах физического воспитания в вузах: значительно увеличить посещаемость учебных занятий за счет формирования интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, разнообразить учебный процесс на кафедрах физического воспитания, способствовать формированию мотивации к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Амазян Д.Г., Прыткова Е.Г., Сурнина С.В., Низовцева Ю.Я., Козлов И.В. Использование средств пауэрлифтинга в процессе физического воспитания студентов ВолГТУ // Известия Волгоградского государственного технического университета. 2014. Т. 11. № 14 (141). С 7–9.
2. Варушин А.В. Классический пауэрлифтинг в морском вузе [электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Варушин, Н.А. Попович, И.А. Кулакова. Электрон. текстовые данные (1,1 Мб). СПб.: Научно-технологические технологии, 2018. 1 электрон, опт. диск (CD-ROM).
3. Волжанин С.Е. Основы пауэрлифтинга в вузе (техническая подготовка, принципы, средства и методы, рекомендации): учебное пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2016. 172 с.
4. Зайцева В.В., Кондрашова Н.Ф., Прапор С.С. Внутригрупповая дифференциация студентов // Физическое воспитание и спорт студенческой молодёжи. М., 1997. 175 с.
5. Коломийченко Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. № 10/1. С. 36–39.
6. Минов М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2015. № 1 (14). С. 47–49.
7. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие под ред. Ю.В. Корягина. Омск: СибГУФК, 2003. 235 с.

УДК 796.01:159.9

Пешков А.А., Пешкова Н.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Peshkov A.A., Peshkova N.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВО ВЛИЯНИИ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ
БИАТЛОНИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ В ПРОЦЕССЕ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
**GENDER DIFFERENCES IN THE IMPACT OF NOISE IMMUNITY
OF BIATHLETES ON SHOOTING PERFORMANCE
IN THE PROCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY**

В статье представлены результаты исследования, позволившего выявить, что существуют гендерные различия во влиянии помехоустойчивости биатлонистов на результативность стрельбы на соревнованиях, которые необходимо учитывать при организации психологической подготовки спортсменов, а также выработке индивидуальных способов саморегуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

The article presents the results of the study, during which it was revealed that there are gender differences in the influence of noise immunity of biathletes on the effectiveness of shooting at competitions, which must be taken into account in the organization of psychological training of athletes, as well as the development of individual ways of self-regulation in the process of training and competitive activities.

Ключевые слова: спортсмены-биатлонисты, помехоустойчивость, результативность стрельбы, соревновательная деятельность.

Keywords: biathletes, noise immunity, shooting performance, competitive activity.

Актуальность исследования влияния помехоустойчивости на результативность стрельбы в биатлоне обусловлена возрастающими требованиями к психологической подготовленности спортсменов.

В настоящее время высококвалифицированные биатлонисты обладают практически равными возможностями в достижении высоких результатов, расхождения в уровне лыжной подготовленности, качестве и скорострельности стрельбы минимальные, соответственно на первое место начинает выходить психологическая подготовленность спортсменов, которая проявляясь в «критических» ситуациях соревновательной деятельности во многом решает исход спортивного «поединка».

Помехоустойчивость спортсмена как активного участника соревновательной деятельности предполагает, что у него развита способность эффективно противостоять помеховлияющим воздействиям, уровень которой зависит от развития определенных личностных и деятельностных качеств [3, 4]. Подчеркнем, что все вышесказанное особенно значимо для биатлона, поскольку комплексное сочетание в одном соревновании различных по физиологическим, психологическим и педагогическим характеристикам двигательных действий, существенно осложняет и увеличивает психическую нагрузку на спортсмена [1]. В связи с вышесказанным особое место в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов-биатлонистов должно уделяться их психологической подготовке, однако до настоящего времени этот вопрос в полной мере не решен, достаточно мало исследований посвящены особенностям ее организации в зависимости от гендерных особенностей и, в частности, реагирования спортсменов на соревновательные стресс-факторы.

В трудах В.И. Страхова соревновательная деятельность рассматривается как единство двух противоположных начал – помеховлияния и помехоустойчивости [2]. Опираясь на эту теорию М.С. Ткачева позиционирует соревновательный процесс «как столкновение двух или нескольких (в зависимости от того сколько спортивных соперников одновременно взаимодействуют друг с другом) систем помеховлияний» [3, С. 44]. Автор также указывает на то, что у каждой из соревнующихся сторон функционируют свои, свойственные только ей специфические механизмы помехоустойчивости.

Подготовка спортсменов в рамках данного подхода квалифицируется как овладение помеховлияющими средствами, развитие системы помехоустойчивости, которая повышает уровень возможности противостояния данным факторам.

К важным психологическим предпосылкам помехоустойчивости относится готовность к быстрой перестройке содержания спортивной деятельности в соответствии с действиями соперника. Спортсмен, обладающий высоким уровнем помехоустойчивости, быстро может находить по ходу смены спортивных ситуаций новые средства, которые адекватны складывающейся ситуации и могут успешно нейтрализовать помеховлияющие действия противника. Таким образом, в поведении спортсмена помехоустойчивость может проявляться не только как волевое усилие, но и в выдержке, терпении, настойчивости, целеустремленности и самообладании, а также как способность к принятию быстрых решений и своевременному выполнению необходимых, соответствующих соревновательной ситуации действий [2–4].

Цель исследования – выявить гендерные различия во влиянии помехоустойчивости биатлонистов на результативность стрельбы в процессе соревновательной деятельности.

Методика и организация исследования. Исследовательская работа была организована на базе сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по биатлону. Для выявления силы действия различных стресс-факторов соревновательной деятельности была использована методика исследования помехоустойчивости спортсменов, разработанная М.С. Ткачевой [3], всего было опрошено 18 биатлонистов (10 мужчин и 8 женщин, уровень квалификации МС и МСМК). Также анализировались результаты соревновательной деятельности биатлонистов, в частности стрельба на огневых рубежах в течение одного сезона. Для оценки влияния помехоустойчивости на результативность стрельбы спортсменов использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании среднегрупповых показателей, представленных в табл. 1 можно сделать заключение, что существуют некоторые различия в реагировании на стресс-факторы соревновательной деятельности у мужчин и женщин.

У 50 % женщин «средний уровень» проявления выявлен по стресс-фактору «психологическое состояние», тогда как у мужчин в этом уровне преобладает стресс-фактор «объективные внешние условия». Уровень «средний с тенденцией к высокому» как у мужчин, так и у женщин выявлен по стресс-факторам «объективные внешние условия», «физическое состояние», «психологическое состояние». Также можно отметить, что разброс индивидуальных показателей по различным стресс-факторам у отдельных спортсменов достаточно высок: «соперник» от 3 до 25 баллов, «объективные внешние условия» от 2 до 21 балла, «своя команда» от 5 до 22 баллов, «зрители» от 2 до 9 баллов, «экипировка» от 9 до 20 баллов, «физическое состояние» от 9 до 32 баллов, «психологическое состояние» от 5 до 21 балла.

Таблица 1

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей
проявления силы действия отдельных стресс-факторов
у высококвалифицированных биатлонистов (%)

Стресс-факторы	Уровни проявления (в %)				
	пол	низкий	средний с тенденцией к низкому	средний	средний с тенденцией к высокому
Соперник	М	80,0	10,0	10,0	–
	Ж	50,0	37,5	12,5	–
Объективные внешние условия	М	–	50,0	40,0	10,0
	Ж	25,0	37,5	25,0	12,5
Своя команда	М	40,0	40,0	20,0	–
	Ж	37,5	25,0	25,0	12,5
Зрители	М	40,0	60,0	–	–
	Ж	75,0	25,0	–	–
Экипировка	М	–	80,0	20,0	–
	Ж	25,0	50,0	25,0	–
Физическое состояние	М	–	60,0	30,0	10,0
	Ж	50,0	12,5	25,0	12,5
Психологическое состояние	М	40,0	50,0	–	10,0
	Ж	12,5	25,0	50,0	12,5

В табл. 2 представлены результаты сравнительного анализа влияния силы действия отдельных стресс-факторов (источников помеховлияний) на эффективность стрельбы спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

Таблица 2

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
между стрельбой спортсменов и значимостью стресс-факторов

Стресс-факторы	Коэффициент корреляции / статистика стрельбы	
	Мужчины	Женщины
Соперник	-0,22	-0,29
Объективные внешние условия	-0,73	0,33
Своя команда	-0,18	0,40
Зрители	-0,05	0,01
Экипировка	-0,32	0,31
Физическое состояние	-0,52	0,45
Психическое состояние	-0,46	0,04

У мужчин прослеживается высокая теснота связи по стресс-фактору «объективные внешние условия» и умеренная по «физическое состояние». Таким образом, можно сделать вывод, что чем больше у спортсмена будет выражена помехоустойчивость, тем меньшее влияние будут оказывать факторы соревновательной деятельности на эффективность его стрельбы.

У женщин выявленные ранговые коэффициенты характеризует наличие слабой тесноты связи между значениями по отдельным стресс-факторам и результативностью стрельбы в процессе соревновательной деятельности. Таким образом, по сравнению с мужчинами у женщин корреляционных зависимостей между уровнем помехоустойчивости и эффективностью стрельбы не выявлено.

В заключение можно отметить, что существуют гендерные различия во влиянии помехоустойчивости биатлонистов на результативность стрельбы в процессе соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при организации психологической подготовки спортсменов, а также выработке индивидуальных способов саморегуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Пешкова Н.В., Пешков А.А., Волков А.А. Исследование связи психологических характеристик высококвалифицированных биатлонистов с устойчивостью к помеховлияниям // Северный регион: Наука, образование, культура. 2012. № 1-2 (25-26). С. 88–91.
2. Страхов В.И. Классификация помеховлияний в спортивно-игровой деятельности // XV научная конференция Саратовского отделения общества психологов. Саратов, 1975. С. 15–17.
3. Ткачева М.С. Характерологические и социально-психологические условия формирования помехоустойчивости спортсменов: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Саратов, 2003. 177 с.
4. Ткачева М.С. Личностное развитие спортсмена как условие роста соревновательной помехоустойчивости // Известия Саратовского ун-та. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2012. С. 44–48.

УДК 796

*Пилунц А.С.
Сибирский государственный университет им М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия
Pilunts A.S.
Siberian State University, Krasnoyarsk, Russia*

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА THE STUDY OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS

В статье рассматриваются вопросы о том, какое количество студентов занимаются спортом и для каких целей.

The article discusses the issues of how many students are engaged in sports and for what purposes.

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

Keywords: physical culture, physical activity, healthy lifestyle, activity.

Введение. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно ещё не определено. Посредники философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни, как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. Одной из составляющих этого понятия является спортивная активность индивида [1].

Спорт является одной из важнейших составляющих физической культуры. Он включает в себя множество различных комплексов физических упражнений для поддержания здоровья и укрепления всего организма, помимо того, что данные упражнения положительно влияют на организм человека, по ним могут проводиться серьёзные соревнования. В современном мире спорт выходит на совершенно новую ступень, сейчас он является одним из популярнейших видов деятельности человека, принципы спортивного образа жизни всё прочнее укореняются в умах людей, что благотворно влияет на здоровье человечества в целом. С популяризацией

спорта, в том числе и непрофессионального, в обществе прививаются не только принципы укрепления и поддержания здоровья, но и неприятие антисоциального поведения людей (отвращение к наркотикам, алкоголю, курению и т. д.), особенно явно это прослеживается у молодёжи [3].

Именно поэтому популяризация и актуализация спорта и здорового образа жизни должны быть одними из важнейших задач государства, т. к. именно здоровое население способно достигнуть тех стратегически важных целей, которые перед ними ставит правительство [5].

Необходимо чётко разграничивать основные организационные формы спорта:

- массовый непрофессиональный спорт;
- профессиональный спорт высших достижений [6].

Необходимо понимать, что фундамент здорового образа жизни и любви к спорту закладывается у молодёжи ещё до поступления в высшее учебное заведение: детский сад, школа, различные спортивные и оздоровительные секции, всё это оставляет свой отпечаток. Помимо социальных факторов, на человека могут оказывать огромное влияние: генетика, экология, экономические факторы [4].

Для того, чтобы поддерживать себя в нормальном функциональном состоянии, необходимо активно двигаться, т. к. стабильная жизнедеятельность различных функций в организме человека возможно только при достаточном уровне двигательной активности [2].

Мы провели исследование, **целью** которого стало изучение степени активности молодёжи в массовом самодеятельном спорте в настоящее время по сравнению с их детским периодом.

Организация исследования. Экспериментальная группа состояла из 20 человек: 10 юношей и 10 девушек. Мы предложили им анкету из 8 вопросов на предложенную тему. Возраст испытуемых составил от 18 до 25 лет.

Результаты исследования. На первый вопрос «Занимались ли вы в детстве спортом?» все испытуемые ответили положительно, что может быть обусловлено рядом факторов: во-первых, организацией досуга ребёнка занимаются родители, у которых уже сформировано представление о здоровом образе жизни, во-вторых, занятия спортом высоких достижений, начинаются зачастую в раннем возрасте и поэтому спортивных секций для детей гораздо больше, чем для молодёжи.

На второй вопрос «Занимаетесь ли вы на данный момент спортом?» только 20 % ответили положительно, остальные 80 % отрицательно, факторы, влияющие на ответы на первый вопрос актуальны и здесь.

На третий вопрос «Курите ли вы и с какого возраста?» 20 % девушек и 80 % парней курят приблизительно с подросткового возраста, а остальные не курят. Это может быть обусловлено тем, что именно в этом возрасте происходит самоопределение и самоутверждение, где курение принимается как элемент взросления.

На четвёртый вопрос «К каким видам спорта вы склонны?» мы сделали вывод, что парни больше склонны к экстремальным видам спорта (ушу, лыжные гонки, горнолыжный спорт, фристайл, бокс), а девушки к более спокойным видам спорта, таким как легкая атлетика, фитнес, спортивные танцы, что также обусловлено гендерными физиологическими отличиями.

На пятый вопрос «Как вы относитесь к спорту?» все ответили положительно. Это говорит о сформированности в обществе благоприятного отношения к спортивной активности.

На шестой вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?» 70 % девушек и 60 % парней занимаются спортом два раза в неделю, 20 % парней и девушек занимаются спортом раз в неделю, а остальные ответили, что занимаются несколько раз в месяц. Учитывая ответы на второй вопрос нашей анкеты, данные результаты свидетельствуют о том, что респонденты путают понятия массового самодеятельного спорта и спорта высоких достижений.

На седьмой вопрос «Для чего вы занимаетесь спортом?» были ответы: 80 % парней и

20 % девушек занимаются спортом для поддержания себя в хорошей физической форме, 20 % парней ответили, что спорт для них – это карьера и 80 % девушек предпочитают заниматься спортом в эстетических целях.

На вопрос «Какая мотивация у учащихся к занятию физической культурой?» студенты выдвинули совершенно неоднозначные аргументы по этому поводу. Если же оценивать опрос в целом, то я была приятно удивлена. Есть те студенты, у которых горят глаза на спорт, поэтому они занимаются им профессионально. Самая распространенная проблема заключается в их желании, в достижении намеченных целей. Также государство должно всячески поддерживать молодежь в занятии спортом, обустраивать необходимые для них условия. По результатам опроса, было выявлено, что 60 % человек расценивают спорт, как комплекс различных методов и ощущений, которые помогают быть в тонусе, ну и, конечно, быть в здоровом духе.

Заключение. Ответы на последние вопросы, и исследование в целом, показывают, что спортивная активность студенчества достаточно велика, массовый самостоятельный спорт популярен среди современной молодёжи, у которой достаточно сформировано представление о здоровом образе жизни. А вот спорт высоких достижений актуален лишь в младшем школьном возрасте, в подростковом же возрасте большинство утрачивает интерес к профессиональному спорту, и переходит к массовому самостоятельному спорту.

Литература

1. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельного подхода: автореф. дис. канд. пед. наук. Барнаул, 2001.
2. Гулухиди В.И. Физкультурно-спортивная активность студентов // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 3.
3. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании// сб. тр. междунар. науч.-практ.конф. «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики». Невинномысск, 2012. С.60-61.
4. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 7-8.
5. Зотин В.В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений/Мельничук А.А., Арнст Н.В. и др.// сб. тр. IV междунар. науч.-практ. конф. «Экология. Здоровье. Спорт». Чита, 2012. С.132–135.
6. Яковлева Е.А. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9 (37).

УДК 159.98+613.86-053.8

Плеханова Н.П.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Plekhanova N.P.
Surgut State University, Surgut, Russia

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК УСЛОВИЕ ПРОДОЛЖЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЬМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО
И ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**
**HEALTH STATUS AS A CONDITION FOR CONTINUING PROFESSIONAL ACTIVITY
BY PEOPLE OF PRE-RETIREMENT AND RETIREMENT AGE**

В статье обсуждается проблема психологической готовности и состояния здоровья работающих и работающих пенсионеров в связи с повышением пенсионного возраста. Представлены результаты исследования субъективной оценки состояния здоровья людей предпенсионного и пенсионного возраста, проживающих в г. Сургуте и Сургутском районе.

The article discusses the problem of psychological readiness and health status of working and working pensioners in connection with raising the retirement age. The results of a study of a subjective assessment of the health status of people of pre-retirement and retirement age living in the city of Surgut and Surgut district are presented.

Ключевые слова: субъективная оценка состояния здоровья, профессиональная деятельность, предпенсионный возраст, пенсионный возраст.

Keywords: subjective assessment of health status, professional activities, pre-retirement age, retirement age.

Актуальность исследования. 1 января 2019 года вступил в силу Федеральный закон о повышении пенсионного возраста № 350-ФЗ (от 03.10.2018), согласно которому происходит увеличение пенсионного возраста до 60 и 65 лет для женщин и мужчин соответственно. Повышение пенсионного возраста для многих людей зрелого возраста стало неожиданным, и привело к стрессу и снижению профессиональной мотивации. Особо ярко этот стресс переживается людьми предпенсионного возраста, которым до выхода на пенсию оставалось 4-5 лет, а после введения закона этот период увеличился в 3 раза. Ситуационная неопределенность, в которой они оказались, необходимость построения новых жизненных и профессиональных планов, чувства беспомощности и невозможности влиять на развитие событий своей жизни значительно обострили уровень тревожности и страхов, связанных со снижением физического здоровья. Большинство из них оказались психологически не готовы к принятию данной ситуации.

Несмотря на то, что понятие «предпенсионный возраст» официально было введено только в этом году, исследования психологических особенностей и характера предпенсионного кризиса проводятся уже более 10 лет. Одной из причин появления этого кризиса является снижение состояния здоровья людей предпенсионного возраста. Так, результаты исследований свидетельствуют, что «женщины предпенсионного возраста оценивают свое здоровье и благополучие ниже, испытывают больше неприятных физических ощущений, которые мешают им в жизни, и больше беспокоятся по этому поводу, чем старшая группа. Они в большей степени не удовлетворены своими финансовыми возможностями и считают медицинскую и социальную помощь менее доступной, чем работающие женщины пенсионного возраста» [3, с. 92]. Эту же тенденцию констатируют социологические исследования, которые отмечают, что респонденты пенсионного возраста в период с 2004 по 2016 г. чаще стали оценивать свое здоровье как «удовлетворительное» и реже как «плохое, очень плохое», но вместе с тем сократилось число тех кто считают свое здоровье «очень хорошим, хорошим». [1, с. 647].

Таким образом, продление периода трудовой деятельности за счет увеличения пенсионного возраста обострило актуальность социологических и психологического исследования, результаты которых позволят определить содержание и форму эффективного социально-психологического сопровождения людей предпенсионного возраста [2]. Эта программа должна учитывать в том числе уровень психологической готовности и субъективную оценку состояния здоровья людей предпенсионного возраста. На решение этого вопроса было направлено наше исследование.

Цель исследования: изучить субъективную оценку состояния здоровья как условия продолжения профессиональной деятельности людьми предпенсионного и пенсионного возраста в свете введения в действие закона о повышении пенсионного возраста.

Методика исследования. Для реализации поставленной цели нами была разработана анкета, которая включала 17 вопросов, раскрывающих содержание следующих категорий анализа: общая характеристика респондентов; причины прекращения и продолжения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста; отношение к пенсионной реформе и эмоции, связанные с ней; страхи, связанные с выходом на пенсию; оценка возможностей выполнения профессиональной деятельности. Ограниченный рамками объем статьи не позволяют нам развернуто описать все результаты, поэтому далее мы остановимся на изложении следующих категорий:

- 1) характер планирования респондентами профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста;
- 2) причины, по которым они прекратили или хотели бы прекратить профессиональную деятельность по достижению пенсионного возраста;
- 3) субъективная оценка состояния здоровья и выносливости как условие выполнения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста.

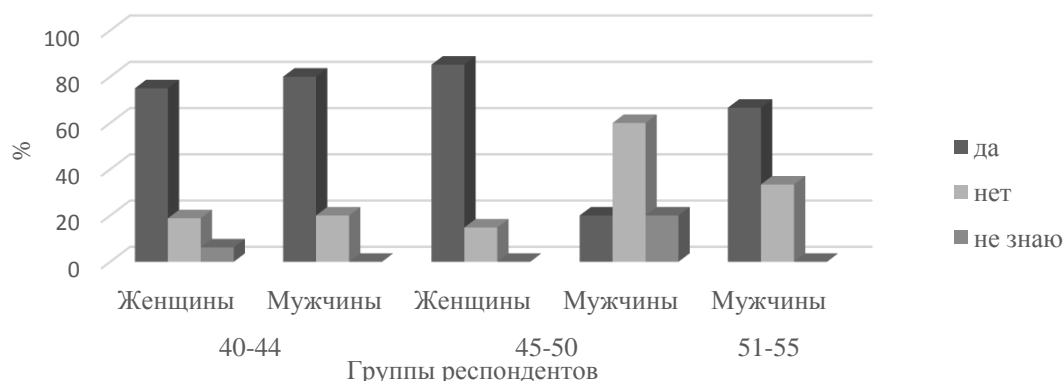
Участниками исследования стали 122 человека в возрасте от 40 до 60 лет, мужчины и женщины, работающие в различных сферах деятельности, имеющие разное социальное, семейное и финансовое положение. Респондентами стали добровольные участники, проживающие на территории г. Сургута и Сургутского района, приравненной к Крайнему Северу, и имеющие льготу досрочного выхода на пенсию.

Анализ результатов предполагал сравнительный анализ двух групп респондентов по критерию достижения пенсионного возраста: 56 работающих респондентов в возрасте 40–55 лет и 46 работающих пенсионеров в возрасте 51–60 лет; результатов групп, разделенных по половым и возрастным характеристикам (40–44 года; 45–50 лет; 51–55 лет; 56–60 лет). В качестве дополнительной группы респондентов были обработаны результаты 20 неработающих пенсионеров (56–60 лет).

Результаты исследования. Для изучения характера планирования респондентами профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста мы анализировали результаты работающих респондентов, без учета работающих пенсионеров и неработающих пенсионеров. Нами было выявлено, что большинство респондентов (75 %) планируют продолжать профессиональную деятельность по достижению пенсионного возраста, тогда как 21 % респондентов не планируют работать. Незначительное количество опрошенных отметили, что еще не определились (3,6 %). В ответах работающих пенсионеров наблюдается схожая тенденция.

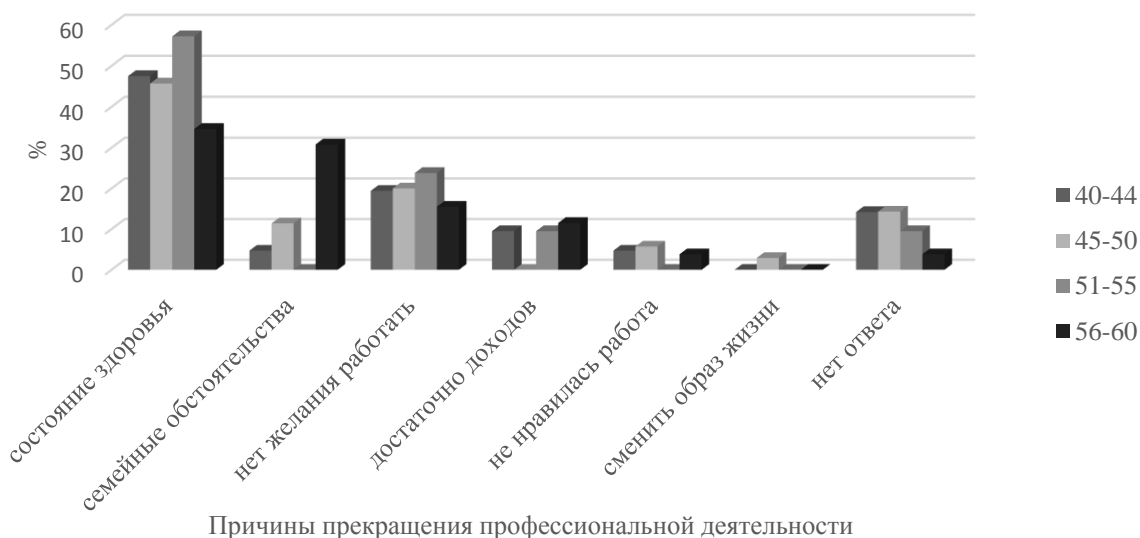
Ниже на гистограмме 1 представлены результаты сравнительного анализа ответов в зависимости от половой и возрастной принадлежности респондентов. Следует отметить, что возрастная группа 51–55 представлена только работающими мужчинами, так как опрошенные женщины проживают в г. Сургуте и Сургутском районе и в 50–53 уже достигли пенсионного возраста. Обобщая данные, мы констатировали, что явные половые различия в желании продолжать работать по достижению пенсионного возраста наблюдаются в группе респондентов старше 45 лет: 60 % мужчин в отличие от 15 % женщин не планируют работать после выхода на пенсию. При этом у мужчин в возрасте 51–55 наблюдается обратную тенденцию: 66,6 %

планирую продолжить профессиональную деятельность.



Гистограмма 1. Сравнительный анализ ответов работающих мужчин и женщин относительно планов продолжения профессиональной деятельности на пенсии

Анализ причин прекращения профессиональной деятельности респондентами по достижению пенсионного возраста. Количественные данные распределения причин, по которым респонденты не готовы продолжать профессиональную деятельность по достижению пенсионного возраста представлены на гистограмме 2. При анализе результатов по данному критерию учитывались ответы двух групп респондентов: работающих и работающих пенсионеров.

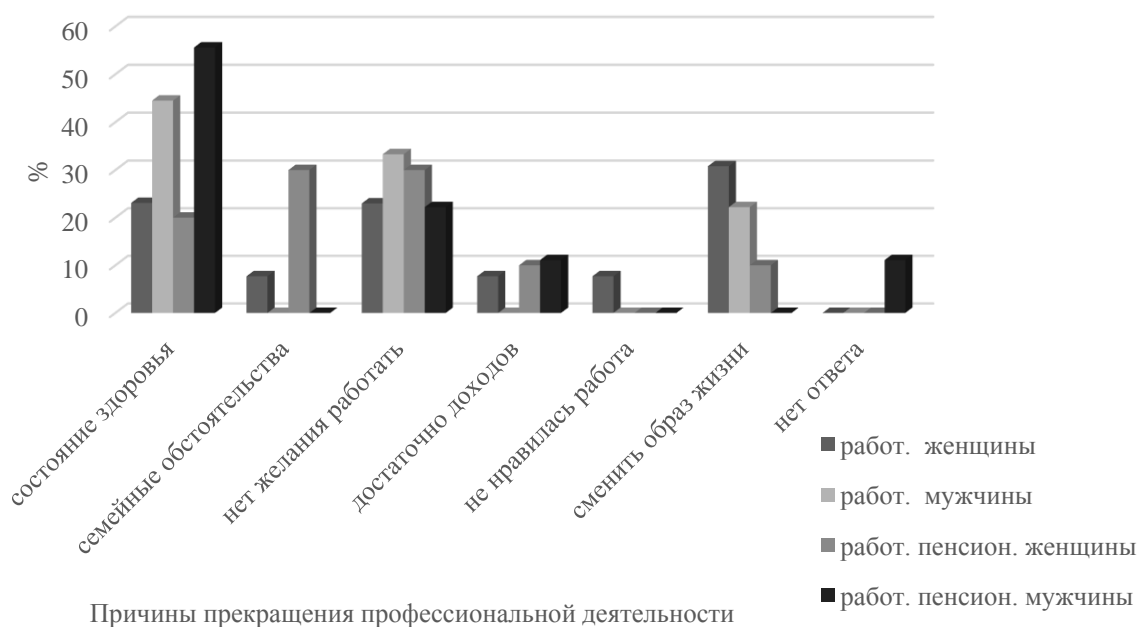


Гистограмма 2. Причины прекращения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста

Обобщая характер ответов с учетом возрастных характеристик, мы выявили, что основной причиной прекращения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста большинство респондентов считают ухудшение состояния здоровья. Более половины респондентов (57,2 %) в возрасте 51–55 лет отмечают, что по состоянию здоровья не смогут продолжать трудовую деятельность. В эту группу входят как женщины, достигшие пенсионного возраста, так и работающие пенсионеры мужчины. Важно отметить, что с возрастом (группа 56–60 лет) увеличивается значимость семейных обстоятельств при планировании трудовой деятельности на пенсии и снижаются страхи, связанные с ухудшением состояния здоровья. Также около 20 % респондентов (15–23 %) отмечают, что у них нет желания работать.

Лишь незначительная часть опрошенных не планируют работать, так как считают, что им будет достаточно накопленных доходов или пенсионных начислений (менее 10 %).

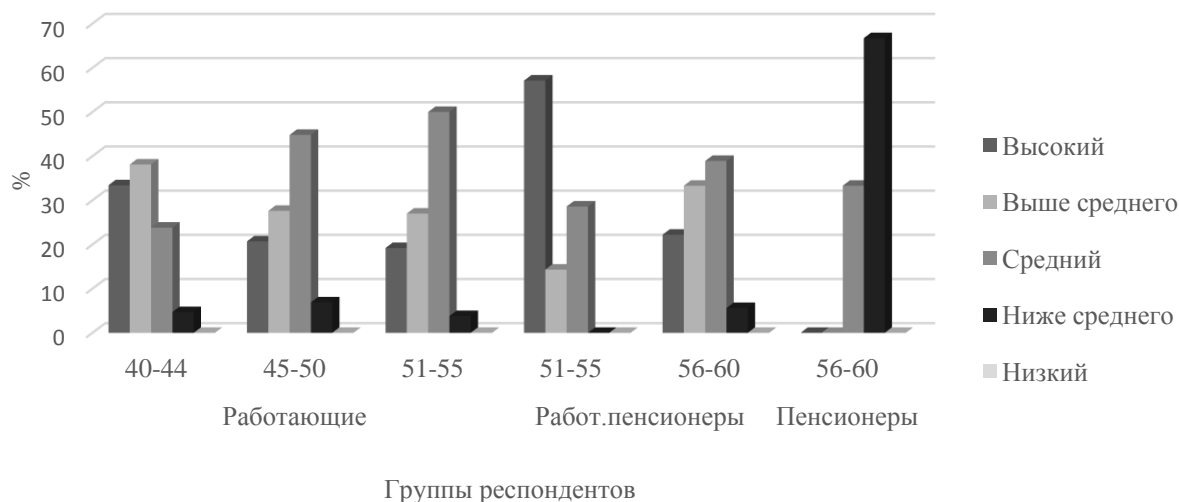
Детальный анализ результатов с учетом половой и трудовой принадлежности респондентов (гистограмма 3) позволил нам выявить следующие тенденции. Состояние здоровья как основная причина прекращения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста в два раза чаще называется мужчинами, чем женщинами, как работающими, так и работающими пенсионерами. При этом необходимо подчеркнуть, что мужчины выходят на пенсию позже на 5 лет, и продолжая работать на пенсии, они уже отмечают проблемы, связанные с состоянием своего здоровья. Женщины, в отличие от мужчин, чаще выделяют изменения в семейных обстоятельствах (воспитание внуков и т. п.) и желание сменить образ жизни («заняться собой, своим хобби», «путешествовать» и т. п.) в качестве причины прекращения профессиональной деятельности. Наличие достаточных финансовых сбережений отмечалось лишь отдельными работающими пенсионерами и работающими женщинами.



Гистограмма 3. Сравнительный анализ причин прекращения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста мужчин и женщин

Таким образом, большинство респондентов считают, что не смогут продолжить профессиональную деятельность по достижению пенсионного возраста с учетом введения нового закона по причине ухудшения здоровья. Одной из возможных причин этого является то, что респонденты длительное время проживают в сложных климатических условиях и состояние здоровья значительно ухудшается с возрастом.

Для выявления уровня субъективной оценки состояния здоровья респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как Вы оцениваете возможности своего состояния здоровья и выносливости как условия выполнения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста». Субъективными показателями самооценки состояния здоровья респондентов стали: наличие болезненных ощущений, усталости, общей слабости и других признаков. В качестве критериев оценки выступала пятибалльная шкала: 5 – высокая оценка; 4 – выше среднего; 3 – средняя; 2 – ниже среднего; 1 – низко или абсолютно неудовлетворительно. Количественные результаты самооценки состояния здоровья респондентов представлены на гистограмме 4.



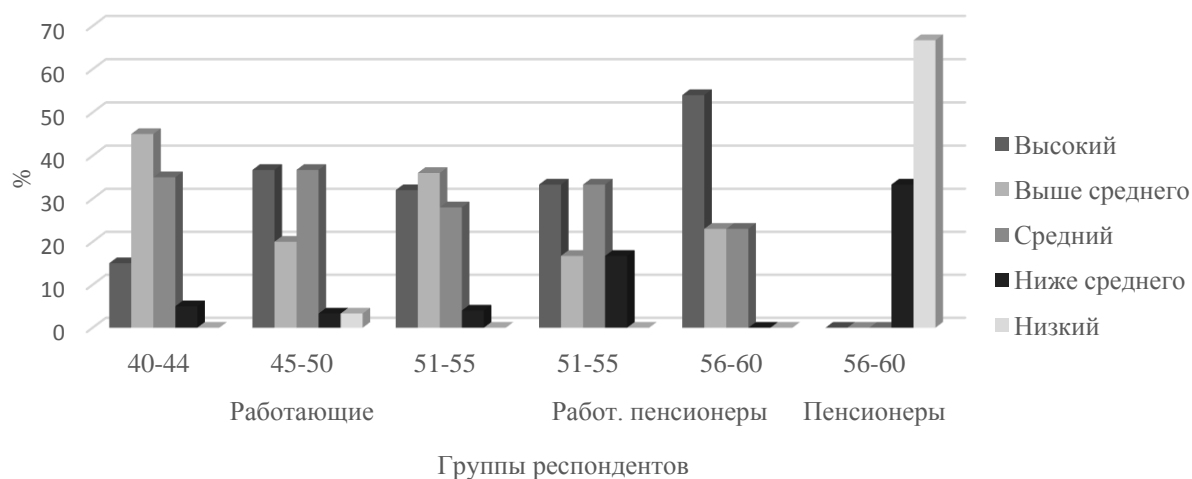
Гистограмма 4. Субъективная оценка состояния здоровья как условия продолжения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста

Анализируя возрастную и трудовую динамику оценки респондентами состояния своего здоровья по достижению пенсионного возраста и возможность продолжения профессиональной деятельности на пенсии, мы выявили следующие тенденции.

Большинство работающих респондентов в возрасте 40–44 года (более 70 %) оценивают возможности своего здоровья по достижению пенсионного возраста как «выше среднего» или «высокие». Но с повышением возраста (респонденты 45–55 лет) увеличивается количество людей (50 % и более), которые считают, что у них могут возникнуть трудности со здоровьем, и возможности работать будут «средние» или «ниже среднего».

Подобная же тенденция наблюдается у работающих пенсионеров. Высокие показатели субъективной оценки возможностей своего здоровья работающими пенсионерами (более 50 % – «высокий» уровень) можно объяснить сменой профессиональных ценностей и мотивов. Современные социологические исследования показали, что «в качестве мотивов, побуждающих заботиться о собственном здоровье, у работающих пенсионеров по сравнению с неработающими преобладают потребность в хорошем самочувствии (55 против 50 %), желание повысить (сохранить) трудоспособность (28 против 20 %), стремление хорошо выглядеть, нравиться (40 против 24 %). ...Люди пенсионного возраста, продолжающие трудовую деятельность, понимают, что от их самочувствия и трудоспособности напрямую зависит результативность и эффективность труда, а благоприятный внешний вид немаловажен в части поддержания облика работника» [1, с. 650]. Важно отметить, что более 60 % неработающих пенсионеров в возрасте 56–60 лет оценивают возможности своего здоровья как «ниже среднего».

Количественные результаты самооценки уровня выносливости респондентов представлены на гистограмме 5. Анализируя возрастную и трудовую динамику субъективной оценки выносливости респондентами по достижению пенсионного возраста и возможность продолжения профессиональной деятельности на пенсии, мы констатировали противоположную тенденцию.



Гистограмма 5. Субъективная оценка выносливости как условия выполнения профессиональной деятельности по достижению пенсионного возраста

С увеличением возраста работающих респондентов наблюдается повышение процентных показателей «высокого уровня» выносливости как условия выполнения профессиональной деятельности. Но, в отличие от оценки состояния здоровья, свою выносливость работающие пенсионеры в возрасте 51–55 оценивают ниже (33 против 57 %). Следует подчеркнуть, что 66 % неработающих пенсионеров оценивают свой уровень выносливости «низким». Следовательно, состояние здоровья и выносливости не позволили им продолжать работать, хотя в соответствии с новым законом они должны были еще работать как минимум 5 лет до достижения пенсионного возраста.

Заключение. Таким образом, теоретический анализ научных работ [1, 3] и результаты нашего эмпирического исследования показывают, что определяющим условием продолжения профессиональной деятельности людьми по достижению пенсионного возраста является состояние их здоровья. Субъективная оценка состояния здоровья работающих и работающих пенсионеров как условия продолжения профессиональной деятельности с возрастом снижается. 50 % респондентов предпенсионного возраста оценивают возможности своего здоровья как «средние».

Литература

1. Короленко А.В. Состояние здоровья как фактор трудовой активности населения пенсионного возраста / А.В. Короленко, В.Н. Барсуков // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. № 4. С. 643–656.
2. Плеханова Н.П. Проблема психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения в зрелом возрасте / Н.П. Плеханова, Н.Р. Усаева // Актуальные проблемы психолого-педагогического образования: сб. материалов Всерос. очной науч.-практ. конф. с междунар. участием, 19 апр. 2019 г.: в 2 ч. Ч. 1. Сургут: РИО СурГПУ. С. 351–357.
3. Скрыль В.Н. К исследованию психологических проявлений предпенсионного кризиса развития / В.Н. Скрыль // Вестник СПбГУ. Серия 6. Политология. Международные отношения. 2007. № 2-2. С. 89–93.

УДК 796.011.3

Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А., Мартиросова Т.А.
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия
Poboronchuk T.N., Trifonenkova T.A., Martirosova T.A.
Reshetnev Siberian State University of Science and Technoogy, Krasnoyarsk, Russia

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ
КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ACTIVITY OF YOUNG GENERATION AS A FACTOR
OF HEALTH PROMOTION**

Рассмотрена проблема малой физической активности молодежи. Описаны её предпосылки, факторы, препятствующие участию молодёжи в физически активных мероприятиях, преимущества физически активной жизни, а также рассмотрены пути её решения на примере института семьи. Проведены исследования и приведены результаты физической подготовленности студентов лесохозяйственных специальностей.

The problem of low physical activity of young people is considered. Its prerequisites, factors preventing participation of young people in physically active activities, advantages of physically active life, as well as ways of its solution on the example of the institution of the family are described. Studies were carried out and results of physical preparation of students of forestry specialties were presented.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физическая подготовленность.
Keywords: health, physical culture, physical preparation.

Введение. Научно-технический прогресс увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы деятельности современного человека, предъявляет высокие требования к его физическому состоянию [5]. Прогресс науки и техники внес в жизнь такие неблагоприятные факторы как: гиподинамия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового порядка, которые приводят к сердечнососудистым заболеваниям, избыточному весу, нарушению обмена веществ. Внутренние защитные функции организма не в состоянии справиться с влиянием неблагоприятных факторов на здоровье человека [1]. Одна из приоритетных задач государственной политики в России – это оздоровление населения средствами физической культуры и спорта. В выступлении президента В.В. Путина на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020 г.» (08.02.2008, г. Москва) говорится об усилении комплексных мер: политического, экономического, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-эпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни. Здоровье – основа долголетия, материального благополучия, жизнедеятельности человека, творческих успехов и трудовой активности [2]. На здоровье населения разных возрастных категорий негативно отражается ряд событий, инициированных условиями социально-экономического развития и политического переустройства российского общества. Рост числа промышленных городов приводит к развитию механических средств передвижения, росту продолжительности времени, проводимому в транспортных средствах, у телевизора, в залах кинотеатров, что приводит к снижению физической активности человека. Прогресс науки и техники значительно изменил условия труда современного человека: увеличилось количество работников в области управления.

В связи с развитием автомобильного и других видов механизированного транспорта, бы-

тового сервиса мышечная деятельность современного человека снижается. Наряду с неадекватным питанием, стрессовыми воздействиями, изменениями среды обитания на развитие болезненных состояний существенно влияет ограничение мышечной деятельности человека. Физическая активность в молодом возрасте – это один из инструментов социализации молодёжи. Для поддержания здоровья молодым людям необходима ежедневная физическая активность от умеренной до высокой степени интенсивности не менее 60 минут [4].

Качество поведения, дающее видимый результат благодаря расходованию энергии, определяют, как активность. Активный человек проявляет свои способности, талант. Физическая активность предоставляет молодежи преимущества для их участия в общественной жизни, физического и умственного здоровья. Двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, достижение физического совершенства для эффективной реализации своего потенциала с учетом личностной мотивации и социальных потребностей, развитие физических возможностей определяют, как физическую активность человека. Физическая активность помогает лучше контролировать состояния тревоги и депрессии, она связана с психологическими преимуществами для молодых людей. Адекватная физическая активность помогает молодежи в развитии скелетных мышц, здоровой сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, в поддержании нормальной массы тела и т. д. Уровень физической активности молодёжи во всем мире снижается, что в значительной мере вызвано малоподвижным образом жизни, получающим все более широкое распространение [3]. Факторы, мешающие участию молодежи в физически активных мероприятиях: отсутствие времени, чувство неловкости, отсутствие безопасных мест, ограниченный доступ к местам и оборудованию для физической активности, отсутствие надлежащей поддержки, незнание преимуществ физической активности, плохая мотивация. От правильного взаимодействия организованного воспитания и влияния социальной среды зависит успешное формирование у молодёжи положительного отношения к определенным видам физической активности. На уровень физической активности молодых людей влияет физическая активность родителей и других членов семьи.

Единство человека как биологического, социального и культурного существа – основа содержания понятия физической активности, развивать физические способности, достигать высоких результатов в спорте, отдыхать, позволяющая обрести самостоятельность, социальную и психическую независимость. Положительные модели физической активности и здорового образа жизни, приобретенные в детстве и подростковом возрасте, необходимо сохранять в дальнейшей жизни. Физическая подготовка – это педагогический процесс развития физических способностей, двигательных умений и навыков с учетом требований вида деятельности. Результат физической подготовки – физическая подготовленность – это способность к успешным, эффективным действиям в области своей деятельности [4]. Физическое развитие – это процесс формирования и развития морфофункциональных свойств в организме в течение всей жизни человека. В настоящее время к показателям физического совершенства относят: крепкое здоровье, обеспечивающее возможность безболезненно адаптироваться к различным условиям жизни; высокую общую физическую работоспособность, пропорционально развитое телосложение, правильную осанку; всестороннее и гармоничное развитие всех физических качеств, владение рациональной техникой основных, жизненно-важных двигательных действий; физкультурную образованность – приобретение специальных знаний, умений управлять своим телом и знаниями (таблица 1).

Таблица 1

**Результаты физической подготовки студентов лесохозяйственных специальностей
(девушек) за период 2015–2019 годы**

№ п/п	Год	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин., 50 и более раз	Наклон в перед из положения стоя, см +16 и более	Кросс 2000 м (мин., с) 10, 15 и менее	Кросс 2000 м (мин, с) 12, 10 и более	Прыжок в длину с места, см 185 и более	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз, 20 и более
1	2015	14 %	83 %	51 %	29 %	47 %	11 %
2	2016	40 %	87 %	39 %	31 %	40 %	13 %
3	2017	37 %	60 %	41 %	20 %	20 %	15 %
4	2018	41 %	65 %	40 %	33 %	20 %	24 %
5	2019	65 %	13 %	32 %	33 %	42 %	25 %

Упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем, – это средства развития общей (аэробной) выносливости. За счет аэробного источника обеспечивается мышечная работа. Продолжительность выполнения упражнений может составлять до нескольких десятков минут, интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной. Ациклические упражнения с дополнительными обременениями, циклические упражнения в сложных условиях (бег в гору, плавание против течения) применяют для развития силовой выносливости. Кроссовая подготовка способствует развитию выносливости, гармоничному развитию скелетной мускулатуры и уменьшению жировой ткани, играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, прививает навыки самостоятельных занятий, повышает работоспособность, приводит к оздоровлению и совершенствованию организма. Кроссовая подготовка – обязательный раздел программы физического воспитания в вузах, существенный компонент физического здоровья, служит предпосылкой развития специальной выносливости – выносливости по отношению к определенной двигательной деятельности. Выносливость – результат высокой адаптации организма, ее физиологическая основа – аэробная функция, аэробные возможности, характеризующиеся максимальным объемом кислорода, который способен потребить организм за минуту. Исследование показало, что менее всего студенты, как юноши, так и девушки, предпочитают заниматься лыжными гонками и спортивным ориентированием на всём периоде обучения. Тенденция к снижению интереса к спортивному ориентированию вплоть до нуля сохраняется до конца обучения в вузе. Исследования показали, что наибольший интерес у студентов вызывают занятия спортивными играми: юноши – от 13 % до 27 %, девушки – от 33 % до 37 % исследуемого контингента. Наблюдается большой интерес студентов к занятиям фитнесом: у девушек от 27 % до 40 %, у юношей от 0 % до 13 %. Исследования выявили стабильный интерес студентов к занятиям плаванием на всём периоде обучения: юноши (5,1–17,9 %) исследуемого контингента, девушки (14,1–26,7 %). Были исследованы биоритмы студентов. Результаты исследований таковы. Предпочитают заниматься физическими упражнениями в вечернее время 47,5 % девушек и 40,3 % юношей; предпочитают заниматься физическими упражнениями утром – 24,6 % девушек и 41,8 % юношей; индифферентно – 24,6 % девушек и 23,9 % юношей. Количество времени, отводимое на развитие того или много качества от общего времени: выносливость – 50 %, сила – 30 %, быстрота – 15 %, гибкость – 5 %.

При развитии силы необходимо использовать физических упражнения из следующих видов спорта: тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетик, гиревого спорта. Так же такие упражнения как подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подь-

емы туловища, ног из положения, лежа на спине, приседания с партнеров на спине, упражнения с гантелями. Основное внимание надо уделять развитию силы мышц рук, ног, спины, живота, т.е. тех групп мышц, которые необходимы в работе специалиста лесного хозяйства. Силовые упражнения имеют анаэробный характер – они напряжены, но не продолжительны, направлены на увеличение мышечного тонуса, укрепление мышц, формирование фигуры. Для развития быстроты используют физические упражнения из футбола, волейбола, баскетбола, легкой атлетики. При развитии гибкости используют гимнастические упражнения с увеличением амплитуды движения (активного и пассивного характера). Растягивающие упражнения способствуют поддержанию оптимального состояния мышечно-связочного аппарата, развитию суставной подвижности как базового элемента общей физической подготовленности и обеспечению совершенствования силы и быстроты, экономизации двигательной деятельности.

Анализ результатов физической подготовленности студенток лесохозяйственных специальностей показал (таблица 1), что за период мониторинга количество студенток, выполнивших тест на силовую выносливость на «отлично» увеличилось на (26–50 %) – это можно объяснить тем, что мы увеличили количество силовых упражнений и физических нагрузок на учебных и самостоятельных занятиях; количество студенток, выполнивших тест на гибкость на «отлично» снизилось на 18–70 % (систематически не выполняли домашнее задание для совершенствования гибкости), количество студенток, выполнивших тест на общую выносливость на «отлично» уменьшилось на 11 %, на оценку «плохо» увеличилось на 2–9 % (снижение мотивации к выполнению продолжительных физических нагрузок), количество студенток, выполнивших скоростно-силовой тест на «отлично» стабильно и можно объяснить общим функциональным состоянием организма в этом возрастном периоде (17–20) лет.

Анализ результатов физической подготовленности студентов юношей лесохозяйственных специальностей показал (таблица 2), что за период мониторинга количество студентов, выполнивших тест на силовую выносливость на «отлично» уменьшилось на 22 %, что можно объяснить очень низкой двигательной активностью молодежи в целом; количество юношей, выполнивших тест на гибкость на «отлично» снизилось на 18 %, количество юношей, выполнивших тест на общую выносливость на «отлично» увеличилось на 11 %, количество юношей, выполнивших скоростно-силовой тест на «отлично» снизилось незначительно.

Таблица 2

Результаты физической подготовки студентов лесохозяйственных специальностей
(юношей) за период 2015–2019 годы

№ п/п	Год	Поднимание туловища на высокой перекладине (кол-во раз), 11 и более	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз, 55 и более	Наклон в перед из положения стоя, см +13 и более	Кросс 3000 м (мин., с) 12,0 и менее	Кросс 3000 м (мин., с) 13,50 и более	Прыжок в длину с места, см 245 и более
1	2015	63 %	16 %	54 %	29 %	39 %	42 %
2	2016	49 %	17 %	87 %	24 %	41 %	49 %
3	2017	21 %	9 %	48 %	29 %	36 %	21 %
4	2018	31 %	13 %	64 %	51 %	36 %	31 %
5	2019	41 %	19 %	36 %	41 %	41 %	41 %

Наметилась тенденция к снижению удовлетворительных результатов. В основе совершенствования функционального состояния различных систем лежат адаптационные процессы, происходящие в организме под влиянием физической нагрузки. Снижение результатов кроссовой подготовки и, следовательно, выносливости можно объяснить недостаточностью

основных средств усовершенствования выносливости – циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, лыжи и т. п.), монотонностью и низким уровнем эмоциональности, которые делают их малоэффективными. Следующая причина – это индивидуальные предпочтения студентов, как девушек, так и юношей: фитнес, аэробика, различные силовые тренировки, спортивные игры, скалолазание, отсутствие дополнительных самостоятельных индивидуальных беговых упражнений. Необходима коррекция содержания программы занятий в сторону увеличения заданий для развития выносливости. Результаты подтверждают мировую тенденцию к снижению физической подготовленности молодёжи в результате низкой двигательной активности, снижения мотивации к занятиям физическими упражнениями, недостаточному вниманию к физическому воспитанию в семье, высокой компьютеризации и глобализации экономики. Задача общества в целом состоит в том, чтобы обеспечить молодёжь современными спортивными бесплатными сооружениями в шаговой доступности, создать условия в вузе для занятий физической подготовкой в соответствии с интересами и потребностями студентов. Необходимо показать студентам путь к здоровому образу жизни и улучшению здоровья посредством плавания и занятий в плавательном бассейне.

Заключение. Для улучшения организации физического воспитания обучающихся необходимо учесть результаты проведённого исследования и использовать следующую рекомендацию: предусмотреть проведение занятий один раз в неделю в спортивном комплексе и плавательном бассейне; увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности; в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях более активно применять индивидуальный подход.

Литература

1. Валеология. Здоровый образ жизни/ под ред. проф. В.И. Дубровского. М., 1999. 370с.
2. Мартиросова Т.А. Технология профессионально-прикладной физической подготовки современных бакалавров. Красноярск: СибГУ, 2018. 78 с.
3. Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. Оценка физического состояния современной молодёжи. / Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. II Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза». ТГУ. г. Тула. 2018.
4. Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. Оценка физического состояния студентов СибГТУ. Лесной и химический комплексы – проблемы и решения. Всероссийская научно-практическая конференция. 20-21 октября 2016 г., Красноярск. СибГТУ, том 2, 139–142.
5. Пономарёв В.В. Физическая культура: учеб. пособие к самостоят. изучению дисциплины «Физ. культура» для специальностей очной формы обучения / В.В. Пономарёв, Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова. Красноярск: СибГТУ, 2007. 84с.

УДК 796.01:57

Повзун А.А.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия
Povzun A.A.
Surgut State University, Surgut, Russia

**СРОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
У СПОРТСМЕНОК-ЛЕГКОАТЛЕТОК ПРИ ШИРОТНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ
URGENT ADAPTATION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN FEMALE ATHLETES
AT LATITUDINAL RELOCATION**

Используя биоритмологический подход, оценено влияние смещения поясного времени на состояние адаптационных возможностей организма у команды юношей спортсменов легкоатлетов, постоянно проживающих и тренирующихся в условиях Ханты-Мансийского автономного округа после перелёта через несколько часовых поясов. Измерения физиологических показателей проводились у 18 спортсменок в возрасте 16–18 лет, специализирующихся в спринтерских видах легкой атлетики.

Using the biorhythmological approach, the researchers estimated the impact of the zone time offset on the state of adaptive capabilities of the body of young athletes, residing and practicing in the conditions of the Khanty-Mansiysk Autonomous Region, after flying across several time zones. Physiological indicators were measured in 18 female athletes of 16-18 years of age specializing in sprint kinds of athletics.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, адаптационные реакции, физические нагрузки.

Keywords: biological rhythm, chronobiological analysis, adaptive response, exercise.

Введение. Говоря о необходимости и важности контроля за адаптационными процессами организма спортсменов, испытывающих регулярные интенсивные физические нагрузки, мы уже не раз отмечали роль биоритмологического подхода, позволяющего быстро и, главное, не затратно оценить состояние этих возможностей, снизив тем самым «физиологическую цену» высоких спортивных результатов. Особое беспокойство вызывает эта «цена» в отношении спортсменов-юниоров, так как растущий организм в первую очередь реагирует изменениями ритмостаза [12]. В спортивной практике, такие проблемы возникают наиболее остро при смещении поясного времени, когда организм испытывает последствия широтного перемещения через несколько часовых поясов, что, несомненно, сказывается на его функциональных и адаптационных возможностях. Важно отметить, что адаптационные возможности Югорских спортсменов разных возрастных групп, оцененные нами с позиции биоритмологического подхода, действительно существенно отличаются друг от друга и, несмотря на высокий уровень спортивного мастерства, уровень этих возможностей возрастные спортсмены демонстрируют существенно более низкий, чем юниоры. Конечно, причины таких различий могут быть связаны и с возрастными изменениями, и с климатическими условиями проживания, они могут определяться уровнем физических нагрузок и даже особенностями вида спорта. Все эти факторы в сумме так или иначе определяют общую способность к адаптации, которую характеризует величина индекса функциональных изменений, роль которой в снижении «физиологической цены», по нашим данным, оказалась не велика [2, 7]. Не выявил принципиальных различий и анализ влияния непосредственно климатических факторов на адаптационные возможности организма спортсменов [3, 10]. Поэтому нас и заинтересовал гендерный аспект, поскольку результаты, полученные нами при сравнении адаптационных возможностей мужской

и женской части команды пловцов высокой квалификации, совершавших трансвременной перелёт, оказались существенно и достоверно различными [8, 9].

Цель исследования. Следует отметить, что проведённый нами ранее анализ ритма не подтвердил результаты оценки динамики параметров ВСОЧ (вектора состояния организма человека) в этой группе, показавшие смену ведущего параметра, а значит и смену регуляторного направления в сторону симпатикотонии.

Мы не выявили никаких сколь-либо значимых изменений ни функциональных, ни адаптационных возможностей организма юниоров, которые подтвердили или объяснили бы такую смену [11]. Если такая смена регуляторного направления и имела место, то причиной её являлся не перелёт [4]. В продолжении поиска ответов на этот вопрос мы попытались оценить особенности реакции показателей сердечно-сосудистой системы у девушек-спортсменок.

Материал и методы исследования. Подробно логика и методика исследования описаны в работе [12]. Измерения физиологических показателей проводились у 18 девушек спортсменок в возрасте 16–18 лет, специализирующихся в скоростно-силовых (спринтерских) видах легкой атлетики. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке с использованием программного компьютерного приложения ФАРС [5]. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученного нами цифрового материала показал, что результаты девушек схожи с результатами юношей, более того, при этом сохраняются основные направления изменения структуры ритма физиологических показателей. Функциональные возможности спортсменок также остаются неизменными, и несмотря на то, что имеют место неизбежные при перелётах нарушения синхронизации ритма, для их организма смена часового пояса, в нашем случае на три часа, не является значимой нагрузкой и переносится относительно легко, что наблюдается не всегда [1, 10]. В таком случае, следовало бы ожидать схожей с юношами реакции [6], поскольку и в этом случае величины мезоров систолического и минутного объёмов крови неизменны и для данной возрастной группы предельно высоки. С одной стороны, это хорошо, так как отражает физиологически наиболее оптимальный вариант увеличения кровотока за счёт объёма сердечного выброса. С другой, говорит о том, что расслабление сердечной мышцы, обеспечивающее рост объёма выбрасываемой крови, более невозможно. Более того, эти величины высоки и до, и после перелёта, что, как и в случае юношей, позволяет говорить о состоянии, а не о реакции на нагрузку.

Однако в функциональном состоянии девушек есть существенное отличие, среднесуточная величина их пульсового давления в течение всего периода наблюдений находилась в пределах физиологической нормы, следовательно, выраженной гемодинамической реакции на нагрузку у них нет. Физические нагрузки, испытываемые их организмом, не требуют подключения дополнительных компенсаторных механизмов, и мы полагаем, что нет причин и для смены направления регуляторного вектора.

Заключение. Таким образом, подводя итог ритмологического анализа гендерных особенностей реакции на трансвременную и физическую нагрузки, мы можем сказать, что ни в одной из групп нами не выявлено никаких нарушений структуры ритма показателей сердечно-сосудистой системы. Нет даже выраженных изменений ритма, что позволяет говорить о том, что и адаптационные, и функциональные возможности организма спортсменов вполне удовлетворительны.

Что касается смещения регуляторного равновесия в сторону симпатикотонии, выявленного при анализе изменения ведущего параметра вектора состояния организма человека у нашей группы спортсменов, то причиной этого могут быть особенности функциональных возможностей сердца. Даже в покое функциональные показатели, отражающие эти возможности, очень высоки, поэтому их рост в ответ на дополнительную физическую нагрузку скорее всего уже и не происходит, что и требует смещения регуляторной нагрузки как компенсаторного

механизма.

Следует отметить, что эта особенность является возрастной и наблюдается в юниорской группе только у юношей. Кроме того, причиной такого результата вероятнее всего является состояние утомления, вызванное как физическими нагрузками, так и климато-географическими факторами условий проживания. Причём первая причина является более вероятной или значимой, поскольку имеются достаточно выраженные гендерные различия в реакции на нагрузку.

Литература

1. Апокин В.В., Повзун А.А., Васильева Н.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 91–94.

2. Апокин В.В., Повзун А.А., Усаева Н.Р. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С.83–87.

3. Апокин В.В., Повзун А.А., Родионов В.А., Усаева Н.Р. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов-пловцов из разных климатогеографических регионов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 87–90.

4. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Сидорова Н.Н. Особенности восприятия времени спортсменами юниорами Среднего Приобья при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 83–85.

5. Апокин В.В., Быковских Д.А., Повзун А.А. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 89.

6. Апокин В.В., Повзун А.А., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Особенности срочной адаптации сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 81–83.

7. Повзун А.А., Апокин В.В., Киселёва А.А., Стрельцов В.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С.83–87.

8. Повзун А.А., Апокин В.В., Родионов В.А. Сравнительный анализ изменения структуры биоритмов у спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 89–92.

9. Повзун А.А., Апокин В.В., Усаева Н.Р. Изменение неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов разного пола при длительных перелётах с востока на запад // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 92–94.

10. Повзун А.А., Апокин В.В., Лосев В.Ю., Снигирёв А.С. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 88–93.

11. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Шимшиева О.Н. Ритмологическая оценка срочной адаптации спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 96–99.

12. Повзун А.А., Апокин В.В., Повзун В.Д., Усаева Н.Р. Сезонные изменения структуры биоритмов у студенток, активно занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 83–85.

УДК 796.011.3

Повзун В.Д.
Сургутский государственный университет,
г. Сургут, Россия
Povzun V.D.
Surgut State University, Surgut, Russia

**АСИММЕТРИИ КОЛИЧЕСТВЕННОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ В ОЦЕНКЕ
И НАПРАВЛЕНИИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ
СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**
**ASYMMETRIES OF QUANTITATIVE DISTRIBUTION IN THE EVALUATION
AND DIRECTION OF THE CREATIVITY DEVELOPMENT OF SPORTS
SPECIALTIES STUDENTS**

На основании анализа гистограмм и асимметрии кривых распределения величины предпочитаемого балла самооценки творческого потенциала у студентов спортивных специальностей университета предложен подход к выбору направления и организации целенаправленной работы, по развитию и перестройке творческого потенциала студента с целью адаптации его к вызовам современного общества и, как следствие, снятия напряжения между университетом и личностью.

Based on the histograms analysis and the asymmetry of the distribution graph curves of the self-esteem preferred score of creative potential among of university sports specialties students, an approach is proposed to choose the direction and focused work organization, to develop and restructure the student's creative potential. In order to adapt it to the challenges of modern society and, as a result relieve tension between the university and the individual.

Ключевые слова: управление развитием, творческий потенциал, образовательная среда, мониторинг, асимметрии нормального распределения.

Keywords: progress management, creative resource, education environment, monitoring, normal distribution asymmetries.

Введение. Новые образовательные задачи сегодня перед вузом ставят новые перспективные модели развития общества, требующие появления компетентной и конкурентоспособной личности. Для формирования такой личности возникает всё более острая необходимость создания и новой педагогики, в основе которой лежала бы философия креативности и творчества. Такая педагогика должна обеспечить переход от принципа «Образование на всю жизнь» к принципу «Образование через всю жизнь» [4]. Осознавая все многообразие теоретических соображений по поводу понимания творческой деятельности, понятия «творчества» и «творческого потенциала» [1, 2], мы исходили из того, что базовым напряжением человека в его творческом развитии является стремление к собственной значимости [10].

Цель исследования. Проблема заключается в том, что стремление к значимости может быть не обязательно творческим и, в зависимости от условий, реализовываться весьма различными способами, особенно в условиях современного постмодернистского общества, лишённого четких критериев объективной оценки правильности как совершаемых действий, так и полученного результата. Поэтому целью работы стал поиск подходов к объективной оценке результатов организационной работы по формированию именно креативной составляющей творческой деятельности, прежде всего студентов. Это должно позволять не только и не столько подбирать адекватные и актуальные на данный момент методы развития творческих возможностей в условиях образовательной среды университета, но и позволять быстро и объёмно

ективно оценивать даже промежуточный результат такой работы и целенаправленно корректировать направления развития [3, 5].

Материал и методы исследования. Одним из наиболее доступных, адекватных и часто используемых подходов в подобного рода исследованиях, позволяющих оценить процессы становления личности, является метод самооценки. На первом этапе нашей работы мы им и воспользовались. В качестве конкретного метода, позволяющего оценить представления студентов об уровне своих творческих возможностей, использовался тест оценки творческого потенциала личности Шарова [11]. Исследование проводилось со студентами спортивных специальностей Института гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета. В исследовании приняли участие студенты всех курсов обучения, 18–23 лет, обоёго пола, всего 257 человек.

Оценивая с этой позиции роль и возможности университетской образовательной среды в формировании творческого потенциала (ТП) студентов и в развитии их творческих способностей, мы уже отмечали [6, 8], что успех такой работы во многом зависит, прежде всего, от исходного состояния этого потенциала, который оценивается студентами весьма специфично. Субъективно оцененный уровень потенциальных творческих способностей, даже студентами первокурсниками, отмечался как очень высокий, и никаких принципиальных изменений ни в структуре профиля творческого потенциала, ни в уровне его самооценки в течение пяти лет обучения мы не увидели, а структура профиля на протяжении всего периода обучения оставалась сглаженной. Это позволило нам предположить, что вместо творческого потенциала студентами демонстрируется только претензия на него, то есть имеется только высокий уровень притязаний, за счёт которого и происходит удовлетворение творческой самореализации. В такой ситуации университет должен решать совершенно иную задачу, решение которой следовало бы направить на организацию деятельности не столько по развитию творческого потенциала, сколько по его перестройке, что, на наш взгляд, позволит снять многие противоречия между обществом и личностью, поскольку претензия, а по сути имитация творческого уровня не может не вступать в противоречие уже с образовательной средой университета, который, по умолчанию, должен требовать способности к реальным действиям и реальным результатам. А значит, студент должен каким-то образом реагировать на эти вызовы.

Проблемой в этом случае становится выбор со стороны учебного заведения направления и содержания деятельности, которая могла бы обеспечить приемлемый для всех участников результат.

Мы видели, что несмотря на неизменность графической картины профиля ТП, изменения количества студентов, считающих уровень своего творческого потенциала предельно и, как следствие, неадекватно высоким, всё-таки происходят. А значит, переоценка качеств, отражающих содержание ТП приоритетных для данной конкретной ситуации или жизненного периода, происходит постоянно и изменения в самооценке собственного творческого потенциала идут. Другими словами, происходят принятия решений, требующих в краткосрочной перспективе вполне определенных действий, и ожидается определенная реакция на них. В то же время, результат, полученный на основе этой же самооценки, в большей степени отражает стремление большинства студентов не нарушать исходно сложившееся равновесие между желаемым и одновременно декларируемым уровнем творческой самостоятельности и действительным её состоянием.

По нашему мнению, направление и содержание такой работы можно в целом определить, если обратить внимание не только на качественные, но и на количественные характеристики самооценки, имея в виду распределение предпочитаемых студентами баллов в оценке собственных творческих предпосылок. Результат такой оценки представлен в таблице.

Таблица

Распределение величины предпочитаемого балла самооценки творческого потенциала студентами спортивных специальностей университета

	Предпочитаемый балл самооценки (%)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 курс	0,5	1,5	3	5	10	11	19	24	12	14
2 курс	0,6	0,4	3	5	16	15	25	18	9	8
3 курс	0	2	1	3	13	10	20	23	16	12
4 курс	1	0	2	5	15	13	22	19	11	12
5 курс	0	1	2	1	11	12	24	21	13	15

Ещё более наглядное представление о характере распределения предпочтений дает графическое изображение, а именно гистограммы распределения, которые не только показывают широту разброса отдельных значений, но и наглядно иллюстрируют определенную закономерность в распределении отклонений и признаков качества (рис. 1).

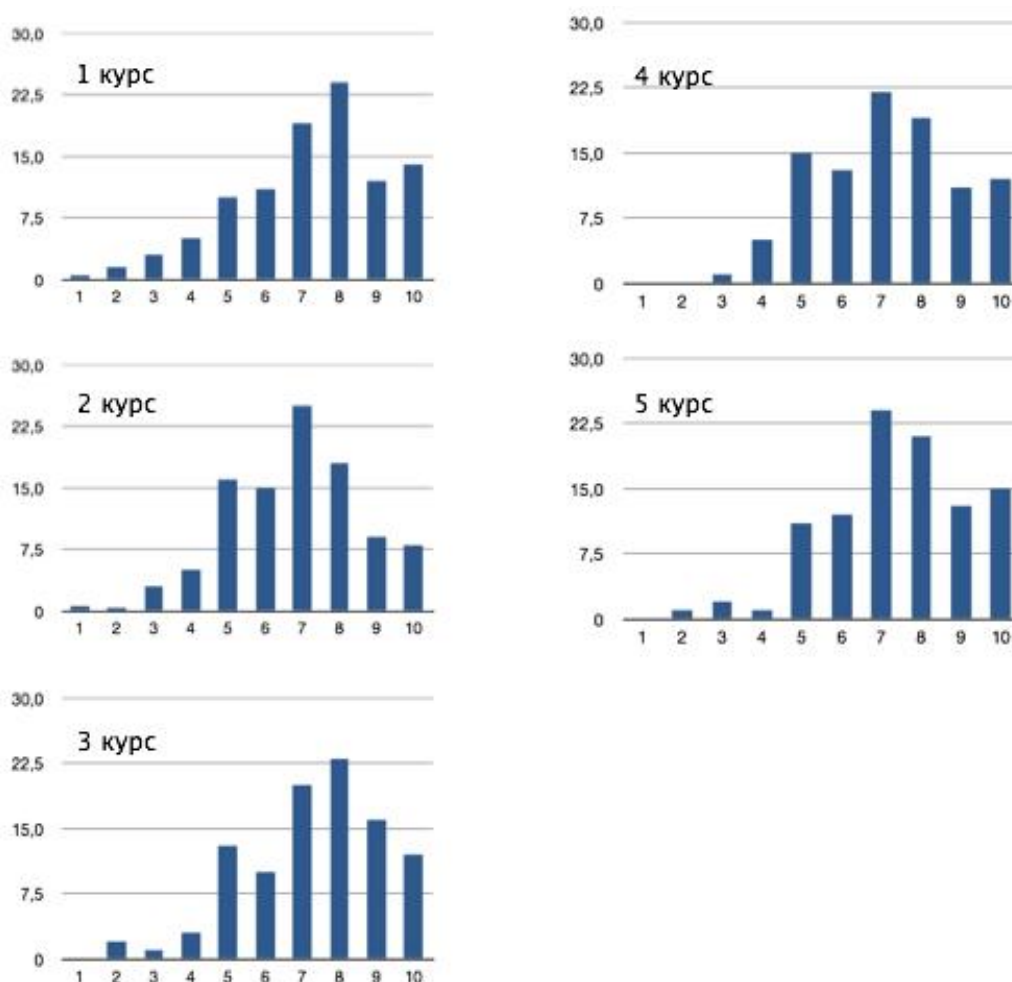


Рис.1. Гистограммы распределения величины предпочитаемого балла самооценки творческого потенциала у студентов спортивных специальностей университета. По оси абсцисс – предлагаемый балл самооценки; по оси ординат – количество студентов, предпочтших определённый балл (%)

С учётом их, мы с уверенностью можем сказать, что ни на одном курсе наш результат не подчиняется закону нормального распределения и не укладывается в кривую симметричного распределения, а имеет выраженную правостороннюю (положительную) асимметрию (рис. 2).

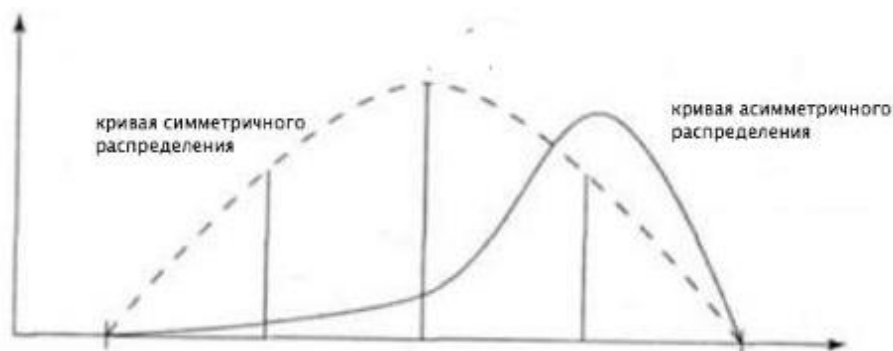


Рис. 2. Кривые симметричного и асимметричного распределения эмпирических данных

Известно, что колоколообразная кривая распределения Гаусса в характеристике психологических явлений отражает свойства пунктов, из которых составлен опросник, а также характеризует состав выборки испытуемых. Если кривая имеет правостороннюю асимметрию, это означает, что в опроснике преобладают тяжелые задачи (для указанной выборки), что может быть обусловлено тем, что тест плохо дифференцирует испытуемых с высоким развитием способностей, и большинство испытуемых получают высокую оценку. В ситуации оценки состояния, а не результата, кривая асимметричного распределения типична для процессов и явлений с преобладающим влиянием какой-либо систематической причины, из-за чего по этой кривой распределяются значения эксцентриситетов, которым свойственны только положительные значения. В нашем случае, как мы уже показывали, такой причиной является стремление студентов выглядеть лучше, чем есть на самом деле [5, 6]. Для Университета, в этом случае, проблема заключается не в том, что мы не имеем творческих или образованных студентов, а в том, что мы не в состоянии их объективно выявить среди большого количества других студентов, претендующих на ту же оценку, но не соответствующих ей. Отчасти это проблема самого тестирования, поскольку мы делаем свои выводы на основе, прежде всего, самооценки и соблазна имитации высокого результата собственной значимости очень велик.

Стремления к подобной имитации, с одной стороны, объективны, неизбежны и имеют место в самооценке не только творческих, но и любых других способностей (интеллектуальных, организационных) предполагающих субъективный подход к их оценке. С другой, что радует, – становится понятно направление действий Университета, предполагающих в этом случае либо исправление ситуации, либо поиск дополнительного или более объективного критерия оценки. Задача университета, конечно, первое, поэтому, критерием результативности такой работы станет смещение асимметрии в сторону кривой нормального распределения самооценки, а направлением – переоценка приоритетности качеств творческого потенциала направленных на достижение творческого результата, о которых мы писали ранее [7]. И возможности, и материал для этого, несомненно, есть, поскольку кривые имеют характер не только асимметричного, но и двухвершинного распределения, что возникает при наличии в выборке двух групп с различным значением характеристик рассеяния.

Такая бимодальная конфигурация распределения баллов указывает на то, что выборка испытуемых разделилась на две подгруппы: одни согласились с большинством вопросов, другие – не согласились. Распределение свидетельствует, что в основе пунктов есть один общий для всех признаков, который соответствует определенному свойству или качеству испытуемых: если у них имеется это свойство, то они справляются с большинством пунктов, задач, а при

отсутствии ее – не справляются. Опираются исключительно на первых и изменить методологию мышления вторых и есть в данном случае задача университета. Выделить первых это вопрос всего лишь математической обработки выборки. Определение направления работы со вторыми это, прежде всего, поиск разделяющего две группы общего признака. Поскольку признак этот очевиден, основная проблема только в том, каким образом относятся к разделяющему студентов признаку и непосредственно Университет, и общество в целом.

Заключение. Таким образом, несмотря на то, что показатели асимметрии и эксцесса могут охарактеризовать лишь форму распределения признака в пределах исследуемой совокупности, оценка этих показателей носит не только описательный характер. Она даёт совершенно определенные указания на направления дальнейших действий по организации как исследования социально-экономических и социально организационных явлений, так и представлений коррекции результата этих действий, что как раз и необходимо в нашей ситуации. Так, изменение кривой в сторону значительного отрицательного эксцесса указывает на качественную неоднородность исследуемой совокупности. Кроме того, изменения асимметрии и эксцесса позволяют сделать вывод о возможности применения данного эмпирического распределения к типу кривых нормального распределения.

Конечно, мы понимаем, что представленный нами результат является предварительным и для понимания состояния проблемы в полном объеме потребуются продолжение исследования, целью которого станет выявление, а в дальнейшем и развитие реально приоритетных качеств, через которые студент способен реализовать свой творческий потенциал. А самое важное – отделение их от качеств, которые он по каким-то причинам таковыми у себя считает или хочет считать и потому предъясвляет в процессе самооценки, особенно если считает, что предъясвлять их просто выгодно.

Следовательно, для повышения качества как воспитательного, так и, в конечном итоге, образовательного процесса мало просто оценить психологические особенности студентов. Для получения нормальной кривой распределения, а значит и реального, а не формального результата работы, следует серьёзно и целенаправленно менять подходы к организации психологического сопровождения студентов, особенно на начальном периоде обучения, создавая для этого в рамках университетской среды новые, максимально востребованные студенческой аудиторией и одновременно приемлемые для общества новые пространства развития личности [9]. Поскольку только человек, имеющий возможность развивать и реализовывать свой творческий потенциал в различных направлениях и пространствах деятельности, будет способен не только к адекватной самооценке своего потенциала, но и к эффективной самореализации его в будущем.

Задача университета создать необходимые условия и обеспечить возможность для этого.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2002. С. 166.
3. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение студентов в педагогическом образовании в условиях университета / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. СПб., 2003.
4. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение личности в университетском образовании: дисс. ... д-ра пед. наук. Сургут, 2005.
5. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 1. С. 94-95.
6. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов в условиях образовательной среды Университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 85–88.

7. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Иванова Н.Л. Психологические характеристики творческого потенциала студента и их изменения в образовательном пространстве университета // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 83–86.
8. Повзун В.Д., Повзун А.А., Апокин В.В., Булгакова О.В. Сравнительный анализ гендерных особенностей изменения творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 83–86.
9. Повзун В.Д., Фынтыне О.А., Повзун А.А., Апокин В.В. Динамика творческого потенциала выпускников спортивного факультета // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 86–88.
10. Сальников В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры, 2002. № 4. С. 16–20.
11. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс. д-ра психол. наук: Новосибирск, 2000.

УДК 796.51

Пономарев В.А., Возисова М.А.
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»,
г. Чайковский, Россия
Ponomarev V.A., Vozisova M.A.
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky, Russia

**ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ТУРИСТСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ
TOURIST ROUTE AS A DEVELOPING MEANS OF A TOURIST CAPACITY
OF A COUNTRYSIDE**

В статье рассматривается пример туристского маршрута и его содержания для реализации туристского потенциала территории сельской местности. В содержание маршрута включено культурно-историческое наследие Коми-Пермяцкого округа.

The article presents an example of a tourist route. The content of the route includes the cultural and historical heritage of the Komi-Perm district.

Ключевые слова: туристский потенциал, Коми-Пермяцкий округ, сельская местность, туристский маршрут.

Keywords: tourist potential, Komi-Perm district, countryside, tourist route.

Введение. Туристский потенциал территории представляет собой сложную систему туристских ресурсов, всей области жизнедеятельности и объектов природы, которые могут повлиять на развитие туризма [4].

Перспективной целью развития Коми-Пермяцкого округа, в том числе Юксеевского поселения, является превращение его в современный туристско-рекреационный центр округа, обеспечивающий возможности для удовлетворения потребностей российских и зарубежных граждан в туристско-рекреационных услугах [3].

Коми-Пермяцкий округ – административно-территориальное образование в составе Пермского края. Административным центром (столицей) утвержден город Кудымкар. Субъект расположен в предгорье Уральских гор, в верхнем бассейне реки Камы. На севере территорию округа пересекают невысокие Северные Увалы, на западе - Верхнекамская возвышенность. Занимаемая площадь округа – 32,9 тысячи километров. Главные реки Коми-Пермяцкого

округа – Кама, Весляна, Иньва и Коса.

Основное природное богатство региона – лесные ресурсы, которые занимают свыше 75 % площади региона, в связи с чем свою землю коми-пермяки называют Пармой – лесным краем [2].

По итогам 2018 года Пермский край посетили 92,6 тыс. организованных туристов, такие данные опубликовал Росстат, и эта цифра позволила Прикамью войти в Топ-10 наиболее посещаемых регионов по внутреннему туризму. Но не стоит останавливаться на достигнутом, развитие туризма в сельских территориях по-прежнему нуждается в поддержке.

Целью исследования явилось выявление туристского потенциала территории Юкеевского сельского поселения.

Результаты исследования. На севере Кочевского района располагается Юкеевское сельское поселение, первое упоминание о котором имеется в первой переписи Перми Великой книге у писца Ивана Игнатьевича Яхонтова в 1579 году [2]. На сегодняшний день оно известно не только в России, но и в некоторых зарубежных странах, благодаря музею деревянных скульптур под открытым небом. Музей способствует развитию туристско-краеведческого потенциала территории благодаря проведению Межрегионального праздника обрядовых культур финно-угорских народов «ЧУДный карнавал». На территории проводят фестиваль деревянной скульптуры «Ловья пу» (Живое дерево).

Посещение данных мероприятий может дать развитие событийному туризму.

На территории располагается «Пармайловский лабиринт» из природного камня, вокруг которого находятся деревья, «прорастающие» корнями в небо и символизирующие счастье, силу, здоровье, дружбу, любовь. Каждый желающий может закрепить ленточку в зависимости от того, что «просил» для себя.

В рамках исследования было разработано содержание туристского маршрута, которое представлено в таблице.

Таблица

Описание туристского маршрута

Нитка маршрута	Основные объекты	Задания на маршруте	Вид деятельности	Результат
Юкеево	Церковь Спасо-Преображения		Прослушивание	История села и церкви; принятия Коми-Пермяками христианства
Митинский могильник	Курган 6 века, митинский пруд	Сбор лекарственных трав с помощью карточек на Русском и Коми-пермяцком языке	Чаепитие на пруду с лесными травами (перекус)	Изучение истории 6 века; приобретение туристских знаний
Пармайлово	Музей деревянных скульптур под открытым небом	Мастер-класс ручной набойки по ткани. Народные игры Коми-Пермяцкий округ	Изготовление платка; обед	Платок; разучивание игры
Пруд	Подземный родник (ключ)	Загадки (ребусы) по теме Коми-Пермяцкий округ	Разгадывание загадок	Знания фольклора Коми-Пермяцкий округ
Юкеево		Подведение итогов маршрута	Опрос, беседа.	

В процессе исследования нами была разработана и апробирована туристский маршрут, особое внимание в котором уделялось исторической, социокультурной и природно-географической составляющей затрагивая определенные аспекты Коми-Пермяцкой культуры: фольклор, предметы быта, определенные традиции.

Маршрут начинается с Церкви Спасо-Преображения, где рассказывается история Коми-Пермяцкого округа, села Юкеево и церкви. При переходе по маршруту на Митинский могильник, дается задание найти травы, которые изображены на карточках. После того как травы собраны каждый участник рассказывает про их лечебные свойства, а затем из трав варится вкусный и лечебный чай. Во время чаепития экскурсовод рассказывает про курганы и древнее поселение.

Основным объектом показа на маршруте является музей деревянных скульптур под открытым небом, созданным народным мастером.

В музее можно пройти мастер-класс ручной набойки по ткани. Набойка – старинная традиционная техника нанесения на ткань узора при помощи деревянной печатной доски с рельефным орнаментом. Набойку раскрашивают и прикладывают на ткань, затем стучат молотком или же сильно прижимают рукой. Затем убирают и на ткани остается красивый узор. Раньше, когда не было красок, Коми-пермяки использовали ягоды черники, клюквы, брусники или отвар дубовой коры. После мастер-класса участники играют в народные Коми-Пермяцкие игры: «Кань да шыррез» (Кот и мыши), «Куру» (Прятки), «Кушак» (Ремень), «Изын» (Мельница) [1]. После того как все игры были сыграны и изучены, участники обедают в замке мастера (музей), блюда представлены из Коми-Пермяцкой кухни. На обратном пути, проходящем через Пармайловский пруд, участники разгадывают Коми-Пермяцкие народные загадки. Например, направление «интерьер коми крестьянской избы», «красивая шаль, но никто не позволит себе надеть её (полати)», «в каждой избе подстилка из медвежьей шкуры (лежанка)» – направление «Одежда», «я на плечиках держусь, повернешься – я кружусь (сарафан)», «два котика, четыре хвостика (лапти)».

Заключение. Посещение разработанного туристского маршрута и его наполнение содержанием позволяет создать условия развития туризма в сельской территории, привлечь туристский поток и сформировать интерес к туристским путешествиям по малой родине.

Литература

1. Безносикова Л.М., Забоева Н.К., Коснырева Р.Н., Айбабина Е.А. Русско-коми словарь, Коми-рочкывчукор / Издательство «Титул», 2009. 672 с.
2. Глазырина, Ю.В., Лучников А.С., Мышлянцева А.В., Фирсова А.В., Фролова И.В. / Мой Пермский край. Географические экспедиции В пермский период / под ред. Кассиной Р.А. М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 256 с.
3. Захаренко Г.Н. туристский потенциал региональной дестинации и эффективность его использования в индустрии туризма (на примере Пермского края): автореф. дис. канд. эконом. Наук. СПб., 2011. 23 с.
4. Саранча М.А. Из размышлений о развитии туристских систем // Вестн. ассоциации вузов туризма и сервиса. 2014. Т. 8, № 3.

УДК 613.731:613.735

Лазарова А.В.¹, Малтусова Е.В.¹, Кулагин П.А.², Растегаева И.В.², Куликова Н.А.²

¹Первый МГМУ Минздрава России им. И.М. Сеченова, Москва, Россия

²ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, Рязань, Россия

Lazarova A.V.¹, Maltusova E.V.¹, Kulagin P.A.², Rastegaeva I.V.², Kulikova N.S.²

¹I. M. Sechenov First MSMU MOH Russia (Sechenovskiy University),

²Ryazan State Medical University, Ryazan

ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ НАГРУЗОЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ PROGNOSTIC CAPABILITIES OF MAXIMUM LOAD TESTING

Переносимость физической нагрузки (ФН) обусловливается изменчивостью временного ряда (ВР) кардиоритмограммы (КРГ). Математическое моделирование (М) КРГ – способ ее детального изучения.

Tolerance of physical exercise (PE) is due to the variability of the time series (TS) of the cardiac rhythmgram (CRG). Mathematical modeling (M) of CRG is a way of its detailed study.

Ключевые слова: временной ряд, кардиоритмограмма, прогноз, переносимость физической нагрузки.

Keywords: mathematical modeling of cardiac rhythmgram; criteria, markers, forecast for physical exercise tolerance.

Введение. Физическая работоспособность (ФР) и индивидуальная переносимость физической нагрузки (ФН) проявляются изменчивостью длительности последовательных кардиоинтервалов (КИ) определяющих сердечный ритм (СР) [1, 3, 7, 8, 10, 12]. Детально изучить изменчивость кардиоритмограммы (КРГ) позволяет математическое моделирование временного ряда (ВР) последовательности кардиоинтервалов (КИ) [1, 3–6, 9, 11, 12]. Исследование ранних реперов ВР КРГ очевидно проявит их прогностический потенциал, связанный с выяснением предельных возможностей организма при субмаксимальных и даже минимально значимых нагрузках [1, 3, 10, 12].

Основная цель реализуемого подхода вывести процесс спортивной тренировки на математически доказательный уровень с обеспечением объективного прогноза ФР, усвоения организмом ФН – формирования тренированности, контролем восстановительных процессов, профилактикой перегрузок и перетренировки.

Цель исследования: обнаружить прогностические маркеры восстановления посредством математического моделирования ВР КРГ нагрузочного периода.

Материалы и методы. Смешанная выборка (СВ) практически здоровых испытуемых 18–22 лет (68 человек) разделена на 2 равные группы по 34 человека: спортивной (1) и неспортивной (2) молодежи по анамнестическому признаку отношения к систематическим физическим нагрузкам. Группа 1 (19 юношей, 15 девушек) подвергается систематическим физическим нагрузкам – тренировкам преимущественно на выносливость не реже 1-2 раз в день по 90–120 минут, 5–6 раз в неделю. Группа 2 (21 юноша, 13 девушек) занимается физической культурой только по плану учебного учреждения – не чаще 1-2 раз в неделю по 90 минут. Вело-стресстест проводился по индивидуальному рамп-протоколу. Интенсивность W1 (Ватт) первой ступени (3 минуты) определялась с учетом величины должного основного обмена (ДОО) в килокалориях по формуле $W1(Вт) = ДОО \times 0,1$. Далее осуществлялся рамп-протокол с инкрементом 30 Вт в минуту до индивидуального максимума (W_{mx}). После его достижения нагрузка прекращалась и начинался восстановительный период (7 минут) [1, 3–6, 9].

Все исследования осуществлялись в первой половине дня с 8 до 12 часов на велоэргометре Lode Corival (диапазон нагрузки 7–1000 Вт). В период всего стресса кардиоанализатором «ПолиСпектр-12» (Нейрософт, 1000 Гц) записывалась оцифрованная электрокардиограмма, из которой выделялся последовательный временной ряд RR-интервалов (R-R) – кардиоритмограмма и удалялись все эктопические сокращения.

КРГ нагрузочного периода анализировались как линейные $Y = aX + b$ математические модели, где X – порядковый номер КИ в КРГ, Y – длительность КИ, «a» – параметр модели наклон (H), характеризующий скорость изменчивости временного ряда и «b» – параметр модели отрезок (O), определяющий его постоянную составляющую. Математическое моделирование осуществлялось для ВР КРГ раннего адаптационного периода (РАП): отдельно первой (1), второй (2), третьей (3) минуты нагрузки; попарно: 1,2; 2,3; всего раннего адаптационного периода: 1–3.

Обработка и моделирование ЧСС всего нагрузочного (НП) и восстановительного (ВП) периодов осуществлялось в виде гиперболической модели: $Y = a / X + b$, где X – время нагрузки или восстановления, Y – ЧСС в момент времени X нагрузочного или восстановительного периода, «n» (НПн, ВПн) и «o» (НПо, ВПо) – параметры модели, определяющие уровень и постоянную составляющую изменчивости (в нагрузочный и восстановительный периоды соответственно).

Длительность восстановления определялась интегральным показателем (ИП), как сумма КИ за 7 минут восстановительного периода.

ЧСС нагрузочного периода изучалась по абсолютным показателям: ЧСС_{mx}, ЧСС₁, ЧСС_{ср}, где «mx» – максимальная (пиковая) ЧСС на высоте нагрузки, «1» – средняя ЧСС первой ступени нагрузки, «ср» – средняя ЧСС за весь нагрузочный период; относительный показатель – индекс хронотропного резерва (ИХР) рассчитывался по формуле: $(ЧСС_{mx} - ЧСС_1) / ЧСС_1 \times 100$. Все показатели ЧСС рассчитывались по формуле $60 / R-R$ (ударов в мин.) исходя из ВР КРГ с использованием Microsoft Excel.

При анализе переносимости ФН учитывались абсолютные показатели: достигнутый максимум ФН (W_{mx}) в Ваттах; разница между W_{mx} и мощностью первой ступени (W₁): $W = W_{mx} - W_1$; относительные показатели переносимости: W / P_s – по формуле: $W / ЧСС_{mx}$.

Результаты исследования обрабатывались посредством статистического пакета Statistica 6.0. Так как распределение полученных значений отличалось от нормального, данные представлялись в виде перцентильного (Пц) ряда (25-Ме-75). Для статистической обработки использовались непараметрические методы сравнения: Mann-Whitney и корреляционный анализ Spearman. Принятый уровень статистической существенности: $p < 0.005$ (если не указано иначе).

Результаты и обсуждение. При сравнении групп выявлены статистически существенные различия по всем показателям переносимости ФН. Обращает на себя внимание и различия по интерквартильному объему (25–75 Пц) изменчивости (табл. 1).

Таблица 1

Референтные величины нагрузочных параметров (П) исследуемых групп (Гр)*

П/Гр	Пц	ИХР	W/Ps	W(Вт)	НПн	НПо	ЧСС1	ЧССmx	ЧССср	ИП	ВПн	ВПо
1	25	174,0	146,6	240,0	-63,9	147,1	105,5	160,3	132,8	703,5	91,7	51,9
	Ме	184,5	150,9	240,0	-54,9	153,9	110,0	166,5	136,3	759,5	103,2	59,6
	75	193,5	159,1	270,0	-49,8	159,0	115,8	169,8	142,9	819,8	105,9	68,0
2	25	78,0	47,6	90,0	-53,7	191,1	155,0	189,0	172,6	1117,0	72,6	111,5
	Ме	115,0	63,3	120,0	-37,8	197,2	158,5	194,0	181,1	1131,5	84,5	112,9
	75	139,0	73,9	150,0	-22,3	201,3	170,0	203,0	183,2	1159,0	94,6	115,6

* Различия между 1 и 2 группой статистически существенны по всем показателям ($p < 0.005$)

Обнаружено, что абсолютная величина переносимости ФН и хронотропных резервов существенно преобладает в группе спортсменов, тогда как их интерквартильный объем – в группе сравнения. Восстановительный период обнаруживается существенным доминированием скорости снижения ЧСС в группе спортсменов, а показателей длительности восстановления (ИП) и уровня (ВПо) в группе сравнения. В этой же группе по всем показателям существенно преобладает и интерквартильный объем.

Таким образом, наличие в группе спортсменов высокой ФР, проявляется не только преобладающим уровнем перенесенной нагрузки, но и максимумом хронотропных резервов. Это позволяет осуществлять больший объем адаптационных реакций. Следовательно, превалирующий уровень хронотропных резервов в нагрузочный период и скорость их изменчивости (в нагрузочный и восстановительный период) позволяют достичь больших максимальных нагрузок при меньших хронотропных затратах, а после прекращения нагрузки – быстрее восстановиться. Большой объем изменчивости показателей переносимости ФН в группе неспортивной молодежи свидетельствует о незавершенности системогенеза функциональной системы (ФС) отвечающей за формирование выносливости [2].

Статистически существенные различия в зависимости от уровня ФР проявляют и взаимосвязи хронотропных маркеров переносимости ФН с абсолютными и относительными показателями мощности ФН (табл. 2).

Таблица 2

**Корреляционные связи нагрузочных и хронотропных маркеров
($p < 0,005$)**

Маркеры		ИХР	НПн	НПо	ЧСС1	ЧССmx	ЧССср	ИП	ВПн	ВПо
W	1	-0,07*	-0,26*	0,14*	-0,02*	0,32	0,17*	0,56	-0,34	0,59
	2	0,37	-0,66	0,60	-0,49	0,58	0,43	0,31	0,66	-0,03*
W/Ps	1	-0,12*	0,04*	-0,08*	-0,04*	0,04*	-0,08*	0,43	-0,55	0,52
	2	0,81	-0,87	0,67	-0,72	0,60	0,26*	0,32	0,67	0,03*

* $p > 0,05$

Отличительными особенностями нагрузочных показателей в группе тренированной молодежи являются взаимосвязи с маркерами восстановления. Они проявляют необходимость дополнительных хронотропных расходов (большой ЧСС, длительности периода и меньшей скорости увеличения КИ), которые возникают в ответ на предельные (для популяции) объемы физических нагрузок. Не ярко выраженная связь со скоростью изменения ЧСС восстановительного периода вероятно обуславливается взаимной компенсацией интенсивных тормозных вагусных модуляций, снижающих ЧСС и возросших хронотропных затрат из-за предельно высоких ФН – увеличивающих ЧСС периода [3, 10, 12].

Отсутствие связи с ИХР и ЧСС1 в нагрузочный период обуславливается исчерпанностью хронотропных резервов, так как их уровень в группе спортсменов максимальный и не может быть увеличен. При анализе W, W/Ps влияние иных нагрузочных маркеров также не выявляется. Следовательно, лучшей переносимости максимальной нагрузки способствует большая хронотропная реактивность (скорость изменения ЧСС) с учетом подключения всех регуляторных возможностей, приводящих как к достижению максимальных значений ЧСС, так и к соответствующему увеличению его средних значений.

Группа нетренированной молодежи в нагрузочный период весьма прихотлива к общему объему хронотропных резервов за счет обеих границ. Левая граница (ЧСС первой ступени) в данной группе существенно далека от минимального уровня. Правая граница (ЧССmx), наоборот находится на максимальном уровне, однако высокая скорость роста ЧСС, маркера модели НПо (физиологически соответствующее среднему значению ЧСС) нивелирует достигнутый за

данный счет (ЧСС_{тх}) хронотропный объем. Настоящая закономерность подтверждается и в восстановительный период, который фактически лишен рациональной регуляции. Поэтому возрастание скорости уменьшения КИ и длительности восстановления (ИП), не отражающееся на ЧСС восстановительного периода в целом, фактически указывает на недостаточность парасимпатического тормозного потенциала [3, 10, 12].

Таким образом, закономерность: чем более выражены хронотропные резервы, тем шире диапазон изменчивости ЧСС и тем большая нагрузка может быть достигнута, не совсем корректна. Действительно, достижение максимума диапазона, возможно, как за счет снижения ЧСС₁, так и повышения ЧСС_{тх}, что и демонстрирует группа нетренированной молодежи. Однако увеличение ФР требует не столько количественного увеличения ХР, сколько улучшения их качества, позволяющего преодолевать ФН в режиме энерго- и хроносбережения. По данным настоящего исследования, во-первых, расширение ХР должно происходить преимущественно за счет левой границы – ЧСС₁, во-вторых, рабочий диапазон ЧСС при этом не увеличивается, а уменьшается, за счет снижения ЧСС_{тх}, что и обуславливает его (сравнительно) меньший интерквартильный размах. При этом в границах сформированной у спортсмена ФС и строго ограниченных ею оптимальных значений ЧСС достаточных для преодоления предельно-возможных нагрузок – в большем объеме ХР нет необходимости.

Относительные показатели хронотропной эффективности переносимости ФН, определяемые по затратам ЧСС на единицу достигнутой мощности, позволяют объяснить вскрытые закономерности изменчивости КРГ в группе нетренированной молодежи. Прямая связь с ЧСС_{ср} и ЧСС_{тх} выявляет несовершенство адаптационных процессов, при этом уровень хронотропной стоимости, возрастающей не пропорционально ФН настолько велик, что препятствует ее преодолению.

Известно, что ЧСС_{тх} определяется возрастными и генетическими факторами, в то время как ЧСС (ср, 1) – уровнем аэробно-анаэробной выносливости, что имеет прямое отношение к спортивной тренировке, формирующей это качество. Кроме того, развитие данного физического качества приводит и к снижению ЧСС_{тх}, что не только не позволяет достичь возрастного максимума, но и проводить у спортсменов циклических видов спорта пробу PWC170, так как значение ЧСС в 170 ударов в минуту у них вообще не достижимо [1, 3, 10, 12]. Однако невозможность достижения максимальных значений ЧСС не только не препятствует достижению в стрессе сверхвысокой ФР, но и способствует этому. Таким образом, максимальная ФР определяется таким объемом ХР (диапазоном ЧСС), оптимальный уровень которых достигается преимущественно за счет ЧСС первой ступени и опосредуется низкой скоростью роста данного показателя.

Вскрытое влияние ЧСС₁ на формировании нагрузочной переносимости, обусловило ее подробное исследование (табл. 3).

Таблица 3

Маркеры временного ряда КРГ раннего адаптационного периода

М	Т	1	2	3	1,2	2,3	1-3**
Н	1	-1,26	-0,04	-0,07	-0,43	-0,03	-0,20
	2	-0,63	-0,17	-0,13	-0,36	-0,14	-0,21
О	1	673,6	568,1	566,4	636,6	573,4	612,9
	2	481,9	406,3	383,6	467,2	401,2	450,0

** Различия между 1 и 2 группой статистически существенны по всем показателям ($p < 0.005$)

Особого внимания заслуживают взаимосвязи показателей восстановления и изменчивости КРГ раннего адаптационного периода (табл. 4).

Таблица 4

Взаимосвязи параметров (П) РАП и восстановительного периода
($p < 0,005$)*

П	Т	1	2	3	1,2	2,3	1-3	
ИП	Н	1						
		2			0,26		-0,37	
	О	1		-0,41	-0,28	-0,34	-0,32	-0,33
		2						
ВПн	Н	1		-0,3			-0,38	-0,41
		2		-0,77	0,43	-0,49	0,49	
	О	1	0,28			0,34		0,35
		2	0,49	0,31	0,26	0,49		0,26
ВПо	Н	1						
		2		0,31		0,31	-0,26	
	О	1		-0,42		-0,37	-0,31	-0,37
		2	-0,31			-0,26	0,26	

* Взаимосвязи, не достигшие порога статистической существенности, в таблице не приводятся.

Сравнение групп по интенсивности маркеров математических моделей выявило их существенные различия: преобладание скорости укорочения КИ на 1-й минуте в группе спортсменов (в 2 раза), на 2-3 минуте – в группе сравнения (в 4,4 и 1,8 соответственно), скорость на отрезке 1-2 превалирует (22 %) в группе спортсменов, на отрезке 2-3 – в группе сравнения (в 4,3 раза). Скорости на отрезке 1–3 фактически неразличимы. Депрессия скорости ко 2 минуте существенно преобладает в группе спортсменов (в 32 раза, против 3,7 – в группе сравнения); к 3 минуте скорость увеличивается у спортсменов (в 1,8 раз) и продолжает снижаться в группе сравнения (в 1,4 раза), к отрезку 2-3 скорость также существенно преобладает в группе спортсменов (13,4 против 2,55).

Поминутная изменчивость маркера модели О характеризуется равным возрастанием ко второй минуте в обеих группах (15 %); к 3 минуте – 0,2 % в группе спортсменов, 5,6 % в группе сравнения; к отрезку 2-3 – 10 и 14 % соответственно.

Таким образом, существенные различия временных и скоростных маркеров модели РАП выделяют группу спортсменов как ранне- и быстро реагирующую.

В группе тренированной молодежи скорость увеличения ЧСС на 2-й минуте почти полностью нивелируется (-97 %), снижаясь в 32 раза. Прибавление к 3 минуте относительно 2-й составляет 80 %. Между отрезками 1-2 и 2-3 падение скорости составляет 93 % (13,5 раз).

Обратная связь с маркерами восстановления достигает умеренных значений и характеризуется максимальным уровнем для ИП на всем отрезке РАП (1–3), при этом уровень связи на 3; 1,2; 2,3 и 1–3 отрезках фактически не различим (-0,32(-0,35)) с максимумом на 2 минуте (-0,41). Связь с ВПо имеет фактически те же отрицательные значения и достигает максимума на 2 минуте (-0,42), отрезках РАП 1, 2 и 1–3 (-0,37).

Таким образом, вероятностные критерии раннего восстановления в группе тренированной молодежи проявляются изменчивостью РАП: большая скорость (2,3; 1–3), меньший КИ (2; 1,2; 1–3) – длительному восстановлению и большей ЧСС периода.

Скорость увеличения ЧСС в группе нетренированной молодежи ко 2 минуте теряет 73 % (в 3,7 раза), к 3 минуте – 27 % (в 1,4 раза). При анализе пар падение скорости к интервалу 2-3 составляет 61 % (в 2,6 раза).

Период восстановления проявил существенные связи исключительно со скоростью изменения длительности КИ (ВПн), умеренные, пограничные с ВПо, регистрируются только на

1 минуте. Связь с маркерами восстановления – минимальна как по количеству вариантов, так и выраженности. С ИП – отрицательная связь (Н) всего периода РАП (-0,37). С ВПн – умеренный уровень (О: 0,49) на отрезках, связанных с первой минутой (1; 1,2); умеренный уровень (Н: ±0,5) на отрезках 3; 1,2; 2,3 с максимумом -0,77 на 2 минуте. В целом в период восстановления большему длительности КИ РАП соответствует большая скорость восстановления ВПн, и меньшее значение ВПо.

Известно, что нестабильность КРГ при ФН, связана с поступательным уменьшением длительности КИ и затухающими маятником колебаний длительности КИ, который полностью затухает на 4–6 минутах нагрузки при этом дальнейшее увеличение ЧСС продолжается до 8-10 минуты. В свою очередь, восстановление СР после прекращения ФН сопровождается обратной динамикой: снижением ЧСС и появлением нарастающих маятникообразных колебаний длительности КИ [4, 5, 11].

Максимумы различий ко 2 минуте, а в парах на отрезке 2,3, определяют вероятностную тенденцию взаимосвязей с маркерами переносимости ФН. Данная гипотеза подтверждается для маркеров КРГ восстановительного периода, так как максимальные связи с ними проявляются на 2 и 2,3 минутах РАП. При этом меньшей скорости изменения КИ РАП соответствует большая скорость, меньшая длительность (показатель ИП) и ЧСС восстановления.

Выявленная изменчивость СР – перебор в рамках имеющихся степеней свободы адаптационных механизмов для обеспечения ФС данной интенсивности нагрузки [2]. Так как весь пейзаж поиска наилучшего адаптационного результата разворачивается в РАП, именно в это время и регистрируется максимум изменчивости СР (1 минута). При этом, существенная изменчивость на 1-2 минуте РАП не может нести точных прогностических маркеров переносимости ФН, что компенсируется их проявлением на 2 и 3 минутах, когда хронотропное поведение КРГ становится более стабильным.

Выводы.

1. Математическая модель временного ряда РАП отражают его особенности и может быть использована для изучения изменчивости КРГ.
2. Маркеры модели КРГ РАП проявили его существенные периоды: на 1-2 минутах – выраженной изменчивости, стабилизирующейся на 3 минуте; предельной скорости роста ЧСС – на 1 минуте, выраженного падения скорости – на второй, минимальной скорости – на третьей.
3. Максимальный уровень перенесенной ФН и ее хронотропные параметры – являются статистически существенными критериями, определяющими различия изучаемых групп.
4. Выявленная изменчивость РАП обнаруживает возможность прогнозирования качества восстановительного периода.

Литература

1. Алгоритмы, методы и аппаратура анализа временного ряда кардиоритмограммы при нагрузочном тестировании / Ю.М. Рекша, Ф.Р. Гаджимурадов, А.Е. Умрюхин, М.М. Лапкин // Биомедицинская радиоэлектроника. 2018. № 1. С. 33–38.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука. 1980. 96 с.
3. Значение предикторов выживаемости в молодежной выборке / М.М. Лапкин, А.В. Платонов, А.А. Трунтягин, Ф.Р. Гаджимурадов // Профилактическая медицина. 2018. № 3 (21). С. 57–61.
4. Лапкин М.М. Регуляция сердечного ритма при нагрузочном тестировании / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Российский медико-биологический вестник им. И.П. Павлова. 2014. Т. 22, № 4. С. 47–53.
5. Лапкин М.М. Состояние автономной (вегетативной) нервной системы и нарушения сердечного ритма при физической нагрузке / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова. 2013. Т. 21, № 4. С. 49–56.

6. Лапкин М.М. Сравнительная характеристика вегетативного контроля и профилактика нарушений сердечного ритма у подростков при физической нагрузке / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Профилактическая медицина. 2014. № 3 (17). С. 27–1.
7. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина 1988. 253 с.
8. Михайлов В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. Иваново: Талка, 2008. 545 с.
9. Патент 2468740 РФ. Способ определения вегетативной активности при нагрузочном тестировании / Б.А. Садельников, А.Л. Похачевский. № 2011110624/14; заявл. 21.03.2011; опубл. 10.12.2012, Бюл. 34. 8 с.
10. Применение хронотропного индекса для анализа переносимости физической нагрузки / В.М. Михайлов, А.Б. Петров, Д.А. Донсков, Д.А. Фалеев // Теория и практика физической культуры. 2017. № 7. С. 47–49.
11. Похачевский А.Л. Сравнительный мониторинг функционального состояния вегетативной нервной системы подростков / А.Л. Похачевский // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2010. № 3 (89). С. 51–56.
12. Прогностический потенциал нагрузочной кардиоритмограммы раннего адаптационного периода / Н.С. Бирченко, Д.А. Похачевский, В.Н. Пожималин, А.Б. Петров // Человек. Спорт. Медицина. 2018. № 1 (18). С. 46–59.

УДК 338.48

Пташкина А.В., Мансурова Н.И.
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф.Решетнева, г. Красноярск, Россия
Ptashkina A.V., Mansurova N.I.
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ TOURISM DEVELOPMENT AND RECREATIONAL RESOURCES OF THE REPUBLIC OF KHAKASSIA

В статье рассмотрены основные центры рекреационного и оздоровительного туризма в республике Хакасия. Приводится сравнительное описание основных туристических центров регионов Хакасии, Красноярского края и республики Алтай.

The article describes the main centers of recreational and health tourism in the Republic of Khakassia. The comparative description of the main tourist centers of regions of Khakassia, Krasnoyarsk Krai and Altai Republic is given.

Ключевые слова: рекреация, оздоровительный туризм, туристский поток.
Keywords: recreation, health tourism, tourist flow.

Введение. Развитие туризма в республике Хакасия на сегодняшний день связано с рекреационными ресурсами региона, которые обладают огромным туристским потенциалом.

Наличие рекреационных ресурсов позволяет выделить несколько типов рекреационных учреждений, функционирующих в республике. К ним можно отнести учреждения лечебного, спортивного и познавательного типа.

Учреждения лечебного типа представлены санаториями и профилакториями, где лечат минеральными водами и лечебными грязями [1].

Учреждения спортивного типа представлены туристическими комплексами и рыболовными базами [2].

Учреждения познавательного типа представлены музеями, культурными памятниками и историческими комплексами [3].

Динамика турпотока в Хакасию представлена на рисунке 1.

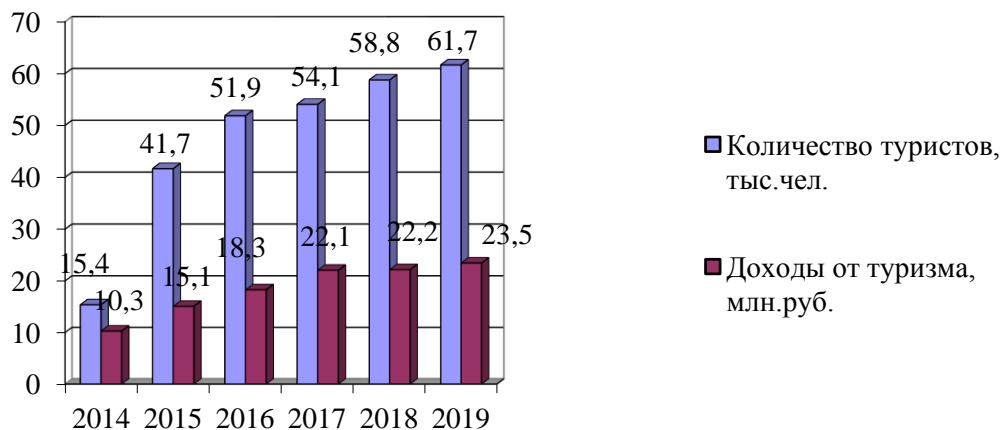


Рис.1. Динамика туристского потока в республику Хакасия в 2014–2019 гг. [8]

Анализ основных направлений развития туризма в Хакасии позволил выделить следующие его наиболее популярные направления (рис. 2).

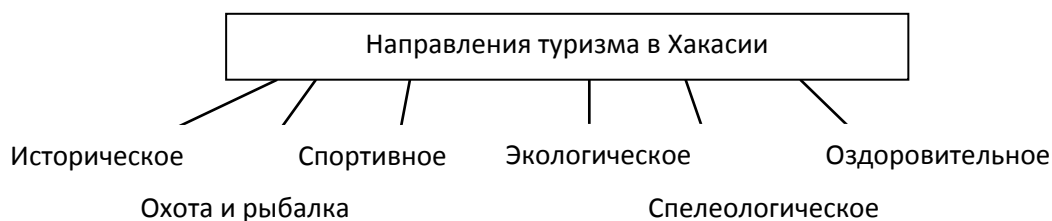


Рис. 2. Виды туризма, получившие развитие в Хакасии [7]

Туристическую деятельность по реализации путевок в Хакасию, в том числе в пос. Жемчужный и курортную зону озера Шира, осуществляют турфирмы Хакасии и г. Красноярска.

Среди хакасских туристических компаний можно выделить «Дискавери», «Саяны ЭкоТур», «Дилор», Туристский информационный центр Хакасии» и др.

Среди красноярских турагентств можно выделить ТК «Парадайз», ТА «Саянское кольцо», ТК «Енисей-тур», ТФ «Полония», ТА «Авалон» и др.

По статистике, представленной данными компаниями, наиболее востребованы следующие виды туров в Хакасию (рис. 3).

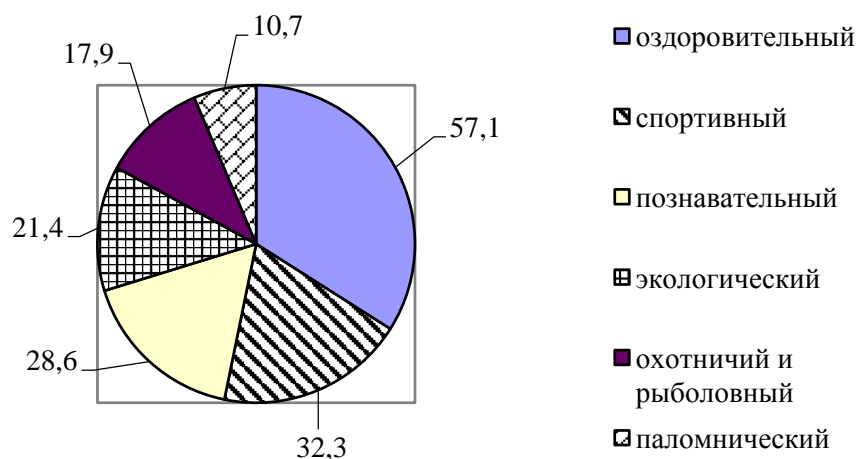


Рис. 3. Структура деятельности туристских организаций, % [8]

По данным рисунка 3, можно сделать вывод о преимущественном развитии спортивно-оздоровительного туризма в регионе.

Туристическими компаниями реализуются различные турпакеты на базы отдыха Хакасии.

В поселке Жемчужный функционирует более 100 баз отдыха. Наиболее крупные из них:

- санаторий «Курорт озеро Шира»;
- оздоровительный комплекс «Дива»;
- Дом отдыха «Бегущая по волнам» и др.

Туристу будут предложены экскурсионные маршруты по целебным озерам и уникальным местам Хакасии: Туимский провал, Тропа предков, Горная гряда Сундуки, самая загадочная крепость Тарпиг, озера Белё, Иткуль, Шунет, Тус.

В Жемчужном большой выбор экскурсий. В основном это экстремальный сплав по горным рекам и погружение в пещеры.

Автором статьи проведено сравнение района озера Шира с другими регионами Хакасии и Красноярского края, а также республики Алтай по условиям туристического рынка, его характером и доступностью, моделями развития туризма (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ регионов Хакасии, Красноярского края и республики Алтай

Место	Красноярск	Абакан	Жемчужный	Алтай
Наличие лечебно-оздоровительных ресурсов	++++	++++	+++++	+++++
Доступность	+++++	++++	+++	++
Удаленность от больших туристических рынков (км)	Менее 100 км	200–300 км	500–1000 км	Более 1000 км
Условие транспорта	+++++	++++	+	++
Уровень экономики	++++	+++	+	+
Начальное время развития туризма	Имеет длинную историю	100 лет	В 1980-х годах	После 1990-х годов
Поток туристов, человек в год	Более 1 млн	0,5 млн	0,1–0,2 млн	Менее млн

Место	Красноярск	Абакан	Жемчужный	Алтай
Тип развития туризма	Туристический ресурс и рынок развиты	Туристический ресурс развит		Приграничный туристический ресурс и рынок не развиты
Модель развитого туризма	Активное развитие внутреннего и международного туристского рынка, развитие туризма высокотехнологического антропогенного ландшафта	Усиление охраны окружающей среды и развитие лечебно-оздоровительного туризма как основной отрасли экономики	Расширение, открытие и развитие приграничной туристической торговли, совершенствование условий доступности туризма и увеличение инвестиций в инфраструктуру; развитие лечебно-оздоровительного туризма как обособленного вида туризма	Развитие туризма для помощи и поддержки малоимущих и строительства инфраструктуры

* + степень экспертной оценки [составлено по 4–6].

На основе комплексной рекреационной оценки исследуемой территории можно сделать следующее **заключение**.

На территории республики Хакасия в настоящее время недостаточно развита туристическая инфраструктура. Оздоровительные учреждения и туристические комплексы, построенные еще в советское время, неконкурентоспособны. Новые комплексы готовы принять туристов, но их количества недостаточно для большого потока туристов в регион. Необходимо принятие государственных программ для развития туризма на территории республики Хакасия. Также проблемой на сегодняшний день является неопределенность юридического статуса главной достопримечательности Хакасии – бальнеологических озер.

Привлечение инвесторов на территорию республики позволит развивать туризм, обеспечит новые рабочие места и позволит региону получить специализацию центра спортивно-оздоровительного туризма.

Литература

1. Абдин Н.Р., Букатин И.В., Дмитриев В.Е. Жемчужина Хакасии. Абакан, 2018. 280 с.
2. Аринецев Ю. Как сделать туризм доходным? // Туризм: практика, проблемы, перспективы. 2018. № 6. С. 23–25.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: Учебное пособие / А.В. Бабкин. М.: Феникс, 2017. 252 с.
4. Вэнь И. Принципы планирования экотуризма на северо-западе КНР: провинция Синьцзянь, район Алтай: автореферат дис. кандидата архитектуры. Санкт-Петербург, 2009. 23 с.
5. Горячева Т.К., Пузакова В.И., Тропынин И.В. Рекреационные ресурсы Красноярского края и Республики Хакасия. Красноярск, ВСИТ – филиал РМАТ, 2014. 236 с.
6. Зотин В.В. О необходимости проведения практических занятий по природоведению, краеведению и физической культуре в пригородной зеленой зоне города / Антоненко М.Н., Мансурова Н.И. // сб.тр. VII Международной Интернет-конференции «Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма». Орел, 2018. С. 355–358.

7. Официальный сайт федерального агентства по туризму Российской Федерации. URL: <http://www.russiatourism.ru>.

8. Официальный сайт государственного комитета по туризму Республики Хакасия. URL: <http://gkt.r-19.ru/travel-industry/tour-operators-khakassia.html>.

УДК 316.7

Расторгуева Е.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный университет», г. Барнаул, Россия*

Rastorgueva E. V.

*Federal state budget educational institution of higher education «Altai state university»,
Barnaul, Russia*

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ «СПОРТИВНЫХ» БЛОГЕРОВ НА ПОДРОСТКОВУЮ АУДИТОРИЮ HARMFUL INFLUENCE OF SPORTS BLOGGERS ON TEENAGER AUDIENCE

В статье рассмотрены варианты пагубного воздействия спортивных интернет-блогеров на подростковую аудиторию. Обозначены психологические причины восприимчивости подростков к поступающей из интернета информации. Сформулированы советы для родителей, помогающие оградить ребенка от пагубного воздействия блогеров.

The article considers the variations of harmful effects of sports bloggers on a teenage audience. The psychological reasons for teenager susceptibility to the information from the Internet are enumerated. The tips for parents how to help and protect your child from the harmful effects of bloggers are formulated.

Ключевые слова: спорт, интернет, блог, питание, подросток.

Keywords: sports, Internet, blog, food, teenager.

Введение. Вопрос о влиянии интернета на подростков беспокоит не только родителей, но и ученых. Сейчас в сети происходит персонализация контента, появляются блогеры. Зачастую это люди не компетентные, а лишь поверхностно разбирающиеся в том, о чем сами же говорят. Особенно важно обратить внимание на спортивный контент, ведь из-за недостатка знаний и халатного, безответственного отношения к своей аудитории блогеры могут серьезно навредить здоровью зрителя. Объектом исследования стали подростки, являющиеся активными пользователями сети интернет и выражающие интерес к личным блогам в той или иной социальной сети. Предметом исследования является оказываемое на объект влияние со стороны блогеров, а именно навязывание норм поведения, в том числе пищевого, следование ограничениям в питании, подражание медийным личностям.

В XXI веке интернет стал частью жизни каждого человека. К нему обращаются люди всех возрастов. Маленькие дети смотрят мультики и детские передачи, подростков интересуют игры, социальные сети, взрослые посещают интернет в поисках новостей и общения, старшее поколение в основном использует интернет как средство связи.

С каждой минутой количество интернет-пользователей в мире увеличивается. В пакете отчетов о состоянии глобальной отрасли digital на 2019 год, который подготовили агентство WeAreSocial и сервис Hootsuite, утверждается, что в день число аудитории возрастает на 1 000 000 новых пользователей. По данным на январь 2019 года, число пользователей сети интернет составило 4,39 миллиарда человек. Это на 366 миллионов (9 %) больше, чем в январе 2018 года. В социальных сетях зарегистрировано 3,48 миллиарда пользователей [3].

В России насчитывается 109,6 миллионов интернет-пользователей, это значит, что уровень проникновения интернета равен 76 %. Очевидно, что с ростом количества интернет-пользователей возрастает число людей, зарегистрированных в социальных сетях. На данный момент самыми популярными в мире являются Facebook (2 271 млн пользователей), Youtube (1 900 млн пользователей), Instagram (1 000 млн пользователей). В РФ картина отличается из-за наличия российских социальных сетей, аудитория предпочитает Youtube (85 %), ВКонтакте (83 %), Одноклассники (55 %), Instagram (46 %) [2].

В глобальной сети постоянно появляется, обновляется и публикуется огромное количество информации. Для каждого пользователя найдется интересующий его контент. Из этого следует, что современным пользователям приходится сталкиваться с множеством неинтересной и не нужной ему информации в поисках чего-то подходящего. Однако если взрослые, уже сформировавшиеся личности с легкостью могут отметить ненужные им темы, то подростки в силу любознательности и интереса ко всем процессам общества вынуждены пропускать через себя гораздо больше информации.

Особое место в сети интернет занимают блоги. Слово «блог» происходит от английского *weblog*, что означает «интернет-журнал» или «интернет-дневник». По сути, блог – это интернет-ресурс, где автор с определенной периодичностью пишет тексты, выкладывает изображения или объекты мультимедиа. От традиционного дневника блог отличается тем, что имеет сторонних читателей и предоставляет возможность обсуждения опубликованного материала [4].

На данный момент в России существует две основные площадки для ведения личного блога – это Instagram и Youtube. Видеоблоги можно разделить на несколько основных групп:

- Бьютиблог (*Beautyvlog*) – блог о красоте и уходе за собой;
- Лайфстайлблог (*Lifestylevlog*) – личный дневник, где блогер рассказывает о своих переживаниях, показывает свою повседневную жизнь;
- Игровой блог – блог посвященный онлайн- и видеоиграм;
- Блог путешественника (*Travelvlog*) – блогер в этом жанре появляется путешественником и делится со зрителями своими впечатлениями от посещения новых мест;
- Спортивный блог – не такой популярный вид блога как остальные, в нем представлен развлекательный контент в виде различных состязаний, или познавательная информация о спорте, его видах, упражнениях, здоровом питании.

Из этих видов только спортивный блог делает упор на просветительство. Однако встает вопрос – можно ли доверять блогерам? Достаточно ли они компетентны, чтобы советовать что-то другим людям? Может ли следование советам навредить зрителю? Нужно понимать, что физическая культура – это наука. Причем наука сложная и многокомпонентная. Теория физической культуры как научная дисциплина представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека. Теория физической культуры тесно связана с рядом научных дисциплин [5]. Теория физической культуры решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма занимающихся на воздействие средств физического воспитания, что определяет развитие адаптации. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания. Недостаточное знание физической культуры и смежных ей наук может дать обратный желаемому результат. К сожалению, блогеры не ощущают ответственности за здоровье своей аудитории. Связанно это именно со способом их взаимодействия друг с другом. Аудитория представляется оратору как масса, он не видит за ней конкретных личностей и не может общаться так же, как с людьми в реальной жизни.

Как говорилось выше, взрослая аудитория способна с легкостью фильтровать то, что транслируют блогеры. Связанно это прежде всего с имеющимися знаниями и личным опытом. Однако подростки в силу возраста и недостаточной теоретической базы в области спорта, могут принять недостоверную информацию за чистую правду и следовать ей. Важную роль в таком случае играет кризис подросткового возраста. По существу, весь подростковый возраст является затяжным переходным периодом от детства к зрелости. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе и развиваются процессы самосознания и самоопределения [1].

В подростковом возрасте человек активно развивается физически, в организме происходит множество изменений. Подросток не привык видеть себя таким, думает, что с ним что-то не так, начинает искать изъяны, у него развиваются комплексы. От причины комплексов хочется мгновенно избавиться. Тогда на помощь приходит интернет с видео «Супердиета! 10 килограммов за неделю» или «Упражнения, которые изменят вашу жизнь». Заголовки заманчивые, а вот польза от контента сомнительная.

В подростковом возрасте организму необходимо сбалансированное здоровое питание. Диеты и ограничения негативно сказываются на организме подростка, его психике и самооценке. Большинство диет в их современном понимании губительны для организма:

- по окончанию диеты люди набирают лишний вес;
- диеты негативно сказываются на работе мозга. В организм не поступают углеводы и глюкоза, которые необходимы для нормальной работы всего организма подростка;
- многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка;
- в результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма;
- при истощении начинаются проблемы с женскими функциями.

С физическими упражнениями, которые советуют блогеры, дела обстоят не лучше. Каждое упражнение имеет определенную технику выполнения и ограничения, а именно ограничения по здоровью. Не многие подростки понимают, что последствия от противопоказанных им действий могут серьезно навредить здоровью. А неправильное выполнение упражнения в лучшем случае не дает результатов, в худшем – грозит повреждениями.

Влияние на подростков оказывается также из-за их подражания блогерам. Психологи утверждают, что для ребенка нормально иметь кумира среди взрослых. Сначала кумирами являются родители, но с возрастом подросток ищет кумира уже среди знаменитостей. Сейчас кумирами чаще становятся не актеры, ученые и космонавты, а блогеры. С ними подростку легче себя соотносить. Однако блогеры не осознают всей ответственности и несут в массы или заведомо ложную или просто непроверенную информацию. А ребенок в погоне за идеалом с легкостью может потерять настоящее «Я» или покалечить растущий организм.

Заключение. Чтобы не навредить себе, подросток должен тщательней подходить к выбору потребляемого контента. Если какая-то информация вызывает сомнения, ее нужно обязательно проверить, спросить у родителей или учителей. Стоит понимать, что количество подписчиков блогера не равно его авторитетности. Для родителей главной задачей в период взросления своего чада является понимание того, что беспокоит ребенка, и выстраивание с ним доверительных отношений. К примеру, если родители замечают, что ребенок не доволен своим телосложением, первое что нужно сделать, это поговорить с ним и наметить пути решения проблемы. Если это слишком щуплое телосложение – подберите спортивную секцию для подростка, где он будет укреплять свое тело и развивать силу. Если проблемой стал избыточный вес, предложите сходить к диетологу, чтобы выработать подходящее для возраста питание и проконсультироваться о физических нагрузках, которые будут эффективны. Оградить ребенка от блогеров не получится, поэтому важно минимизировать их влияние на подростка. Хорошим решением станет вместе найти контент, который будет не только развлекательным, но и по-

знавательным. Тогда подросток сможет намного лучше фильтровать поступающую информацию, различать правду от лжи, и следовательно в разы снизится риск пагубного воздействия на него со стороны интернет-блогеров.

Литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
2. Гасюк А., Люди – пауки: [как контролируют интернет-паутину в разных странах. Росс. газ. 2011. 27 сент. 11 с.
3. Глинников, М. Невод с мелкой ячейкой. Или о рыбной ловле на рынке массового доступа в Сеть в городе на Неве. Мир ПК. 2007. № 12. 74–78 с.
4. Роль и значение в коммуникациях в цифровой среде / Российский видеоблогинг, 2015. 5 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2008. 479 с.

УДК 155.9

Родермель Т.А., Самойлова М.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Rodermel T.A., Samoylova M.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ PHYSICAL ACTIVITY IN OVERCOMING TEENAGE DEPRESSION

В данной статье рассматриваются вопросы возникновения депрессивных состояний в подростковом возрасте. Дается характеристика целостного взгляда на подростковый возраст. Предлагаются возможные способы преодоления симптомов депрессии через физическую нагрузку.

In this article the issues of depressive conditions in adolescence are considered. The characteristic of a holistic view of adolescence is given. Possible ways to overcome the symptoms of depression through physical activity are offered.

Ключевые слова: депрессия, подростки, физическая нагрузка, эндорфины.

Keywords: depression, adolescents, physical activity, endorphins.

Введение. Для того чтобы понять особенности исследуемого нами понятия, необходимо для начала определить особенности подросткового возраста и депрессивных состояний, которые могут его сопровождать. Подростковый возраст начинается с изменения социальной ситуации развития. В психологии этот период называют переходным, трудным, критическим, при котором происходит превращение ребенка во взрослого человека.

Он характеризуется множеством глубоких изменений в различных сферах, которые так или иначе оказывают свое влияние на личностное развитие ребенка. К ним относят и физиологические изменения, при котором тело ребенка претерпевает значительные изменения, и изменение когнитивной сферы, при которой интеллектуальная сфера подростка подвергается качественным и количественным изменениям. Также немаловажным является преобразование социализации, при котором фокус внимания подростка с родительской среды перемещается к сверстникам, которые на данном этапе становятся более значимыми и являются источником референтных норм поведения, которым ему необходимо следовать для поддержания социально-одобряемой роли. И конечно же, ключевое становление идентичности, что затрагивает

изменения в самосознании подростка. Все это очень ответственно и тяжело, требует больших усилий от неподготовленного к подобному подростка, которому необходимо адаптироваться ко всем изменениям [1].

Многие исследователи склонны к целостному рассмотрению подросткового возраста, поскольку именно такой подход способствует выявлению психических особенностей подростков. Это обусловлено тем, что таким образом возраст рассматривается не как отдельно взятый этап, благодаря чему становится видна вся динамика развития на основе знаний о закономерностях онтогенеза и выявления всех противоречий, который составляют базу силы этого самого развития. Основой такого исследовательского взгляда служит деятельностный подход, который рассматривает развитие личности, как процесс движущей силой которого является, во-первых, разрешение внутренних противоречий, во-вторых, смена типов деятельности, обуславливающее перестройку сложившихся потребностей и зарождения новых. В процессе изучения отечественные психологи (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Д.Б. Эльконин и др.) выяснили, что ведущий для подросткового возраста деятельностью является усвоение норм взаимоотношений, которые получает наиболее полное выражение в общественно полезной деятельности [2, 3, 4].

Специфическая особенность подростничества состоит в том, что, с одной стороны, по уровню характера психического развития это типичная эпоха детства, с другой – перед нами уже растущий человек, в усложненной деятельности которого четко намечается направленность на новый характер общественных наблюдений. Он реально вступает в новые формы взаимосвязей, общения, пытается осознать их характер, самоопределится, а также начинает обращать особое внимание на собственные изменения и себя самого. Таким образом, развитие самосознания становится центром психического процесса данного возрастного этапа. И связывают это не только с умственным развитием подростка, – ведь когнитивные предпосылки для нее созданы раньше, – а с преимущественным возникновением жизненно ориентирующего интереса к себе самому на основе анализирующих вопросов, которые теперь рассматриваются с новых точек зрения, которые формируются при ориентации на общепринятые социальные нормы своей референтной группы. Главным психологическим приобретением ранней юности считается открытие своего внутреннего мира, когда для ребенка единственной осознаваемой реальностью становится внешний мир, куда он и проецирует свою фантазию [5].

Представления о негативном образе тела (по мнению многих специалистов, может приводить к депрессии и расстройствам пищевого поведения) говорит о мобильности представлений подростка о взрослой жизни. Возросшая способность к критическому осмыслению развивающейся личностью своего будущего и себя может повышать негативные эмоциональные переживания, которые, в свою очередь, выступают почвой развития уже более сложных, в том числе и депрессивных состояний. Если к этому еще прибавляется неблагоприятная атмосфера взаимодействия со сверстниками, отсутствие понимания и поддержки в родительской семье, повышенные и, зачастую, неоправданные требования современной школы (достаточно вспомнить всеобщую невротизацию родителей, педагогов и, как следствие, школьников вокруг ЕГЭ), то риск развития депрессивных состояний у подростков приближается к критической отметке.

Ко всему прочему, необходимо помнить, что феномен «юношеского максимализма» заставляет подростка буквально «фиксироваться» на возможных негативных исходах всех волнующих его ситуаций. Среди них на одном из первых мест стоит фиксация на образе изменяющегося тела, которая опирается на повышенную чувствительность к оценкам со стороны окружающих. Именно повышенное внимание к собственной телесности, своему внешнему виду и «презентабельности» фигуры тела в референтной группе может стать отправной точкой в формировании болезненных эмоциональных переживаний и так называемой соматической депрессии, например анорексии. Стоит отметить, что подавляющее число дисморфофобических расстройств зарождаются и, при неграмотном отношении к физической составляющей формирующегося тела, закрепляются именно в подростковом возрасте. В связи со сказанным,

огромное значение приобретает правильная ориентировка подростка в культуре тела, его функциях и физической культуре адекватных физических нагрузок, питания и тренировок [7].

Многие ученые разделяют мнение о том, что отличный способ профилактики негативных эмоциональных состояний, в том числе и субдепрессивных – это физическая нагрузка, которая помогает не только снять «ненужное» эмоциональное напряжение, но и совершенствует тело как идеальный образ человека. Управление своим телом повышает не только самооценку, но и поднимает настроение, дает заряд энергии на длительный период времени. Поэтому формирование адекватной ориентировки подростка во всем спектре физических упражнений, различных видов нагрузок, правильного питания и саморегуляции приобретает в этом возрасте особое значение. Современный «комфортный» образ жизни одним из последствий имеет гиподинамию. Так, например, большинство профессий сегодня связаны с «сидячим» образом жизни, интеллектуальный труд, равно как и интеллектуальные развлечения преобладают над физическим, всевозможные игровые приставки и приложения заменяют реальное физическое действие. Тенденция такова, что современное общество «загоняет» подростка не в тренажерный зал или бассейн, а в интернет пространство. При этом многие подростки изъявляют желание заниматься спортом, но отсутствие средств у родителей, дальность проживания от спортивных учреждений, либо отсутствие родительской культуры в отношении физического воспитания ограничивают, а то и вовсе подавляют потребность подростка в физическом движении. Не решает этой проблемы, к сожалению, и школа. Во много уроки физкультуры остаются формальными, не «заряжают» ребенка интересом, так как проводятся не в опоре на целостную деятельность, а скорее являются набором отдельных физических упражнений, зачастую не имеющих для подростка осмысленности. В этом отношении мы считаем необходимым в хорошем смысле психологизировать занятия физической культурой, наполнить их предметным и личностным смыслом, для чего необходимо разработать специальное психологическое сопровождение самих занятий физической культурой, либо вывести проектную деятельность по освоению физической стороны телесности подростка в факультативные занятия. Цель которых сориентировать подростка в культурном значении физических упражнений, их историческом смысле для общества и пользы для каждого человека. Именно спортивный зал и смысловой контекст целостной физической деятельности может существенно повысить собственную самооценку подростка, выступить профилактикой негативных эмоциональных состояний, ощутить себя победителем [9, 10].

Подростки, зачастую не умеющие получать удовлетворение от реальной жизни, достаточно хорошо себя ощущают в спорте. Мы обратили внимание на дополнительный ресурс, который можно получить и стать счастливее на химическом уровне. Во время тренировок организм активно вырабатывает эндорфины. Во время процесса силовыми занятиями у молодых людей появляются положительные эмоции и часто определяют чувство эйфории. Поэтому отмечается крепкий сон после правильно организованных тренировок. Отмечается также улучшение во взаимоотношениях в структуре «взрослый–ребенок». Многим подросткам спорт помогает найти контакты со сверстниками с другими взрослыми, найти единомышленников. Мы наблюдали группу подростков с компьютерной зависимостью, занимающихся в проекте «Спорт в моей жизни», которые спустя три недели занятий существенно снизили время, проведенное за компьютерными играми или в социальных сетях (в 2,3 раза меньше, а точнее с 6,8 часа до трех часов в сутки). Несомненно, можно сделать акцент и на том, что занятия спортом снижают проявления негативных эмоций и действуют как профилактика депрессивных состояний [6].

Следует отметить, что доказанным фактом является эффективность в работе психолога с такими психическими расстройствами как стресс, тревожность, панические атаки, депрессивные мысли и другое через телесную психотерапию. Данная терапия снимает зажатости в разных частях тела, безопасно помогает справиться с эмоциональными тревожными состояниями. Хорошо справляться с депрессией и стрессом помогает фитнес, а также катание на ве-

лосипеде, танцы, бег или занятия на тренажерах, аэробика в группе или йога на свежем воздухе, теннис или плавание. Любая физическая нагрузка принесёт пользу организму. Важным психологическим условием в любом виде физических упражнений выступает мотивированность подростка, которая невозможна без смыслового содержания и личностного смысла каждого спортивного упражнения в контексте целостной физической и/или спортивной деятельности. Так, спортсмены-теннисисты в проведенном нами исследовании давали больше результативных действий в игре после психологического сопровождения, внутри которого обсуждалось значение каждого спортивного движения в теннисе, история его возникновения и выигрышных комбинаций во время игрового поединка [8].

Заключение. Таким образом, если обобщить все вышеизложенное, можно прийти к выводу, что, по мнению многих исследователей, на возникновение депрессии в подростковом возрасте больше оказывают влияние экзогенные факторы. Но так как данное состояние влияет на все сферы жизни человека, чаще всего в негативном плане, также оно может способствовать и нарушению целеполагания, которое в подростковом возрасте является базовым и основополагающим. Поэтому для гармонизации внутренних процессов лучше распределять правильно свои силы, привлекая различные формы физической нагрузки.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. М. Мысль. 2014. 67 с.
2. Антропов, Ю.Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков. М.: Медпрактика, 2000. 224 с.
3. Выготский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития. М.: Педагогика, 2013. 123 с.
4. Выготский Л.С. Педология подростка. М.: Педагогика, 2014. 242 с.
5. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2009. 256 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
7. Маккей М., Дэвис М. Как победить стресс и депрессию. М.: Просвещение, 2013. 203 с.
8. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: АППО, 2005. 344 с.
9. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 2015. 435 с.

УДК 796.01:159.9

*Родионов В.А., Родионова М.А., Филиппов А.М.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Rodionov V.A., Rodionova M.A., Filippov A.M.
Surgut State University, Surgut, Russia*

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 16–18 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД INDIVIDUALIZATION OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SWIMMERS 16–18 YEARS OLD IN THE COMPETITIVE PERIOD

Данная статья посвящена особенностям психологической подготовки пловцов в соревновательный период и индивидуализации методики по темпераментам личности. Выявлены отличительные особенности психологической подготовки в плавании от других видов спорта.

This article is devoted to the peculiarities of the psychological preparation of swimmers in the

competitive period and the individualization of the technique according to personality temperaments. The distinctive features of psychological training in swimming from other sports are revealed.

Ключевые слова: плавание, психологическая подготовка, чувство воды, нервная система, спортсмен, чувства, восприятие, ощущение, индивидуализация.

Keywords: swimming, psychological preparation, feeling of water, nervous system, athlete, feelings, perception, sensation, individualization.

Введение. Успешное выступление спортсменов-пловцов на соревнованиях различного уровня зависит не только от уровня их физической, технической и тактической подготовки, но и от психологической подготовленности. Важно отметить, что психологическая подготовка, в конечном счете, определяет победителя [1]. Это связано с умением спортсмена мобилизовать свои психические функции для достижения максимального результата [2]. Таким образом, психологическая составляющая приобретает особое значение в процессе спортивной подготовки. Формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности, закрепление соответствующего отношения у спортсмена к его виду спорта создается путем интегрального воздействия на него внешней среды, к ключевым факторам которой относят семейное окружение, школьный и спортивный коллективы, организацию, осуществляющую спортивную подготовку, тренера и других лиц, включенных в процесс подготовки спортсмена [3].

Цель исследования: разработать и экспериментально доказать эффективность методики индивидуальной психологической подготовки пловцов 16–18 лет в соревновательный период.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАУ СП СШОР «Олимп» со 2 ноября 2016 г. по 31 марта 2019 г. В эксперименте участвовали 2 группы испытуемых, состоящие из 10 пловцов-юношей в каждой в возрасте 16–18 лет, занимающихся в группах спортивного совершенствования с разрядными нормативами от 1 взрослого до кандидата в мастера спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Для организации и проведения нашего исследования нами была разработана методика индивидуализированной психологической подготовки пловцов 16–18 лет в соревновательный период. К особенностям методики можно отнести учет таких факторов, как специфичность среды, «чувство воды» и др. Для примера нами представлены методы воздействия на спортсмена в зависимости от типа темперамента (рис. 1).

1. Сангвиники	2. Холерик	3. Флегматик	4. Меланхолик
<p>За месяц до соревнований, группе спортсменов у которых преобладает данный темперамент, мы дали задания:</p> <ol style="list-style-type: none">1. После тренировки каждый день, и перед максимальными ускорениями основных дистанций, проводить медитацию лежа, неподвижно в воде на спине, или с задержкой дыхания на животе (по 30 сек), задача данного упражнения убрать лишнюю возбужденность и сосредоточиться на удержании тела на воде в горизонтальном положении (чувство невесомости).2. Не запрещается групповые занятия. <p>В день контрольных соревнований спортсмен после разминки выполняет данное упражнение во втором бассейне или на дорожке с меньшим количеством разминающихся, после чего идет передаваться к старту.</p>	<p>За месяц до соревнований, группе спортсменов у которых преобладает данный темперамент, мы дали задания:</p> <ol style="list-style-type: none">1. После тренировки каждый день, и перед максимальными ускорениями основных дистанций, проводили медитацию лежа, неподвижно в воде на спине, или с задержкой дыхания на животе (по 30 сек.), задача данного упражнения убрать лишнюю возбужденность и сосредоточиться на удержании тела на воде в горизонтальном положении (чувство невесомости).2. Запрещается групповые занятия.3. Заучить текст для само внушения и перед каждым максимальным ускорением и тестами произносить его про себя. (Отдельно от групп)	<p>За месяц до старта данной группе темперамента были даны задания:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Заучить текст аутотренинга и произносить его про себя перед тренировкой, желательно с использованием светового раздражителя в виде моргающего фонарика, фонарик ложиться или перед спортсменом, или с боку, но так чтобы он его видел, стараться чтобы лучи не попадали прямо в глаза.2. Не запрещена работа в группах.3. Заучить «Формулу мобилизации» и чередую с аутотренингом, проводить медитацию, представляя то, что написано по формуле, при этом произноса про себя написанное. Производиться с закрытыми глазами. <p>В день контрольных соревнований спортсмен перед разминкой произносит про себя аутотренинг. Перед стартом спортсмен проводит медитацию по формуле мобилизации, при этом выполняя легкие маховые движения руками или ногами.</p>	<p>За месяц до соревнований группе меланхоликов были даны задания:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Заучить текст аутотренинга и произносить его про себя перед тренировкой, желательно с использованием светового раздражителя в виде моргающего фонарика, фонарик ложиться или перед спортсменом, или в стороне но так чтобы он его видел, стараться чтобы лучи не попадали прямо в глаза.2. Запрещается работа в группах.3. Заучить текст самовнушения, и произносить его про себя перед каждым максимальным ускорение и тестом на тренировке. <p>В день контрольных соревнований спортсмен перед разминкой произносит про себя аутотренинг. Перед стартом спортсмен произносит текст самовнушения на уменьшения тревожности, изолирует себя от других (отдельно от групп других спортсменов), выполняя махи руками, ногами или растяжку перед стартом. Можно надеть наушники с бодрящей музыкой свыше 130 BPM (англ. beats per minute, удары в минуту).</p>

Рис. 1. Методы воздействия в зависимости от темперамента спортсмена

После проведения в октябре 2017 года тестирования по определению темперамента личности по опроснику Айзека было выявлено, что из 20 юношей 16–18 лет 20 % флегматики, 45 % холерики, 5 % меланхолики, 30 % сангвиники (рис. 2).

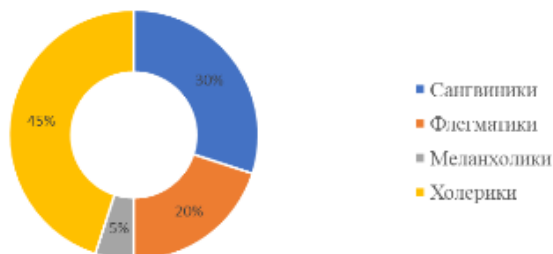


Рис. 2. Распределение спортсменов по темпераменту

Данные темпераменты являются доминантными в личности спортсменов, так как принято считать, что «чистые» темпераменты встречаются крайне редко.

В таблице представлены результаты тестирований после внедрения методики индивидуализированной психологической подготовки спортсменов-пловцов в соревновательный период в процессе параллельного эксперимента.

Таблица

Результаты психологических тестов после внедрения методики

Тесты		Рез. баллы		Т-критерий	Р
		КГ	ЭГ		
САН	Самочувствие	5,99	6,15	2,39	≤ 0,05
	Активность	4,97	5,30	2,97	≤ 0,01
	Настроение	5,12	5,67	3,67	≤ 0,002
Измерение С и Л тревожности	ЛТ	5,90	6,40	1,42	> 0,05
	СТ	4,80	6,30	4,20	≤ 0,001
Психологическая подготовленность пловца	Устойчивость к стресс-факторам соревнований	3,60	4,05	1,00	> 0,05
	Самоконтроль	3,30	4,40	2,56	≤ 0,02
	Волевая активность	4,00	4,70	2,69	≤ 0,02
Результат спортивной дистанции, %		99,29	96,9	-	-

На рис. 3 можно наглядно увидеть расхождение в показателях контрольной и экспериментальной групп.

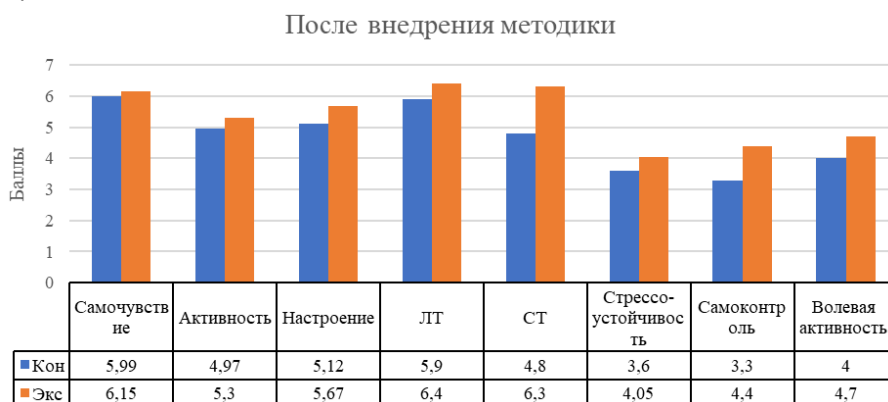


Рис. 3. Результаты тестирований, после внедрения методики индивидуализированной психологической подготовки пловцов в соревновательный период

В первом тесте «Самочувствие Активность Настроение», видно, что все три показателя в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Самочувствие и активность у экспериментальной группы понялось в норму, самочувствие до 6,15 баллов норма 6,1 баллов, активность до 5,3 баллов, что является отличным показателем. В контрольной же группе на этих двух показателях наблюдаются, что самочувствие так же, как и у экспериментальной, поднялось, но не пришло норму, а активность, наоборот, немного снизилась. Настроение также в экспериментальной группе возросло и пришло норму, в отличии от контрольной. Это нам говорит, что экспериментальная группа, которая использовала нашу методику на соревнованиях была в лучшем самочувствии и с хорошим настроением, и также были достаточно активны, в отличии от контрольной.

В тесте на определение тревожности основное внимание необходимо обратить на ситуативную тревожность (СТ) так, как в первом тестировании данный показатель был низок для обеих групп. В данном тесте показатель СТ в экспериментальной группе на 1,5 баллов больше, чем у контрольной. Это говорит о том, что с нашей методикой можно снизить уровень ситуативной тревожности, мандража и уровень возникновения предстартовой лихорадки.

В тестировании «Психологическая подготовленность пловцов» (ППП), также, как и в «САН» все три показателя у экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Это говорит нам о том, что экспериментальная группа в день с соревнований, была более стрессоустойчива чем контрольная, данный показатель у экс. на 0,45 баллов выше, чем у контрольной. Самоконтроль у экспериментальной группы оказался на 1,1 баллов выше, чем у контрольной, то есть данные спортсмены могли лучше контролировать свое психологическое состояние перед стартом, чем спортсмены из контрольной группы. С повышением настроения можно наблюдать подъем волевой активности у экспериментальной группы: она составила 4,7 баллов, а у контрольной 4 баллов.

Вывод. Сравнительный анализ полученных во время тестирования данных психологического состояния спортсменов перед стартом, до внедрения и после внедрения нашей методики, позволяет сделать вывод о том, что разработанная методика смогла положительно повлиять на психологическое состояние спортсменов перед стартом. Сосредоточив внимание в методике, на особенности восприятия внешней среды («чувство воды», специфичность водной среды как таковой) и темпераменте пловцов, мы помогли качественно улучшить психологическую подготовку спортсменов к старту и настроить их на преодоление дистанции, что доказывает проведенное нами исследование.

Систематическое использование данной методики перед соревнованиями позволит снизить уровень психологического давления на спортсмена, и повысить уровень его концентрации в достижении своей поставленной цели и уровень самопознания спортсмена в своем психологическом предстартовом состоянии, что позволит ему более точно самостоятельно себя подготавливать к старту.

Литература

1. Бакшеев М.Д. Специализированное восприятия в спортивном плавании: учеб. пособие / М.Д. Бакшеев; Сибир. гос. ун-т. физ. кул. и спорта. Омск: СибГУФК, 2010. 85 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 2–9.

УДК 37.037.1

Рябощук П.В.
Российский Экономический Университет им. Г.В. Плеханова,
г. Москва, Россия
Ryaboshchuk P.V.
G. V. Plekhanov's Russian University of Economics,
Moscow, Russian Federation

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITIES

В статье рассматривается развитие адаптивной физической культуры на примере нескольких вузов Российской Федерации. В работе приведены данные о наличии или отсутствии инклюзивных дисциплин в области физического воспитания в вузах, а также показаны перспективы их развития.

The article overlooks the development of adaptive physical culture as a discipline in the universities of Russian Federation. The article provides the data concerning the presence or the absence of inclusive disciplines in the field of physical education in the universities and shows the development prospects.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитания, лица с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт.

Keywords: adaptive physical education, physical education, persons with disabilities, adaptive sport.

Введение. Одной из наиболее важных задач в настоящее время в нашей стране является обеспечение полного участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во всех сферах жизни общества, особенно остро этот вопрос стоит в университетах. Согласно данным Федерального реестра инвалидов, на 1 августа 2019 года в Российской Федерации проживает около 500 тысяч инвалидов в возрасте от 18 до 30 лет (возраст поступления и обучения в вузе). Большинство университетов России уже создали на территориях своих учреждений специальные условия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Такие условия делают возможным передвижение инвалидов по территории университета. Однако они не включают в себя программы по интеграции инвалидов в социум, то есть у инвалидов нет реальной возможности участвовать в разных формах социальной (студенческой) жизни. В 62 вузах Российской Федерации существуют программы обучения по специальности 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», но адаптивная физическая культура, как дисциплина для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не существует. Цель данного исследования – определение уровня развития адаптивного спорта в высших учебных заведениях Российской Федерации [3, 4].

Методика и организация исследования. В ходе данного исследования мной были изучены данные следующих университетов об инклюзивных дисциплинах в области физического воспитания, находящиеся в открытом в доступе в сети интернет: МГТУ им. Н.Э. Баумана, РЭУ им. Г.В. Плеханова, МГУ им. М.В. Ломоносова, МГУПП. Также мной были опрошены студенты некоторых московских вузов о наличии в их университетах такой дисциплины.

Результаты исследования и их обсуждение. Общих данных о существовании такой дисциплины как адаптивная физкультура в российских вузах нет. Следовательно, статистику её наличия никто не ведёт. В это же время 62 высших учебных учреждения готовят специалистов в данной области по программам как бакалавриата, так и магистратуры [5].

Мною был проведён небольшой опрос среди студентов нескольких столичных вузов, а именно: ГУУ (Государственный университет управления), МГЛУ (Московский государственный лингвистический университет им. Мориса Тореза), МГТУ им. Н. Э. Баумана (Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана), ВАВТ (Всероссийская академия внешней торговли), РУДН (Российский университет дружбы народов), ВШЭ (Высшая школа экономики). Только один из опрошенных сразу смог дать определенный ответ, ответы остальных были либо отрицательные, либо неопределённые. На столичные вузы стараются равняться многие университеты нашей страны, следовательно, пока такие инклюзивные программы в области физического воспитания не станут реальностью московских вузов, они не начнут появляться в других университетах страны. В некоторых вузах такой дисциплине как физическая культура уделяется минимальное внимание, несмотря на ту роль, которую она играет в укреплении здоровья учащихся [2].

Первым мной был рассмотрен университет, студенткой которого я являюсь, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. В РЭУ им. Г. В. Плеханова были созданы специальные условия для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые упрощают их перемещение по территории университета. Помимо этого, аудитории оснащены специальной аппаратурой для лиц с нарушениями слуха, а в коридорах специальное покрытие для лиц с нарушениями зрения, также установлены пандусы и подъёмники около некоторых аудиторий. Но такая дисциплина как адаптивная физическая культура в университете пока не преподается. В 2018 году в «Известиях Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт» была опубликована статья «Роль адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном процессе на примере РЭУ им. Г. В. Плеханова», где авторами были не только выявлены важные проблемы студентов с ограниченными возможностями здоровья, но и предложены возможные мероприятия для реализации адаптивной физической культуры в университете. В статье также даны рекомендации по организации учебного процесса. Данная статья свидетельствует о возможности включения адаптивной физической физкультуры в план учебных дисциплин в будущем [7].

Среди рассмотренных мной университетов выделяется Московский государственный университет пищевых производств. В МГУПП (Московский государственный университет пищевых производств), одном из крупнейших вузов России в своём профиле, созданы все условия для предоставления гражданам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам возможности получить высшее образование. Данные условия также включают в себя занятия по адаптивной физкультуре, проводимые кафедрой физической культуры и спорта. Согласно информации, предоставленной кафедрой на официальном веб-сайте университета, в программу адаптивных дисциплин по физической культуре и спорту входят занятия как в спортивных залах МГУПП, так и на специальных площадках (на открытом воздухе). В качестве основы проведения данных занятий выступает положение МГУПП от 2017 года «О порядке проведения и объеме подготовки учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) по программе бакалавриата и по программе специалитета при очно-заочной и заочной формах обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья».

В МГУ им. М.В. Ломоносова (Московской государственном университете им. М.В. Ломоносова), самом известном вузе страны, не преподаётся дисциплина «адаптивная физическая культура». В открытом доступе информация об инклюзивном образовании в данном университете также отсутствует. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия физкультурой осуществляются в форме различных письменных работ (от практических занятий они полностью освобождены). Это закреплено в 7-м пункте «Критериев и порядке оценки работы студентов МГУ им. М. В. Ломоносова по дисциплине “Физическая культура”». Мной не были найдены сведения о намерениях университета ввести дисциплину «адаптивная физкультура» в учебную программу.

Среди столичных университетов также следует отметить МГТУ им. Н. Э. Баумана. В данном учреждении созданы, согласно официальному веб-сайту университета, «уникальные, не имеющие аналогов в отечественной и мировой практике инклюзивного образования, благоприятные условия для обучения студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». В университете действительно созданы все условия для реализации потенциала студентов с ограниченными возможностями. Такие условия включают в себя и адаптивную физкультуру. Университет предоставляет возможность студентам выбрать спортивную дисциплину, которая будет соответствовать их состоянию здоровья. Однако такие данные не всегда подтверждаются на практике. Задав одному из студентов данного университета вопрос на тему инклюзивного образования, а в частности наличия занятий адаптивной физкультуры, в ответ я получила информацию, которая не соответствует той, что изложена на сайте учреждения. Согласно студенту, занятия физкультурой для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет форму пеших прогулок на свежем воздухе. Несмотря на это, нельзя отрицать возможность наличия данных дисциплин в образовательных программах.

Выводы. Интеграция людей с ограниченными возможностями в общество – одна из основных задач современного государства. А реализация инклюзивного образования является одной из важнейших её составляющей.

Физическая культура и спорт – одно из наиболее важных направлений в реабилитации и интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья. Помимо этого, данная дисциплина может стать для студента постоянной формой жизненной активности, социальной жизни [6].

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что уровень развития инклюзивного образования в области физического воспитания в высших учреждениях страны по-прежнему остаётся довольно низким.

В данном исследовании мной были рассмотрены пять крупных, и довольно известных, вузов Москвы. Большинство из них оказывает разного рода поддержку инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, создает условия для комфортного прохождения обучения в университете. Но только в двух из рассмотренных мной учреждениях студентам преподают такую дисциплину как адаптивная физическая культура.

Введение этой дисциплины в университетах положительно скажется не только на физическом здоровье студентов, но и на их психологическом и эмоциональном состоянии, а также поможет им комфортнее почувствовать себя в обществе в целом, упростить их интеграцию в него [1].

Несмотря на то, что в настоящее время адаптивная физкультура в российских вузах развита не так хорошо, как, например, в Великобритании или Германии, имеются предпосылки её реализации в рамках вузовского образования. На базе многих вузов уже написаны статьи, методические рекомендации и пособия на тему организации занятия по адаптивной физкультуре.

Литература

1. Антонова И.Н., Климкина Д.А. Исследование проблем внедрения адаптивной физической культуры в процесс физического воспитания студентов вуза // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. 14-15 мая 2019 г. М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. С. 425–429.
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42–47.
3. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.

4. Грачева Д.В., Михайлова А.А., Саегалиева Д.Р., Фарзалиев Д.А. Роль адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном процессе на примере РЭУ им. Г.В. Плеханова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 20–26.

5. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие. М.: Академия МНЭПУ. 2019. 303 с.

6. Титовский А.В., Кондратьев П.А. «Бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. мат-лов V Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. В 2 томах. 2017. С. 324–329.

7. Шутова Т.Н., Антонова И.Н., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.

УДК 379.852

Сабурина А.А.
Балтийский федеральный университет им. И.Канта,
г. Калининград, Россия
Saburina A.A.
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

РАЗВИТИЕ КОННОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ DEVELOPMENT OF EQUESTRIAN TOURISM IN THE KALININGRAD REGION

В данной работе рассматривается понятие конный туризм. Автор проводит анализ развития конного туризма на территории Калининградской области. Изучаются предприятия конно-спортивного формата. Выделяются основные направления конного туризма в данном регионе.

This paper considers the notion of equestrian tourism. The author analyzes the development of equestrian tourism in the Kaliningrad region. Study enterprise equestrian format. The main directions of equestrian tourism in this region are highlighted.

Ключевые слова: конный туризм, Калининградская область, конный туры, спортивный туризм.

Keywords: equestrian tourism, Kaliningrad region, equestrian tours, sports tourism.

Введение. Территория Калининградской области является перспективной для развития активных видов туризма. В данном регионе гармонично развиваются различные виды активного и спортивного туризма, среди которых занимает свое место и конный туризм. Конный туризм – это одно из новых направлений развития активного туризма на территории Калининградской области.

Под конным туризмом понимают вид активного отдыха с использованием животных, верхом или в упряжи в качестве средства передвижения [1].

Целью конного туризма является преодоление маршрута верхом на лошади, иногда сопряженное с преодолением разного рода препятствий. Бывают конные туры, рассчитанные на людей, обладающих минимальными познаниями в верховой езде, на новичков, не обладающих ими вовсе и на любителей, с хорошими навыками верховой езды.

В последние годы на территории Калининградской области активно начал развиваться

конный туризм. Развитию данного вида туризма способствует не только наличие необходимых ресурсов, но и благоприятный климат региона (в частности, большая продолжительность теплого периода).

Для анализа развития конного туризма на территории Калининградской области были рассмотрены конноспортивные предприятия Калининградской области (таблица).

Таблица

Конноспортивные предприятия Калининградской области на 2019 г.

№	Название предприятия	Услуги	Цены
1.	Спортивная школа олимпийского резерва по современному пятиборью	Обучение верховой езде; Верховые прогулки	
2.	Конный клуб «Альтхофф»	Верховые прогулки; Обучение верховой езде	1000 руб./час Занятие – 600 руб./час
3.	Конноспортивный клуб «Мустанг»	Индивидуальные тренировки; Конные прогулки	Занятие 600 руб./45 мин. (для детей до 16 лет – 500 руб./45 мин.) Прогулки с инструктором – 700 руб./чел.
4.	Конноспортивный клуб «Дорожный»	Обучение верховой езде	Индивидуально
5.	Ранчо «Мушкино»	Обучение верховой езде; Конные прогулки; Детский конный лагерь; Иппотерапия	Занятие в группе – 600руб./чел. (для детей 500 руб./чел.) Индивидуальные занятия – 1200 руб./45 мин. Прогулка 60 мин. – 2500 руб./чел. Лагерь – от 1500 руб./день
6.	Конный двор «Эверест»	Обучение верховой езде	Индивидуально
7.	Конноспортивный комплекс «Беккер»	Обучение верховой езде; Верховые прогулки	Занятие – от 500 руб. Прогулка – от 1000 руб./чел.
8.	Конноспортивный клуб «Мангау»	Обучение верховой езде; Прогулки; Детский конный лагерь; Иппотерапия	Групповая тренировка – 600 руб. чел (дети – 500 руб.) Индивидуальное занятие – 1000 руб./чел. Прогулка – 800 руб./чел. Поход – 5000 руб./чел. Иппотерапия -500 руб./чел.
9.	Конноспортивный центр «Каприоль»	Обучение верховой езде; Прогулки; Детский конный лагерь.	Групповое занятие – 500 руб./час Обучение для начинающих – 600 руб./час Фитнес на лошади -500 руб./занятие Занятие на пони – 400 руб./30 мин. Индивидуальное занятие – 1000 руб. Специализированные тренировки – 800 руб./занятие Иппотерапия – 400 руб./занятие Прогулка – от 700 руб./час
10.	Пони-клуб «Каприолька»	Обучение верховой езде детей от 4 до 14 лет; Катание на пони; Иппотерапия	Занятие – 450 руб./30 мин. Индивидуально – 500 руб./30 мин. Иппотерапия -3400 руб./8 занятий
11.	Конно-туристический клуб «Гарцующий пони»	Обучение верховой езде; Прогулки	
12.	Конный клуб «Авангардное»	Обучение верховой езде; Прогулки	Занятие в группе – 500 руб. Индивидуально – 800 руб./чел. Конный тур – 6500 руб.

№	Название предприятия	Услуги	Цены
13.	Конноспортивный клуб «Поляна»	Обучение верховой езде; Верховые прогулки	Тренировка – 600 руб./45 мин. Прогулка – 300 руб./15 мин.
14.	Конноспортивный клуб «Бахарева»	Обучение верховой езде; Верховые прогулки	
15.	Конный завод «Георгиенбург»	Обучение верховой езде; Продажа лошадей	От 250 руб./час
16.	Конный завод «Веедерн»	Продажа лошадей	
17.	Конно-фермерское хозяйство «Витчака»	Продажа лошадей	
18.	Агротуристическая фирма «Пони-кони двор»	Обучение верховой езде; Катание; Прогулки в поля	Катание в манеже – 150 руб./круг Катание по двору – 1 круг 200 руб. Индивидуальные занятия – от 1000 руб.
19.	Конный клуб «Rauschen»	Обучение верховой езде; Прогулки в поля	Занятие – 600 руб. Иппотерапия – 600 руб. Конный тур – 1000 руб./чел.
20.	Частный клуб «Татерсаль»	Обучение верховой езде; Верховые прогулки	Прогулки от 500 руб./чел.
21.	Частная конюшня «Вихрь»	Обучение верховой езде; Прогулки	Тренировка – 600 руб./час Прогулки – 1000 руб./чел.

Примечание: составлено автором на основе источников [2, 3].

Конноспортивные предприятия предлагают широкий спектр услуг: начиная от конных туров, прогулок и обучения верховой езде и заканчивая иппотерапией.

Как видно из таблицы, на территории Калининградской области существует 21 предприятие, оказывающее конноспортивные услуги. 18 предприятий оказывают услуги по организации конных прогулок и туров и обучению верховой езде. Так, средняя стоимость группового занятия составляет 550 руб./час, а стоимость индивидуального занятия начинается от 1000 руб./час. Стоимость конной прогулки по окрестностям начинается от 500 руб./чел. за прогулку.

Если рассматривать данные предприятия с точки зрения вовлеченности предприятий в создание туристического продукта региона, то необходимо выделить несколько предприятий, занимающихся организацией конных туров. Это конные клубы «Авангардное» и «Rauschen».

Авангардное создает и проводит конные туры в усадьбу-музей «Лесной хутор». Программа тура включает: поездку на лошадях; посещение усадьбы и проживание в ней, экскурсия. Длительность тура от двух дней. Стоимость составляет 6500 руб./чел. [2].

«Rauschen» предлагает туры по территории Калининградской области продолжительностью от 1 часа, группой до 20 чел. Программа тура разрабатывается индивидуально, исходя из пожеланий туриста. Минимальная стоимость тура от 1000 руб./чел. [2].

Большая часть рассматриваемых конных предприятий рассчитана на местных жителей, т. к. предлагает в основном услуги по обучению верховой езде либо по проведению конных прогулок. А непосредственно организацией конных туров для туристов занимаются лишь несколько компаний. Т. е. конный туризм на территории Калининградской области находится в стадии развития, предприятия начинают ориентироваться не только на местного (внутреннего) потребителя, в большинстве случаев нацеленного на обучение верховой езде, но и на туристов, желающих поучаствовать в конном туре или прокатиться на лошадях.

Также на территории региона проходят соревнования по конному спорту. Среди которых можно выделить несколько наиболее крупных. Это международный турнир по конному спорту в г. Черняховске, соревнования на кубок Калининградской области по конному спорту [3]. Большинство соревнований проводятся на территории Черняховского района. Таким об-

разом, на территории региона конный туризм развивается и как вид спортивного (профессионального) туризма.

Здесь также необходимо отметить, что конный туризм в рассматриваемом регионе можно разделить на три направления: это конный туризм, как вид спортивного (профессионального) туризма, как вид активного туризма и иппотерапия – как вид оздоровительного туризма.

Вывод. Исходя из всего вышенаписанного, можно сделать вывод о том, что конный туризм на территории Калининградской области является одним из перспективных видов активного туризма и нуждается в дальнейшем развитии.

Литература

1. Оздоровительный туризм: энциклопедия туриста / под ред. Е. И. Тамм. М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
2. Региональная общественная организация Калининградская федерация конного спорта. Конные клубы Калининградской области. URL: <https://www.kfks39.com/konnye-kluby> (дата обращения 16.09.2019).
3. Федерация конного спорта Калининградской области. Соревнования. URL: <http://fksko39.ru/> (дата обращения 18.09.2019).

УДК 378.2:37.036.5

*Савин А.Н.
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия
A.N. Savin
Plekhanov Russian University Of Economics, Moscow, Russia*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УСПЕШНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SUCCESSFUL SOCIAL ADAPTATION OF STUDENT YOUTH TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Цель работы – с помощью собранной информации доказать, что физическая культура является необходимым элементом адаптации молодежи к профессиональной деятельности. Каждый период в истории знаменует собой определенный тип мировоззрения, знания, жизненный опыт, тем самым меняя взгляды людей и общества на окружающий мир, происходящее вокруг на самого человека, на его место в обществе. Значительно возрастает внимание к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, к физической культуре как к социальному образованию.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Мы считаем, что растущая ценность человека как личности, расширение его мировоззрения, самореализация в обществе возможна только в процессе духовного и физического самосовершенствования.

Физическое и духовное совершенствование личности студента, здоровый образ жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания – важные человеческие ценности, которые являются основой физической культуры.

The purpose of this paper is to prove the importance of PE for the students in order to achieve

professional skills. Each epoch creates its own type of outlook, new knowledge, life experience, continuously changing our views on the surrounding world, on the person himself, on his place in society. Considerable attention is being paid to the social aspects of health and a healthy lifestyle, to physical education as a social education.

Increasing the level of health of young people depends on many factors; however, the decisive among them is the position of the person himself, his attitude to his own health. We believe that the growing value of a person as a person, the expansion of his worldview, self-realization in society is possible only in the process of spiritual and physical self-improvement.

Physical and spiritual perfection of the student's personality, healthy lifestyle, the spirit of sport rivalry, respect and empathy are important human values that are the basis of this type of activity.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, социальная адаптация, социализация, здоровый образ жизни.

Keywords: physical culture, physical education, social adaptation, socialization, healthy lifestyle.

Введение. Результаты многих исследований [1, 7, 8] показывают, что физические упражнения укрепляют здоровье, они же повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают высокую физическую и умственную работоспособность. Для того чтобы функциональные системы организма соответствовали всем требованиям, которые предъявляет современная жизнь, необходимо своевременно и систематически расширять диапазон компенсаторных возможностей организма человека. Наиболее чувствительным периодом для этого является возраст 16–20 лет, при поступлении молодого человека в вуз. В этот период необходимо дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера достигать максимального развития (индивидуально для каждого) и совершенствования физических качеств, а затем в течение жизни поддерживать их на должном уровне. Необходимо также заметить, что накапливать резервы здоровья необходимо до 25 лет, а потом их поддерживать, так как от полученного в это время потенциала здоровья зависит продолжительность и качество жизни. Таким образом, во многом наиболее благоприятным для занятия физической культурой является студенческий возраст.

Целью обучения в вузе является физически здоровый выпускник, обладающий теоретическими знаниями в рамках государственного стандарта; человек, который должен стать специалистом в выбранном им направлении и который имеет навыки решения практических задач производства и определенный опыт участия в реальных проектах.

Отметим, что в высших учебных заведениях лучшие условия для содействия социальной адаптации путем формирования культуры здоровья студентов создаются в процессе усвоения ими дисциплин валеологической направленности во внеаудиторной работе, а также на занятиях по физическому воспитанию, физической культуре и спорту. И хотя меры по формированию культуры здоровья студенческой молодежи должны составлять единую систему, охватывающую все время пребывания их в учебном заведении, средства физического воспитания составляют особый предмет нашего внимания, поскольку дают возможность вооружить молодых людей не только знаниями, но и умением и положительным опытом сохранения и восстановления собственного здоровья.

Занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях должны планироваться таким образом, чтобы можно было обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект в формировании оригинальности мышления студентов, способности к рациональной организации своего личного времени, внутренней дисциплины, собранности, объективной оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении поставленной цели, умении спокойно пережить неудачу и даже поражение. Именно на этот новый тип социализированной личности должна быть ориентирована система физического воспитания.

Мы считаем, что не только физическое воспитание развивает студента, но и сам обучающийся является необходимым условием его развития. На практических занятиях по физическому воспитанию необходимо использовать непосредственные средства воздействия и воспитания интереса у студентов к занятиям спортом и привлечения их к участию в соревнованиях на первенство вуза. Должны проводиться комплексная оздоровительная реабилитационная работа, беседы по технике безопасности, лекции по истории и теории спорта.

Итак, комплексный подход к воспитанию кандидата требует единства обучения и познавательных форм, средств и методов воспитательной работы, самообразования и самовоспитания. Физическое воспитание должно стать составной частью формирования личности студента.

Это требует от преподавателей кафедры физического воспитания и спорта пересмотра содержания и методики преподавания дисциплины с целью формирования индивидуально значимых мотивов к занятиям физической культурой и спортом, что будет способствовать социальной адаптации молодых, укреплению здоровья, приобретению навыков здорового образа жизни.

Разработкой различных мероприятий по социальной адаптации молодежи занимались современные исследователи [6, 9]. На основе анализа работ можно предложить, например, такой традиционный элемент занятия физической культурой, как построение учащихся в шеренгу (рядом с преподавателем – самый высокий, в конце шеренги – самый низкий по росту), организовать построение в шеренгу по цвету волос (рядом с преподавателем должен стоять тот, кто имеет самые темные волосы, на противоположном конце шеренги – светловолосый), или по дате рождения (начало шеренги – тот человек, который родился 1 января, заканчивая тем, кто родился 31 декабря).

Аналогично можно совершенствовать и другие привычные элементы занятий физической культурой, например, игры с мячом. На этапе знакомства, если не все студенты готовы к участию в серьезных командных играх с мячом (волейбол, баскетбол и т. д.), можно предложить проводить в студенческой группе более упрощенные мероприятия. С целью содействия социальной адаптации можно предложить бросать мяч друг другу в кругу со словами: «Никто из вас не знает, что я ...» и дальше рассказывать что-то о себе, или бросать друг другу объект, называя любое имя существительное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать свою ассоциацию на это существительное и бросить его следующему. Тот, в свою очередь, должен сказать свою ассоциацию и передать мяч. Можно несколько изменить эту игру, предложив студентам бросая друг другу мяч, называть любые объекты, а тому, кто получил мяч, называть страну, которая у него ассоциируется с этими объектами.

Кроме приведенных выше, на занятии по физическому воспитанию в студенческой группе могут проводиться разнообразные подвижные контактные игры, игры с мячом, командные конкурсы и другие мероприятия, обеспечивающие установление невербального контакта между людьми. Такой подход к выполнению привычной и рутинной процедуры позволяет создать на занятии непринужденную атмосферу, активизировать внимание студентов, стимулировать их интерес к совместным занятиям, способствовать наилучшему познанию друг друга.

Заключение. Занятия по физическому воспитанию и спорту способствуют самостоятельности и саморазвитию студентов, укрепляют их «позиции» и «оптимизм» как важные аспекты стремления побеждать. Студенты приобретают навыки группового, спортивного взаимодействия, готовность оказать помощь и др. При этом растет их мастерство.

Физическая культура помогает студентам реализовать себя в разносторонней спортивно-оздоровительной деятельности, способствует самоорганизации, самоуправлению, становлению нравственно-эстетического идеала.

Литература

1. Антонова Т.В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Чебоксары, 2015. 20 с.
2. Бахчанян С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом // Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 41–47.
3. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М.: Педагогика, 2013. 300 с.
4. Кравченко Т.В. Социализация личности и социальная среда // Теоретические проблемы детей и учащейся молодежи: сб. науч. раб. М.: [б. и.], 2015. Вып. 9. Кн. 2. С. 23–29.
5. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3. С. 17–26.
6. Паначев В.Д., Оборин А.В., Солоницин Р.А. Влияние физической культуры и спорта на социализацию личности студентов с ограниченными жизненными возможностями // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 45–49.
7. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия): учебное пособие [электронный ресурс]. Электрон. текстовые данные. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. 218 с.
8. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2013. 197 с.
9. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. 2015. № 6. С. 57–63.

УДК 796/799

Савиных Л.Е., Булгакова О.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Savinykh L.E., Bulgakova O.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ
РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО ПЕРВОЙ СТУПЕНИ
METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 6-7 YEARS
IN THE CONDITIONS OF REALIZATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX
TRP OF THE FIRST STAGE**

В статье приведена методика физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени в дошкольном учреждении, которая послужила плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности дошкольников и тем самым улучшила здоровье подрастающего поколения России.

The article presents the methodology of physical training of children 6-7 years in the conditions of implementation of the all-Russian sports complex TRP of the first stage in a preschool institution, which served as a springboard for a favorable increase in the overall physical fitness of preschoolers and thereby improved the health of the younger generation of Russia.

Ключевые слова: методика развития физической подготовки, комплекс ГТО, дети дошкольного возраста (6-7 лет).

Keywords: methods of physical training development, TRP complex, preschool children (6-7 years).

Введение. Одной из великих ценностей для человека является здоровье. Подрастающее поколение относится к особой категории населения любой страны, не является исключением и Россия. Врожденная защита, которой ребенка щедро одарила природа, позволяет ему чутко реагировать на происходящие изменения в системе внутрисемейных отношений в обществе, в которое он попадает с первых дней своей жизни [2].

Нахождение ребенка значительную часть времени в дошкольном учреждении (ДОУ) не всегда позволяет родителям реализовать в полной мере заинтересованность в сохранении здоровья своего ребенка, решать проблемы, возникающие в ходе воспитательного процесса. Следовательно, важной задачей системы дошкольного образования является помощь семье в сбережении и развитии физического и психического здоровья ребенка.

В данной статье нами рассмотрены отдельные аспекты методики физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени у дошкольников МБДОУ № 40 «Снегурочка» г. Сургута.

Рассматривая физиологический механизм изменения организма ребенка, установлено, что дошкольный возраст (3–7 лет) относится к такому периоду в жизни ребенка, который характеризуется изменениями всех органов и систем организма, как функциональным, так и качественным совершенствованием головного мозга. При этом динамика физического развития ребенка в дошкольном возрасте характеризуется неравномерностью. Если в 4-5 лет рост несколько замедляется, и ребенок за год вырастает в среднем на 4–6 см, то на протяжении последующего, а именно 6-7-летнего возраста, данная прибавка составляет 8–10 см в год. «Период первого вытягивания», такое название носит данный период. Эндокринная система претерпевает изменения в части усиления функции гипофиза. При рассмотрении пропорций тела ребенка становится явно видно, что к 7-ми годам заметно удлиняются верхние и нижние конечности, увеличивается окружность грудной клетки.

Рассматривая процесс построения и организации физического воспитания детей в детских садах, установлено, что оно имеет игровую направленность, что способствует активной социализации детей, включению их в отдельные общественно-значимые процессы. Так, моделирование взрослой жизни через игру позволяет формировать познавательные, эстетические и нравственные потребности ребенка. Однако с помощью игры не в полной мере возможно устранение имеющихся противоречий между стремлениями детей стать полноценным участником взрослого мира и имеющимися у него реальными возможностями.

Создание условий для полноценного физиологического развития и организации эффективного процесса физического воспитания позволит реализовать нормальное физическое развитие обучающихся в ДОУ. В свою очередь физическое развитие подготовит базу для разносторонней физической подготовленности дошкольников.

Систематизация и преемственность различных форм работы с воспитанниками в ДОУ позволят повысить уровень целенаправленной двигательной активности детей и, как следствие, послужат повышению показателей физической подготовленности до уровня должных нормативов.

В ДОУ «Снегурочка» г. Сургута используются следующие формы работы с воспитанниками: подвижные игры во время утреннего приема детей в ДОУ; утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные минутки и паузы; музыкально-ритмические игры и упражнения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика; оздоровительные процедуры; музыкотерапия. Также практикуются Дни здоровья, спортивные праздники. Проводятся профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия и нарушений осанки.

Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ДОУ требует рассмотрения новых, современных подходов к выполнению требований ГТО. Комплексный подход в подборе средств, форм и методов проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, индивидуальный подход к каждому ребенку, учет отдельных сторон их подготовленности, степени владения двигательными умениями и

навыками, создаст предпосылки по повышению уровня физической подготовленности и, как следствие повысит вероятности выполнения показателей норм комплекса ГТО. Для определения степени воздействия предлагаемой нами методики использовалась целенаправленная коррекция учебного процесса в развитии двигательных способностей детей. Ориентация направлялась на нормативные требования комплекса ГТО.

Организация и методы исследования. Нами проведено тестирование физической подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся в контрольной (25 чел.) и экспериментальной группах (25 чел.) до и после экспериментального исследования. Последовательность проведения тестирования участников эксперимента осуществлялась с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и в предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Под руководством инструктора или самостоятельно дети выполняли разминку перед выполнением каждого вида испытания (теста). Таким образом, исходя из батареи тестов, согласно требованиям ВФСК ГТО для воспитанников ДООУ, нами протестированы дети 6-7 лет, посещающие МБ ДООУ № 40 «Снегурочка» г. Сургута.

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре в КГ и ЭГ строилась в соответствии с примерной программой по физической культуре для дошкольников «Детство» [1].

Одно из условий проведения опытно-экспериментального исследования было сравнение начальных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных (ЭГ) и контрольных групп (КГ).

Результаты исследования. Результаты первоначального тестирования (сентябрь-октябрь 2017 г.) детей 6-7 лет (50 человек) по сравнению с данными, полученным в апреле-мае 2018 года достоверно различаются. Большинство детей КГ (40 % – 10 чел.) на начальном этапе эксперимента выполнили нормативы ГТО, которые соответствовали бронзовому знаку; при этом 36 % (9 чел.) не выполнили норматив первой ступени и 24 % (6 чел.) выполнили норматив, соответствующий серебряному знаку соответственно.

Основная задача коррекции тренировочного процесса при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО и воспитании двигательных способностей дошкольников заключается в условиях ограничения и жесткого лимита времени; строгой регламентации; индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом воспитание двигательных способностей плотно увязывается с освоением программного материала. Следовательно, в комплексы входят физические упражнения, которые близки по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела программы.

Повторное тестирование детей КГ позволяет констатировать положительную динамику в физической подготовленности воспитанников. Норматив золотого знака выполнил 1 ребенок (4 %), серебряного – 10 детей (40 %), бронзового – 12 детей (48 %) соответственно. Двое воспитанников (8 %) в совокупности результатов в тестах по выбору и в обязательных тестах показали результаты, не соответствующие нормативным требованиям. На повторном втором этапе исследования 2 ребенка (8 %) из ЭГ показали результат, соответствующий золотому знаку ГТО; значительно улучшили свои показатели по выполнению требований, соответствующих серебряному – 12 детей (48 %) и бронзовому – 11 чел. (44 %) из числа протестированных.

По данным Минздравсоцразвития России, всего 14 % воспитанников ДООУ считаются практически здоровыми, а не менее 39 % дошкольников имеют различные формы нарушений здоровья. И это закономерно, поскольку 47 % детей не занимаются в спортивных секциях, не посещают кружки физической культуры. Одной из причин, которая привела к такой негативной статистике, мы считаем отсутствие четкой, понятной системы мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни среди детей, в том числе и в образовательных учреждениях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО по своей сути как раз и является важнейшим элементом этой системы, с четкими критериями, показателями и мотивами к их выполнению [3].

Президент РФ В. Путин подписал 24 марта 2014 г. Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (Готов к труду и обороне)». Содержание этого документа гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения в Российской Федерации, с 1 сентября 2014 г. вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения [4].

По-нашему мнению, одним из наиболее важных условий достижения результатов в столь юном возрасте является систематичный, дозированный тренировочный процесс с преобладающей направленностью различных форм физического воспитания дошкольников. В основе закономерности тренировочного процесса лежит управление работоспособностью организма ребенка и, в частности, создание предпосылок приобретения и сохранения оптимальной спортивной формы. Основой выступает годовой план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы инструктора по физической культуре конкретного ДОУ.

Нами разработана методика физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени (дети 6-7 лет) (табл.).

Таблица

Построение непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре с детьми 6-7 лет в рамках разработанной методики физической подготовки

Построение недельного микроцикла НОД		
1-й неделя	Развитие скоростных качеств и ловкости	1. Ускорения из различных исходных положений
		2. Эстафета
		3. Подвижная игра
2 - неделя	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	1. Полоса препятствий (приседания с выпрыгиванием, отжимания и т. д.)
		2. Прыжки на фитболах
		3. Подвижная игра
3-неделя	Развитие силовых качеств, гибкости и выносливости	1. Упражнения на растягивание
		2. Полоса препятствий
		3. Подвижная игра
4 - неделя	Развитие скоростных качеств и выносливости	1. Бег на 30 м
		2. Эстафета
		3. Подвижная игра

Заключение. Использование вышеуказанной методики на этапе непосредственной подготовки позволяет детям подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и подойти к сдаче нормативов комплекса ГТО на пике своей спортивной формы.

Следовательно, внедрение и реализация методики физической подготовки детей 6-7 лет в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени в дошкольном учреждении послужит плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности дошкольников и тем самым улучшения здоровья подрастающего поколения России.

Литература

1. Доронина Т.Н., Голубева Л.Г. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4–7 лет. М.: Просвещение, 2002. 303 с.

2. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Линка-Пресс, 1999. 34 с.
3. Удод С.И. Статистический анализ и прогнозирование численности занимающихся физической культурой и спортом в России. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.э.н.: Спец. 08.00.11 [Моск. гос. ун-т экономики, статистики и информатики (МЭСИ)]. М.: 2000. 23 с.
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

УДК 796.035

Сапегина Т.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Sapegina T.A.
Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ THE DECLINE OF THE LEVEL OF ANXIETY, WHICH STUDENTS WITH DISABILITIES HAVE, BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является одним из средств адаптации и интеграции студентов с ограничениями по здоровью в студенческую жизнь. Эффективная организация образовательного процесса дает возможность не только сохранить и укрепить здоровье студентов, но и способствует повышению уровня психологической устойчивости.

Physical education in university is one of the means of adaptation and integration of students with disabilities into student life. Effective organization of the educational process provides the opportunity to not only maintain and strengthen the health of students, but also promotes the level of psychological stability.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с ограничениями по здоровью, тревожность, психологическая устойчивость.

Keywords: physical education, students with disabilities, anxiety, psychological stability.

Введение. В настоящий момент, когда здоровье населения и особенно молодых людей значительно ухудшается, возникла острая необходимость использования на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях средств и методов адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура – это совокупность мер физкультурно-оздоровительного характера, нацеленных на восстановление и адаптацию к естественной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление ими различных психологических барьеров, которые препятствуют ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Высшее образование ставит перед собой комплексную задачу – не только создать благоприятные условия существования в образовательной среде для студентов с ограниченными возможностями. Наиболее важным, по нашему мнению, является формирование у них потребности в целенаправленном использовании средств физической культуры как для восстановления своего здоровья после перенесенного заболевания, для улучшения работы всех функциональных систем организма, так и для их психологической и социальной адаптации.

Цель нашей работы – показать возможности физической культуры в психологической

и социальной адаптации студентов с ограничениями по здоровью.

Результаты исследования. Анализируя медицинские карты студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета, было выявлено, что основные параметры психофизического здоровья не различаются от обще статистических данных по стране. Около половины учащихся имеют отклонения в здоровье. Чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения.

Организация занятий по физическому воспитанию с такими студентами должна проводиться по индивидуальным программам с учетом заболевания, чтобы сохранить и укрепить их здоровье. Это даст возможность решить ряд основных вопросов: сформировать положительный взгляд на здоровый образ жизни, определить собственное отношение к физической культуре и спорту, помочь студентам найти те физические упражнения и виды спорта, которые показаны при их заболевании [2].

Доказано, что мышечная активность увеличивает поток положительных импульсов в коре головного мозга, что повышает работу тех участков мозга, которые включены в данное время в конкретную деятельность. Следовательно, занятия физическими упражнениями способствуют улучшению здоровья человека.

Различные средства адаптивной физической культуры активизируют положительные морфофункциональные изменения в организме, развивая нужные двигательные способности, физические качества. Все это положительно сказывается не только на развитии и укреплении организма, но и на личности студента в целом.

Самые обычные занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на физическое развитие студентов с отклонениями в здоровье, на функциональное состояние их организма.

Занятия физическими упражнениями позволяют приобрести студентам компенсаторные навыки. То есть позволяют использовать функции других систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных по причине болезни. Все это дает возможность преодолевать необходимые для полноценной жизнедеятельности физические нагрузки, вызывает желание быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни, способствует улучшению личностных качеств.

Организация активного отдыха является одной из наиболее эффективных форм использования адаптивной физической культуры для студентов с ограничениями по здоровью. Во время этих занятий происходит переключение с одного вида деятельности на другой для улучшения жизнедеятельности организма, что позволяет повысить работоспособность студентов.

Главной задачей является формирование у студентов с ограничениями по здоровью специальных знаний, жизненно и профессионально важных двигательных действий, воспитание и развитие ведущих физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Активные занятия физическими упражнениями, участие в спортивных мероприятиях также являются формой межличностного общения со сверстниками, что восстанавливает психическое равновесие, избавляет от ощущения изолированности, возвращает чувство уверенности в своих силах и уважения к себе, позволяет вернуться к активной жизни.

Главной задачей педагогов физического воспитания является вовлечение студентов с ограничениями по здоровью в интенсивные занятия физической культурой и спортом, которые являются одним из средств адаптации и интеграции в студенческую жизнь. Во время этих занятий создаются психологические установки, которые необходимы для успешного воссоединения студентов с ограничениями по здоровью со студенческим сообществом для дальнейшего участия в жизни вуза.

Средства адаптивной физической культуры направлены на восстановление физической и умственной работоспособности, профилактику утомления, увлекательное проведение досуга. Основная цель адаптивной физической культуры – это обеспечение психологического

комфорта и заинтересованности студентов с ограничениями по здоровью за счет выбора средств и форм занятий. Адаптивная физическая культура способствует формированию осознанного отношения к своим возможностям в этой непростой жизненной ситуации, помогает преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, которые мешают полноценной жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями влияют на эмоциональное состояние, которое выражается в хорошем настроении, чувстве радости и удовлетворенности собой. Физические упражнения аэробной направленности не только способствуют развитию выносливости, но и содействуют снижению уровня тревоги и напряженности, что приводит к положительным психологическим результатам [3].

У студентов с ограничениями по здоровью наблюдается возрастание тревожного состояния, психологической неустойчивости к внешним факторам, им присущи негативные эмоциональные переживания. Поэтому, одной из основных задач физического воспитания в вузе для студентов с ограничениями по здоровью является не только повышение функционального состояния организма студентов, развитие их физических возможностей, но и снижением негативного эмоционального напряжения.

Состояние тревоги у студентов с ограничениями по здоровью является как эмоциональная реакция организма на стрессовую ситуацию, связанную с болезнью. Изначально тревожность не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности – это необходимое и естественное качество личности.

Для измерения уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности была применена шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Исследуя уровень реактивной тревожности, который показывает эмоциональное состояние, было определено, что у студентов с ограничениями по здоровью реакция возбуждения преобладает над реакцией торможения. Высокий уровень тревожности приводит к напряженности в общении и негативно сказывается на социализации.

Личностная тревожность представляет собой состояние человека воспринимающего любые ситуации как угрожающие. Высокая личностная тревожность является характеристикой психической напряженности, беспокойством, нервозностью, эмоциональными срывами. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания.

Сопоставление результатов дало возможность определить, что студенты с ограничениями по здоровью на начальном этапе имели высокие показатели уровня тревожности (от 40 и выше), что выходит за рамки оптимальных параметров. В конце года, после регулярных занятий физическими упражнениями, эти показатели снизились до 34-37 баллов, уровень тревожности находится в зоне умеренных величин.

Заключение. Наши исследования показали положительное влияние физических упражнений на эмоциональное состояние студентов с ограничениями по здоровью. Студенты, регулярно посещающие занятия по физическому воспитанию не только способствуют физическому и функциональному развитию своего организма, но и было доказано, что уровень их тревожности держится в зоне умеренных величин и имеет оптимальный показатель. Это дает основание предположить, что оптимизация эмоциональной сферы приводит к снятию эмоционального напряжения и психологической устойчивости, что так необходимо именно студентам с ограничениями по здоровью. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют психологической и социальной адаптации студентов с ограничениями по здоровью.

Литература

1. Гурьев С.В. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 103–105.

2. Ольховская Е.Б. Особенности физкультурно-спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 156–159.

3. Сапегина Т.А. Адаптационные возможности физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем // Наука и перспективы. 2018. № 4. С. 28–33.

УДК 796

Сафин И.И.
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова,
г. Москва, Россия
Safin I.I.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

**КИБЕРСПОРТ: ПОНЯТИЕ, РОЛЬ, ПОЛЬЗА И ВРЕД, РАЗВИТИЕ В МИРЕ
КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
CYBERSPORT: CONCEPT, ROLE, BENEFIT AND HARM, DEVELOPMENT
IN THE WORLD AS A SPORTS DISCIPLINE**

В статье раскрывается суть и роль киберспорта в наше время, его развитие и признание как спорта в России и в зарубежных странах. Рассматриваются популярные киберспортивные дисциплины.

The article reveals the essence and role of cybersport nowadays, its development and recognition as a sport in Russia and foreign countries. The popular cybersport disciplines are considered.

Ключевые слова: киберспорт, геймер, спортивная дисциплина, игра, хобби, бизнес.
Keywords: cybersport, gamer, sports discipline, game, hobby, business.

Введение. В наше время многие люди играют в онлайн-игры на компьютере или других электронных девайсах. Хотя онлайн-игры появились довольно давно, киберспорт начал расти ускоренными темпами только сейчас. Мы решили рассмотреть вопросы развития киберспорта, его роль и признание спортом в разных государствах мира, а также вред и пользу, которую оказывает киберспорт на людей. Прежде чем говорить обо всех аспектах, которые перечислены выше, необходимо рассмотреть, что собой представляет киберспорт.

Результаты исследования. Киберспорт – вид спорта, который основан на соревнованиях по компьютерным играм.

История киберспорта имеет особенности развития. Первые киберспортивные соревнования проходят в 70-х годах XX века в Стэнфордском университете по игре SpaceWar. К 1980 году уже около 10 000 геймеров из США состязались на первом крупном чемпионате по игре Space Invaders. Стоит отметить, что первые соревнования проходили по играм на космическую тематику. [1] Скорее всего это связано с началом активных полётов в космос. Серьезным прорывом в распространении компьютерных игр стали 1990-е годы, появление интернета дало серьезный толчок в развитии видеоигр. Игроки получили возможность устраивать между собой соревнования по таким популярным играм как Quake и Warcraft. В 1990-х годах проходит много турниров, появляются профессиональные лиги, такие как Cyberathlete Professional League, Professional Gamers League. Их целью становится распространение киберспорта по всему миру, регулярное проведение соревнований по наиболее популярным играм как Counter-Strike и Quake [1]. В Южной Корее в начале 2000-х годов наступает настоящий бум киберспорта. Студенты, школьники и все молодое население местом для отдыха начинают

выбирать не природу, а интернет-кафе. Южная Корея одна из первых стран, которая систематизировала киберспорт на законодательном уровне. Позже киберспорт становится популярен во всех странах мира, которые имеют свободный доступ к интернету [2].

Что касается России, в 2001 году она первая в мире официально признала киберспорт. В начале развитие киберспорта в стране держалось лишь за счёт любителей игр, но с 2003 года появляются киберспортивные организации, команды, спонсоры соревнований, а также начинают активно проводиться турниры. Но в 2006 году киберспорт был исключён из Всероссийского реестра видов спорта из-за того, что не соответствовал всем критериям. В 2014 году Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма начал реализацию учебной программы «Теория и методика интеллектуальных видов спорта (киберспорт)». В 2016 году киберспорт был снова включён в реестр официальных видов спорта РФ [2].

В наши дни соревнования по киберспорту проходят ежегодно во многих странах мира. Игры транслируются напрямую через интернет, привлекая тем самым огромную аудиторию. Олимпийскими играми по киберспорту считается турнир World Cyber Games, который проводится ежегодно с 2000 года по сей день, но с большими изменениями в 2013 году. В 2000 году было 174 участника из 17 стран, а в 2013 году уже 500 участников из 38 стран мира. Там проходили турниры по Counter-Strike, Warcraft, StarCraft, Quake, FIFA и Need for Speed. В 2016 году создана Всемирная ассоциация киберспорта, которая проводит большие киберспортивные турниры. Предполагается, что уже к 2020 году годовой оборот киберспорта будет превышать 5 миллиардов долларов, что больше чем в хоккее или баскетболе. В наши дни киберспорт приносит огромные деньги, а зрительский интерес продолжает расти [2]. А с 2017 года в России по приказу Министерства спорта РФ был переведён в раздел «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне», это значит, что появились разряды и звания по компьютерному спорту в России. В 2018 году университет ИТМО ввёл стипендию для талантливых киберспортсменов в размере 10 тыс. рублей ежемесячно. Стоит отметить, что большинство университетов проводят киберспортивные соревнования по популярным дисциплинам, в том числе и РЭУ имени Г.В. Плеханова [3, 5].

Был проведён устный опрос жителей Москвы. Всем задавался вопрос: «С какими киберспортивными дисциплинами вы знакомы?». Результаты представлены ниже.

Самые популярные киберспортивные дисциплины:

- 1) Dota 2 (тип игры – многопользовательская онлайн-боевая арена);
- 2) League of legends (тип игры – многопользовательская онлайн-боевая арена);
- 3) Counter-Strike (тип игры – шутер);
- 4) StarCraft II (тип игры – стратегия в реальном времени);
- 5) Hearthstone (тип игры – коллекционная карточная игра).

Как мы видим, все дисциплины из данного списка требуют стратегического мышления, как и шахматы. Более того, за победу на турнирах киберспортсмены получают неплохие вознаграждения.

На крупных киберспортивных турнирах, которые проводятся раз в году, призовой фонд достигает 1 000 000 долларов и более.

Самые крупные вознаграждения получают команды по дисциплине Dota 2 на соревнованиях International. Призовые The International 2018 составили 25,53 млн долларов, европейская команда OG выиграла 11,25 млн долларов.

Менее масштабные соревнования проводятся в компьютерных клубах и интернет-кафе. Кроме того, существуют онлайн-соревнования, которые проводятся через сеть Интернет и любой человек может играть из дома и зарабатывать. Эти турниры проходят каждый день.

Ниже представлены самые киберспортивные страны и Россия уверенно входит в топ-5 в мире, что говорит о том, что интерес к киберспорту как к спорту только растёт.

Самые киберспортивные страны:

- 1) США: 2375 киберспортсменов;
- 2) Китай: 652 киберспортсмена;
- 3) Россия: 625 киберспортсменов;
- 4) Германия: 615 киберспортсменов;
- 5) Южная Корея: 553 киберспортсмена [2].

Что киберспорт значит сегодня для России, идет ли во вред стране или приносит пользу?

Уже давно известно, что компьютерные игры – это огромный сектор, охватывающий миллионы людей и огромные средства. Отношение к киберспорту достаточно четко делится на «за» и «против». Сторонники увлечены альтернативной реальностью, которую предлагают видеоигры. И это понятно, так как виртуальная реальность уже стала одним из самых мощных современных эмоциональных раздражителей.

Противники же говорят, что видеоигры являются социально вредным явлением. Аргументов тут масса – от бесконтрольного затягивания детей и подростков в такие игры до воздействия виртуальной реальности на психику человека. Некоторые игры содержат сцены насилия или дают игроку возможность стрелять в других людей, пусть и виртуальных. Однако в современном мире эти споры уже не в тренде, так как жизнь в цифровом обществе уже нельзя представить без технологий, а значит, и без виртуальной реальности. Но это не отменяет необходимости регулирования этой сферы нашей жизни.

Киберспорт является симбиозом компьютерных игр и спорта. Команды игроков из разных стран мира соревнуются между собой в той или иной игровой дисциплине, то есть конкретном игровом мире. Вроде звучит достаточно безобидно, однако за последнее десятилетие именно киберспорт стал привлекательной сферой для крупных инвесторов, а некоторые кибератлеты уже могут сравниться по известности и доходам со звездами из мира реального спорта. Россия по праву считается одной из самых продвинутых и успешных стран в области киберспорта, о чем свидетельствуют достижения и награды игроков на международных соревнованиях. В 2017 году наша страна вернула себе утраченное в предшествующие годы лидерство среди государств Европы по объему киберспортивного рынка [4].

Развитие киберспорта в России связано с ростом образования подрастающего поколения. Для профессионального успеха в киберспорте требуются не только реакция, но и знания в математике, физике. В стратегических играх, например, необходимо просчитывать ходы соперника, чтобы выиграть партию, как в шахматах [3].

Что получается в итоге? Уже очевидно, что Россия окончательно встроилась в этот новый и бурно растущий мировой рынок. Сегодня в нем участвуют деньги крупных IT-корпораций, с рыночной точки зрения это было совершенно неизбежно. Более того, индустрия развивается и в России – команды выигрывают соревнования, растет аудитория. Кстати, успехи наших спортсменов тут вполне соответствуют аксиоме о том, что в России лучшие мозги, программисты и даже пресловутые хакеры. Главное, чтобы они оставались в России, как и деньги, заработанные российскими командами, которые теперь официально выступают под эгидой Министерства спорта России.

Киберспорт – это спорт будущего или развлечение? Споры о том, следует ли ставить киберспорт в один ряд с привычными нам видами спорта, тем не менее продолжаются. Известный хоккеист, первый заместитель председателя Комитета Госдумы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Вячеслав Фетисов не считает киберспорт спортом. «Кроме того, я не поддерживаю идею признания киберспорта олимпийским», – говорит парламентарий. Существуют другие виды игр и форматы турниров, и если так нужно, то следует сделать отдельную компьютерную Олимпиаду». Было бы странно, сомневается Фетисов, если кто-то получал бы олимпийские медали за игру на компьютере и становился олимпийским чемпионом, не вставая со стула [4].

Не уверен в светлом олимпийском будущем киберспорта и президент Международного

олимпийского комитета Томас Бах. «Мы пока ещё не уверены на все сто, что киберспорт действительно является спортом, учитывая физическую активность и всё то, что требуется от дисциплины, чтобы она считалась спортом», – сказал он. Также Бах отметил, что пока в МОК не видят такой киберспортивной организации, которая заставила бы членов комитета поверить в то, что в рамках кибердисциплин уважаются правила и ценности Олимпиады [4].

Президент Федерации компьютерного спорта России Дмитрий Смит, напротив, считает, что эти два понятия разводить не стоит. «Киберспорт – это точно такой же вид спорта, как и любой другой, который называют традиционным. Это не соревнование человека с компьютером, это соревнование двух людей или команд, интеллектуальное состязание, в котором компьютер выступает в качестве спортивного инвентаря или турнирной площадки», – говорит он [4].

По словам Дмитрия Смита, мировая аудитория киберспорта уже превышает 230 миллионов человек, что вполне сравнимо с аудиторией других видов спорта, и при этом ежегодно растёт на 10–20 процентов. Букмекеры принимают ставки на киберспорт, причём на него уже ставят больше, чем на гольф, регби и теннис. Планируется, что уже к 2020 году инвестиции компаний в киберспорт удвоятся, благодаря чему совокупный доход индустрии вырастет до 1,5 миллиарда долларов. Неудивительно, что такая аудитория привлекает всё больше крупных компаний и не только из сферы IT, заинтересованных в продвижении своих брендов среди молодых, довольно обеспеченных и интересующихся современными технологиями людей [4].

Нерешённые проблемы. С признанием киберспорта в России никаких трудностей в организации у его сторонников не возникает. Находить места для проведения состязаний стало намного легче, и муниципалитеты стали более отзывчивыми, стали помогать с организацией и в финансовом плане. Однако всё же остаются нерешённые проблемы. Есть пробел в законе о физической культуре и спорте, который связан с отсутствием такого понятия, как «дистанционные соревнования». Это вопрос не только киберспорта, но и ряда других интеллектуальных видов соревнований, где матчи по Интернету являются нормальной практикой. Поэтому стоит разработать поправки в закон для того, чтобы избежать недопонимания [4].

Вывод. Таким образом, киберспорт развивается быстрыми темпами и, можно сказать, входит во многие сферы жизни: спорт, бизнес, развлечения. Киберспорт можно уверенно признать спортом, так как он имеет такой аналог, как шахматы, а для достижения успеха требует хорошие умственные и физические показатели. Несмотря на немалое количество противников данной дисциплины, киберспорт имеет будущее, так как собирает большие аудитории и, следовательно, большие деньги.

Литература

1. История видов спорта. URL: <http://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-kibersporta.html>.
2. Роланд Ли. Киберспорт. М.: Эксмо, 2016. 320 с.
3. Копылова Н.Е. Детский фитнес в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры / Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 215–219.
4. Никитин К. Киберспорт – это спорт будущего или развлечение? // Парламентская Газета, 02.06.2017. URL: <https://www.pnp.ru/economics/kibersport-eto-sport-budushhego-ili-razvlechennie.html>.
5. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов / Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.

УДК 796.078

*Сейидова С., Соколовская Л.В., Соколовский Р.В.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия
Seyidova S., Sokolovskaya L. V., Sokolovskiy R. V.
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

**ОЦЕНКА РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ В ПЕРИОД УЧЕБЫ В ВУЗЕ
PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH RATING AND IMPROVEMENT
IN ACADEMIC EDUCATION PERIOD**

Состояние здоровья студенческой молодежи и его профилактика – важная задача современного общества. Целью работы явилась интегральная оценка резервов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ в процессе учебной деятельности с обоснованием эффективности применения средств и методов коррекции главных компонентов здоровья.

The health status of students and its prevention is the main task of modern society. The aim of the work was an integrated assessment of the health reserves of students of the faculty of psychology and pedagogy of the Surgut State Pedagogical University in the educational process with a justification of the effectiveness of the use of means and methods of correction of the main components of health.

Ключевые слова: здоровье, студенты, компоненты здоровья, методы коррекции основных компонентов здоровья, интегральная оценка резервов здоровья.

Keywords: health, students, health components, methods of correction of key health components, integrated assessment of health reserves.

Введение. В последние годы активно происходящие изменения в системе образования предъявляют высокие требования к состоянию здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Между тем студенчество по-прежнему – одна из неблагоприятных групп по состоянию здоровья и нуждается в своевременной оценке, коррекции уровня здоровья, начиная с первого курса, и эффективной организации физкультурно-оздоровительных и оздоровительно-профилактических мероприятий в условиях педагогического вуза.

Цель исследования – провести интегральную оценку резервов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ в процессе учебной деятельности с обоснованием эффективности применения средств и методов коррекции главных компонентов здоровья.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты факультета психологии и педагогики СурГПУ ($n = 72$). Эксперимент предусматривал оценку уровня здоровья студенческой молодежи посредством выявления факторов положительного и отрицательного влияния учебного и тренировочного процессов на состояние здоровья, а также сопоставление результатов исследования на протяжении двух учебных лет (2017–2019 гг.). В рамках исследования участники контрольной и экспериментальной групп выполняли стандартные тестирующие процедуры в лабораторных условиях на аппаратно-программном комплексе «Истоки здоровья» для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма с комплектом оборудования для измерения параметров физического развития. Полученные данные математически обработаны с помощью критерия ϕ – углового преобразования Фишера.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе констатирующего этапа эксперимента по результатам двух лет нами проанализированы изменения всех исследуемых

показателей: общие резервы здоровья, физические, психические и адаптационные резервы (табл. 1).

Таблица 1

Показатели общих, физических, психических и адаптационных резервов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ (2017/2019 уч. г.), %

Резервы здоровья	Уровни	2017/2018 уч. год	2018/2019 уч. год	p
Юноши (n = 11)				
Общие	В	10,7 % (1)	6,0 % (1)	> 0,05
	ВС	39,2 % (5)	17,1 % (2)	> 0,05
	С	28,4 % (3)	53,6 % (6)	> 0,05
	НС	10,6 % (1)	11,8 % (1)	> 0,05
	Н	11,1 % (1)	11,5 % (1)	> 0,05
Физические	В	0 % (0)	0 % (0)	> 0,05
	ВС	10,8 % (1)	12,3 % (1)	> 0,05
	С	28,6 % (3)	59,1 % (7)	> 0,05
	НС	38,2 % (5)	11,4 % (1)	> 0,05
	Н	22,4 % (2)	17,2 % (2)	> 0,05
Психические	В	5,7 % (1)	0 % (0)	> 0,05
	ВС	16,8 % (2)	18,0 % (2)	> 0,05
	С	45,1 % (5)	53,2 % (6)	> 0,05
	НС	0 % (0)	11,1 % (1)	> 0,05
	Н	32,4 % (3)	17,7 % (2)	> 0,05
Адаптационные	В	0 % (0)	0 % (0)	> 0,05
	ВС	17,8 % (2)	6,3 % (1)	> 0,05
	С	36,2 % (4)	18,1 % (2)	> 0,05
	НС	16,7 % (2)	12,0 % (1)	> 0,05
	Н	29,3 % (3)	63,6 % (7)	> 0,05
Девушки (n = 61)				
Общие	В	5,1 % (3)	8,4 % (5)	> 0,05
	ВС	9,8 % (6)	19,7 % (12)	> 0,05
	С	30,7 % (19)	23,9 % (15)	> 0,05
	НС	41,1 % (25)	13,8 % (8)	> 0,05
	Н	13,3 % (8)	34,2 % (21)	> 0,05
Физические	В	0 % (0)	0 % (0)	< 0,05
	ВС	2,5 % (2)	0 % (0)	< 0,05
	С	46,4 % (28)	5,1 % (3)	< 0,05
	НС	11,7 % (7)	57,1 % (35)	< 0,05
	Н	39,4 % (24)	37,8 % (23)	< 0,05
Психические	В	7,9 % (5)	14,0 % (9)	< 0,05
	ВС	20,0 % (12)	13,9 % (8)	< 0,05
	С	8,3 % (5)	7,9 % (5)	< 0,05
	НС	46,1 % (28)	37,2 % (23)	< 0,05
	Н	17,7 % (11)	27,0 % (16)	< 0,05
Адаптационные	В	0 % (0)	0 % (0)	< 0,05
	ВС	15,9 % (10)	11,1 % (7)	< 0,05
	С	25,1 % (15)	43,6 % (27)	< 0,05
	НС	53,5 % (33)	2,4 % (1)	< 0,05
	Н	5,5 % (3)	42,9 % (26)	< 0,05

Примечание. Здесь и в табл. 3: В – высокий уровень; ВС – выше среднего; С – средний; НС – ниже среднего; Н – низкий.

В начале нашего исследования наблюдалось всего 10,7 % юношей, имеющих высокий уровень развития общих резервов здоровья, и 5,7 % – психического резерва. Высокий уровень развития физических и адаптационных резервов отсутствовал, и наблюдалось преобладание показателей уровней ниже среднего и низкого. Аналогичная ситуация наблюдалась и в группе девушек: по общим резервам здоровья высокий уровень выявлен у 5,1 % и по психическим – у 7,9 %. Всё это указывало на то, что необходимо дальнейшее исследование состояния здоровья студентов.

Анализ результатов за два учебных года показал отрицательную динамику исследуемых показателей. На наш взгляд, это обусловлено тем, что учебные занятия сопровождаются высокими эмоциональными нагрузками на учащихся и не все обучающиеся с ней справляются. Переживание, эмоциональное напряжение, стресс во время или перед зачетами, соревнованиями – все эти составляющие негативно влияют на психическое состояние студента.

У девушек значительные изменения отразились на показателях, и они были на уровне ниже среднего и низкими. Если на первом этапе нашего исследования можно утверждать, что причина низкой адаптации студентов – следствие сдачи единого государственного экзамена, перехода из школы в вуз, то на втором этапе главная причина – высокая занятость в учебном процессе, а также постоянная тренировочная деятельность, которая не позволяет организму полностью восстановиться за короткий период времени. Полученные нами результаты подтверждаются исследованиями Т.В. Абызовой с соавторами, которые свидетельствуют о том, что у 68 % студентов 1-2-го курсов вуза снижены адаптационные возможности организма, что обусловлено высокой степенью психической нагрузки [1, 2].

На основании вышеизложенного возникло много вопросов, связанных с формированием новых подходов к укреплению здоровья студентов. Поэтому на этапе формирующего эксперимента нами были определены две группы (экспериментальная и контрольная) и был разработан комплекс средств и методов коррекции основных компонентов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ в процессе учебной деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Средства и методы коррекции основных компонентов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ в процессе учебной деятельности

Цель	Задачи	Средства	Методы	Формы	Результат
1. Профилактический блок					
Привитие навыков ЗОЖ	Развить потребность в ЗОЖ	ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения с произнесением звуков, упражнения на расслабление	Активный (практическое выполнение упражнений), интерактивный, игровой	Беседа, игры, флешмоб, занятия по физической культуре и спорту	Повышение знаний и заинтересованность в ведении ЗОЖ
2. Оздоровительный блок					
Повышение уровня здоровья студентов факультета психологии и педагогики	Нормализовать физическое, психическое состояние и адаптационные возможности организма студентов	ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения с произнесением звуков, упражнения на расслабление, упражнения с предметами	Интерактивный, игровой, активный	Закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, психологическая рефлексия, йога, занятия по физической культуре	Повышение функциональных показателей всех систем организма

В начале педагогического эксперимента группы были однородны по исследуемым показателям. По окончании эксперимента произошли достоверно значимые изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. На данном этапе мы произвели сравнение по отдельным показателям, из которых складывается оценка общих, физических, психических и адаптационных резервов здоровья студентов.

До эксперимента среди юношей экспериментальной группы наблюдалось 50 % с нормокардией и 50 % – с тахикардией. После эксперимента процент студентов с нормокардией вырос на 33,3 % и составил 83,3 %.

В контрольной группе студентов с нормокардией стало меньше на 22,1 % за счёт того, что у 44,4 % студентов обнаружилась брадикардия.

В экспериментальной группе девушек показатель нормокардии повысился до 85,3 %, в контрольной составил 25 %. Далее оценивался тест на зрительно-моторную реакцию (табл. 3).

Таблица 3

Тест на зрительно-моторную реакцию
в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента, %

Уровни	До эксперимента		p	После эксперимента		p
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Юноши						
В	16,6 %	44,5 %	> 0,05	83,3 %	0 %	< 0,01
ВС	0 %	0 %	> 0,05	0 %	0 %	> 0,05
С	50 %	22,2 %	> 0,05	0 %	88,9 %	< 0,01
НС	33,4 %	22,2 %	> 0,05	16,7 %	0 %	> 0,05
Н	0 %	11,1 %	> 0,05	0 %	11,1 %	> 0,05
Девушки						
В	42,8 %	50 %	> 0,05	85,8 %	55 %	< 0,05
ВС	0 %	25 %	> 0,05	0 %	10 %	> 0,05
С	28,6 %	25 %	> 0,05	14,2 %	10 %	> 0,05
НС	28,6 %	0 %	> 0,05	0 %	25 %	> 0,05
Н	0 %	0 %	> 0,05	0 %	0 %	> 0,05

Сравнивая результаты групп до и после эксперимента, мы определили, что у юношей экспериментальной группы высокий уровень зрительно-моторной реакции увеличился на 66,7 %, низкий снизился на 16,7 %. В контрольной группе до эксперимента высокий уровень зрительно-моторной реакции составлял 44,5 %, после эксперимента определялся как средний – 88,9 %. В экспериментальной группе девушек уровень зрительно-моторной реакции также увеличился по сравнению с контрольной.

В итоге выявлено, что в экспериментальной группе юношей после эксперимента общие резервы здоровья повысились на 15,6 %, физические – на 32,9 %, что объясняется посещением спортивных тренировок и применением средств и методов коррекции основных компонентов здоровья в процессе учебной деятельности. Психические резервы в экспериментальной группе повысились на 5,9 %, можно предположить, что это результат проведения психологической рефлексии, а также проведения работы с психологом. Закаливание также способствовало улучшению адаптационных резервов в экспериментальной группе, которые повысились на 19,2 %. Данная ситуация наблюдается и у девушек экспериментальной группы.

Вывод. У студентов экспериментальной группы в итоговой оценке основных компонентов здоровья были выявлены достоверно более высокие исследуемые показатели, чем в кон-

трольной группе. Таким образом, предложенные средства и методы способствуют положительной коррекции основных компонентов здоровья студентов факультета психологии и педагогики СурГПУ и как следствие повышению общего уровня их соматического здоровья.

Литература

1. Абызова Т.В. Оценка физического развития студентов с различным уровнем здоровья в педагогическом вузе / Т.В. Абызова, А.А. Акатова, И.И. Абрамович // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: научные труды участников научно-практической конференции. Уфа: БашИФК, 2016. С. 3–7.

2. Абызова Т.В. Системный подход в комплексной биоинформационной диагностике и коррекции адаптационных возможностей организма студентов / Т.В. Абызова, Л.В. Шарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. 2011. Вып. 26. № 7. С. 39-40.

3. Чермит К.Д. Роль образовательных учреждений в формировании базовой физической культуры людей и развитии массовых форм деятельности в области физической культуры и спорта / К.Д. Чермит, Н.К. Куприна, О.И. Исаков // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп: Изд-во АГУ, 2012. Вып. 1. С. 168–173.

УДК 796.011

*Синявский Н.И., Фурсов А.В., Синявский Н.Н.
Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия
Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Sinyavsky N.N.
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

**АВТОМАТИЗИРОВАННЫЙ ОНЛАЙН-СЕРВИС «БГТОШКА»
ДЛЯ МОНИТОРИНГА И КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ВФСК ГТО
UTOMATED ONLINE SERVICE “BGTOSHKA” FOR MONITORING
AND CORRECTION OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN OF 4–7 YEARS
ON THE BASIS OF VFSK GTO**

В статье обобщены результаты апробации онлайн-сервиса «БГТОшка» в дошкольных образовательных организациях, обеспечивающего новый технологический подход в реализации педагогического контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся по нормативам комплекса ГТО.

The article summarizes the results of testing the online service “BGTOSHka” in preschool educational institutions, which provides a new technological approach in the implementation of pedagogical control over the level of physical fitness of students according to the standards of the TRP complex.

Ключевые слова: онлайн-сервис, «БГТОшка», нормативные требования, физическая подготовленность дошкольников

Keywords: online service, “BSTO”, regulatory requirements, physical fitness of preschoolers

Введение. В настоящее время в программно-методическом обеспечении образовательной области «Физическое развитие» недостаточное внимание уделяется внедрению современных научно обоснованных технологий обучения детей дошкольного возраста в области физи-

ческой культуры и спорта, методикам выявления одаренных детей в области физической культуры, а особенно обновлению учебно-методических комплексов и программ мониторинга состояния физической подготовленности обучающихся. В концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, отмечается, что обучающиеся должны демонстрировать полученные компетенции через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников, «Президентских состязаниях» и нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В настоящее время представлен опыт, направленный на реализацию программы дополнительного образования детей дошкольного возраста, по подготовке к сдаче норм ГТО 1-й степени [6], содержание занятий физическими упражнениями, направленными на подготовку детей 6-7 лет к выполнению норм комплекса ГТО [3], в вопросах обеспечения подготовленности детей 6-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Дмитрова Московской области к освоению нормативов комплекса ГТО [2] реализация проекта «БГТОшка» по привлечению дошкольников к подготовке выполнения норм ГТО [1, 4, 5].

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.

Целью исследования являлась разработка онлайн-сервиса «БГТОшка» для программно-методического обеспечения образовательной области «Физическое развитие».

Онлайн-сервис «БГТОшка» направлен на привлечение дошкольников к подготовке выполнения норм ГТО. Он предусматривает нормативные требования для возрастной категории дошкольников: младшая группа (3-4 года), средняя группа (4-5 лет), старший возраст (5-6 лет), подготовительная группа (6-7 лет); включает программно-нормативные основы и нормативные требования для оценки уровней физической подготовленности (золотой, серебряный, бронзовый знаки участника), а также пятиуровневую шкалу (высокий – 100 % и выше; выше среднего – 85–99 %; средний – 70-84 %; ниже среднего – 51-69 %; низкий – 50 % и ниже). Проект направлен на решение следующих задач: популяризация комплекса ГТО среди детей дошкольного возраста, повышение кондиционного профиля уровня физической подготовленности обучающихся, пропаганда здорового образа жизни. Онлайн-сервис «БГТОшка» предоставляет возможность оценивать кондиционный профиль физической подготовленности детей дошкольного возраста на региональном уровне, на основе единых нормативов (рис.).

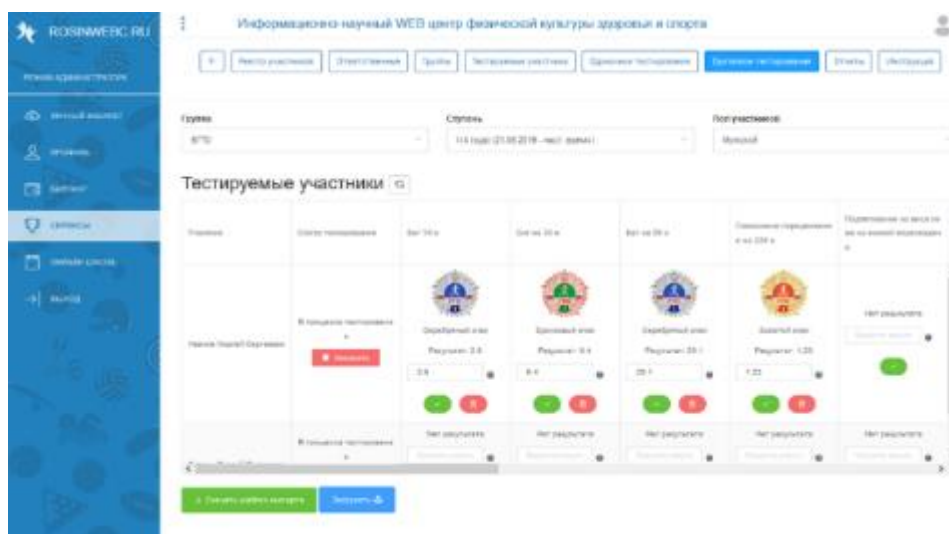


Рис. Экранное изображение модуля онлайн-сервиса

Апробации онлайн-сервиса «БГТОшка» в дошкольных образовательных организациях «Танюша», «Аист» администрации Сургутского района, МБДОУ № 39 «Белоснежка» обеспечивает новый технологический подход в реализации педагогического контроля уровня физической подготовленности обучающихся на основе нормативов комплекса ГТО. Внедрение автоматизированной системы «БГТОшка» позволяет решить вопросы оперативной обработки результатов предварительного «стартового» тестирования по нормативам ВФСК ГТО, определить новый алгоритм действий учителя физической культуры в процессе реализации текущего контроля результатов обучения, а также оперативно обрабатывать данные о текущем состоянии, выделяя отстающие и приоритетные физические качества, и тем самым принимать более эффективные управленческие решения, связанные с коррекцией кондиционного профиля. Получен подробный анализ физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций с количественными и качественными характеристиками по индивидуальному кондиционному профилю, отражающему развитие физических качеств и рекомендации для срочной коррекции физических кондиций.

Вывод. Онлайн-сервис «БГТОшка» позволяет эффективно управлять процессом коррекции физического состояния школьников по индивидуальному кондиционному профилю, отражающему реальное развитие физических качеств каждого занимающегося. Результаты эксперимента показали, что применение автоматизированной системы онлайн-сервиса «БГТОшка» способствует повышению реализации проекта в условиях образовательной организации за счет следующих мероприятий: ведения базы данных участников проекта «БГТОшка»; анализа текущего контроля учебных нормативов; формирования индивидуального кондиционного профиля и его коррекции, в том числе и в режиме удаленного доступа; отбора в составы команд для выполнения норм ГТО, а также в участии в фестивалях ГТО разного уровня. Онлайн-сопровождение участников позволило, с одной стороны, активизировать администрацию образовательных учреждений по управлению проектом «БГТОшка» ГТО, с другой – повысить мотивацию и физическую подготовленность самих участников проекта.

Литература

1. Давыдова С.А., Пашенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 96–98.
2. Карпов В.Ю., Козьяков Р.В., Сибгатулина Ф.Р., Алиходжин Р.Р., Федорова Т.Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 192–196.
3. Правдов М.А., Правдов Д.М., Щепелев А.А. Легкоатлетические упражнения в системе занятий с дошкольниками в контексте реализации требований ВФСК ГТО // В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. С. 128–132.
4. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста 4–7 лет на основе реализации проекта «БГТОШКА» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 62–64.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Садыков Р.И. Технология реализации педагогического контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся в общеобразовательной организации с применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 68–72.
6. Хазиева Р.Ф., Пашенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

УДК 796.062

Соловьева Р.О., Мансурова Н.И.
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия
Soloveva R O., Mansurova N.I.
Siberian state University of science and technology
named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT
OF UNIVERSITY SPORTS**

В статье представлены актуальность и современное состояние развития студенческого спорта, основные нормативно-правовые акты, регламентирующие сферу студенческого спорта, определены перспективные задачи по совершенствованию студенческого спорта. Рассматриваемая проблема становится все более актуальной как для государства и учебных заведений, так и для студенческого сообщества. Важным моментом является формирование культуры внимательного и ответственного отношения студентов к своему здоровью и увеличение доли студенческой молодежи, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни.

The article presents the relevance and current state of development of student sports, presents the main normative-legal acts regulating the sphere of student sports, identifies promising tasks for the improvement of student sports. The problem under consideration is becoming more and more relevant for the state and educational institutions, as well as for the student community. An important point is the formation of a culture of careful and responsible attitude of students to their health and an increase in the proportion of students involved in sports and leading a healthy lifestyle.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровый образ жизни, уровень развития студенческого спорта, учебные заведения.

Keywords: student sports, healthy lifestyle, level of development of student sports, educational institutions.

Введение. В современном обществе повышается уровень заинтересованности студенческого сообщества, спортивного профессионального сообщества и учебных заведений в формировании здорового образа жизни в студенческой среде и развитии спорта [1]. Особое внимание проблемам студенческого спорта уделяется на уровне государства, которое находит свое отражение в нормативно-правовых актах, регламентирующих создание системы студенческого спорта, физкультурной, и оздоровительной деятельности в учебных заведениях, среди которых важно выделить [2]:

- Конституцию РФ (пункт 2 статьи 41) [3];
- «О физической культуре и спорте в РФ» (3 гл., № 329-ФЗ от 04.12.2007) [8];
- «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) [4];
- «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ № 2403-р от 29 ноября 2014 года) [7];
- «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009) [6];
- «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» (Приказ Минспорта России № 1007 от 21.11.2017) [5].

Согласно № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ», введено понятие, которое определяет студенческий спорт как часть спорта, направленную на физическое развитие студентов в учреждениях среднего и высшего образования путем организации физкультурно-спортивных мероприятий, проведение организованных спортивных занятий» [8].

Современный студенческий спорт в России имеет минимум три важных и самостоятельных сегмента.

Первый сегмент составляют те спортсмены-студенты, которые представляют Россию на летних и зимних Всемирных Универсиадах. Большинство из них – это профессиональные спортсмены, для которых спорт – это основная работа. Они совмещают занятия спортом с получением образования в университетах, при этом большую часть времени находятся на тренировочных сборах или выступают на соревнованиях за сборные отечественные команды (например, хоккеисты, футболисты, баскетболисты или представители других командных видов спорта). Часто эти студенты-спортсмены являются членами различных сборных команд России или своих регионов (первой, молодежной, многочисленных юниорских и юношеских). Это профессиональная часть студенческого спорта (или студенческий спорт высших достижений). Именно эти спортсмены отстаивают честь российского студенческого спорта на международной арене.

Второй сегмент – представители сборных команд университетов по разным видам спорта (называемые сборниками). Они регулярно тренируются, многие из них раньше закончили ДЮСШ и СДЮСШОР, но в силу разных причин не перешли в профессиональный спорт. Такие студенты постоянно посещают учебные занятия с обычными студентами. Именно они – университетская спортивная элита, которая продвигает бренд вуза. Они представляют свои университеты на многочисленных всероссийских и городских студенческих соревнованиях.

Третий сегмент – самый многочисленный, составляет до 80 % представителей студенческого спорта. Это обычные студенты, которые занимаются спортом в свободное время для себя и своего здоровья, они не выступают за сборные команды. Именно им студенческие спортивные клубы должны предоставить максимально комфортные возможности выбрать интересный вид спорта для дальнейших занятий. Они должны получить возможность заниматься спортом «с нуля», осваивая разные виды спорта как обычные новички. Для них должны быть организованы многочисленные внутренние студенческие соревнования (на студенческих потоках и факультетах, среди студенческих групп). Именно данный сегмент студентов – основа массового студенческого спорта. На них во многом ориентирована Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года, согласно которой до 80 % молодежи должны регулярно заниматься спортом. Это самая массовая и сложная часть студенческого спорта, именно для нее необходимо создать подходящие условия для занятий спортом для здоровья и собственного удовольствия.

Численность студенческой молодежи, которые занимаются спортом и физической культурой, согласно данным Министерства спорта РФ, представлена на рисунке 1 [9].

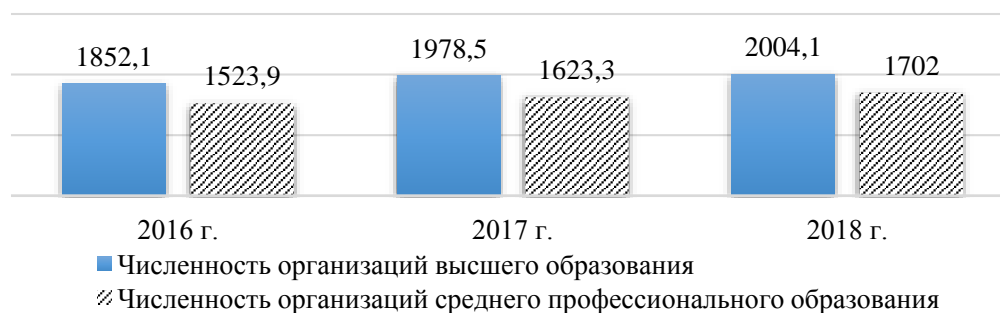


Рис. 1. Динамика численности студенческой молодежи, занимающихся спортом и физической культурой в РФ, тыс. чел.

Представленная динамика свидетельствует о росте численности студенческой молодежи, которые занимаются спортом и физической культурой в 2016–2018 гг. Наибольшее число студентов приходится на организации высшего образования.

Динамика спортивных объектов и расходов федерального бюджета на развитие физкультуры и спорта РФ представлена на рисунке 2 [9].



Рис. 2. Динамика спортивных объектов и расходов федерального бюджета на развитие физкультуры и спорта РФ

За последние три года количество спортивных объектов на территории РФ увеличилось на 4,2 %, что оценивается положительно. Объем финансирования на поддержку физической культуры увеличился в 2017 г. относительно 2016 г. на 44 %, однако в 2018 г. данный показатель сократился на 17,6 %.

Основным показателем, характеризующим уровень развития студенческого спорта, является доля студентов, которые на постоянной основе занимаются спортом и физической культурой, в общей численности студентов. На рисунке 3 приведена динамика общероссийского показателя и Красноярского края [10].



Рис. 3. Доля студентов, которые на постоянной основе занимаются спортом и физической культурой, в общей численности студентов Красноярского края

Сравнивая достигнутые показатели 2016–2018 гг. и плановый показатель, установленный Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, можно дать положительную оценку в связи с тем, что показатель доли студентов, которые на постоянной основе занимаются спортом и физической культурой в 2018 г. составил 79,3 %, что выше планового показателя 2019 г. на 3,3 %.

В общем, анализ позволяет говорить о динамичном развитии студенческого спорта на территории Российской Федерации и в Красноярском крае. Тем не менее, перед государством и регионами стоит ряд задач, необходимых к решению в рассматриваемой сфере:

- совершенствование системы физической культуры и развитие спорта в учебных заведениях;
- нормативное обеспечение студенческого спорта, установление взаимодействия между сторонами, определяющими политику развития студенческого спорта на федеральном и региональном уровнях;
- обеспечение организаций физкультурной и спортивной инфраструктурой;
- повышение уровня квалификации преподавателей физической культуры;
- увеличение числа различных структурных подразделений на базе образовательной организации: спортивных клубов, органов студенческого самоуправления физкультурной и спортивной направленности, центров ГТО и так далее.

Заключение. Таким образом, спорт в жизни студентов представлен как спорт высших достижений и массовый спорт, направленный на достижение обучающимися высших учебных заведений результатов на всемирных летних и зимних универсиадах, подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, поддержание личного физического здоровья студентов.

Несмотря на достигнутые показатели как на уровне государства, так и на уровне регионов, стоят задачи по их дальнейшему развитию. Возникает необходимость создания условий, обеспечивающих возможность для студенческого сообщества вести здоровый образ жизни, постоянно заниматься физической культурой и спортивной деятельностью, иметь доступ к объектам соответствующей инфраструктуры, а также способствовать повышению конкурентных преимуществ отечественного спорта.

Литература

1. Зотин, В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студентов в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С.7-8.
2. Зотин, В.В., Яцковская, Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни // сб. ст. всеросс. науч. практ. конф. «Теория и практика физической культуры». Казань, 2011. С.125–127.
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399.
4. Об образовании: федер. закон Рос. Федер. от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 21 декабря 2012 г.: одобр. Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 26 дек. 2012 г. // Рос. газ. 2012. 30 дек.
5. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: приказ Минспорта России от 21.11.2017 № 1007 URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283321.
6. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряж. Правительства Рос. Федер. 7 августа 2009 года № 1101-р // Рос. газ. 2009. 21 авг.
7. Основы государственной молодежной политики на период до 2025 года: распоряж. Правительства Рос. Федер. 29 ноября 2014 года № 2403-р // Рос. газ. 2014. 14 дек.
8. О физической культуре и спорте: федер. закон Рос. Федер. от 4 апр. 2007 г. № 329-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 16 ноября 2007 г.: одобр. Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 23 нояб. 2007 г. // Рос. газ. 2007. 8 дек.
9. Официальный сайт. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru>.
10. Официальный сайт. Управление Федеральной службы государственной статистики по Красноярскому краю, Республике Хакасия и Республике Тыва URL: <https://krasstat.gks.ru>.

УДК 796.2

Стрекалова А.С., Бугаева С.В.
Югорский колледж-интернат олимпийского резерва, г. Ханты-Мансийск, Россия
Strekalova A.S., Bugaeva S.V.
Ugra Boarding College of Olympic Reserve, Khanty-Mansiysk, Russia

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
THE ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS OF USING THE MEDIUM AND HIGH INTENSITY ACTION-ORIENTED GAMES FOR OVER-FIVES' PHYSICAL EDUCATION

В работе рассмотрен вопрос применения подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников. Полученные данные подтверждают эффективность разработанных организационно – методических условий для повышения тренирующего эффекта подвижных игр.

The present article is concerned with the using of the action-oriented games for over-fives' physical education. The data confirms the effectiveness of the developed organizational and methodological conditions for action-oriented games training effect.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое воспитание старших дошкольников, методические условия.

Keywords: action-oriented games, physical education for over-fives', methodological conditions.

Введение. Физическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из главных направлений работы в дошкольных образовательных учреждениях (в дальнейшем ДОУ), способствующих укреплению здоровья, повышению устойчивости к различным заболеваниям, физическому и психическому развитию дошкольников. В связи с этим необходимо постоянное совершенствование его организации, разработка и реализация инновационных подходов для наиболее эффективного решения поставленных задач [3].

Анализ показателей здоровья, физического развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях [1]. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдовой, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова, от 30 до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития [2]. О снижении двигательной активности ребенка говорят такие авторы как Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, отмечая, что для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях.

Отечественные педагоги П.Ф. Лесгафт, Е.Н. Водовозова, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский утверждали, что подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания детей. Подвижные игры высокой интенсивности, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки), усиливают обмен веществ в организме, оказывают положительное воздействие на все функциональные системы организма ребенка [2].

С.Б. Шарманова, А.И. Федоров и Е.А. Черепов в своей экспериментальной работе отмечают, что высокая эффективность физкультурного занятия старших дошкольников возможна только при соблюдении определенного пульсового режима, диапазон которого составляет 140- 169 уд./мин. [4].

Данного мнения придерживается и С.О. Филиппова, рекомендуя поддерживать среднюю

частоту сердечных сокращений не менее 140-150 уд./мин для повышения тренирующего эффекта занятий физическими упражнениями в старших группах [2].

Цель исследования – выявление организационно-методических условий применения подвижных игр высокой и средней интенсивности в физическом воспитании старших дошкольников.

Методика и организация исследования. Проведенная нами исследовательская работа была организована на базе ДООУ г. Ханты-Мансийска. В исследовании приняли участие дети подготовительных групп. В связи с тем, что наша работа проводилась в рамках организованного физического воспитания, то возможности для рандомизации групп у нас не было, в соответствии с этим случайным образом были выбраны контрольная и экспериментальная группы.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе пилотажного исследования были проведены педагогические наблюдения, пульсометрия и хронометрирование физкультурных занятий в подготовительных группах ДООУ.

Анализ результатов пульсометрии показал, что средний пульс во время физкультурного занятия в контрольной группе составил 122 уд./мин., в экспериментальной 102 уд./мин., что явно недостаточно для достижения тренирующего эффекта в данной возрастной группе. Результаты хронометрирования соответствуют рекомендуемым значениям.

Такие показатели, на наш взгляд, могут быть связаны с характером предложенных упражнений. На занятиях были использованы преимущественно игры средней интенсивности, игры с выбыванием после проигрыша, произношение долгого речитатива без движения и т. д.

Данные факты обусловили необходимость подбора комплекса подвижных игр высокой интенсивности, а так же разработки организационно-методических условий для повышения их эффективности.

Предпочтения на занятиях должны отдаваться таким подвижным играм как «Третий лишний», «Голова и хвост», «Убегай – догоняй», «Цепочка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мы веселые ребята»

Повышение тренирующего эффекта подвижных игр, можно осуществить следующим образом:

1. Увеличение расстояния в играх с бегом до 20–30 метров.
2. Увеличение продолжительности активных движений в играх. Время бега без остановки можно увеличить до 1,5 минут.
3. Выбор сразу 2-3 водящих. Данная организация игры увеличит физическую нагрузку и **повысит эмоциональный фон.**
4. Использование считалки для выбора водящего только в начале игры, так как это связано с тратой времени.
5. Не использовать правило выбывания из игры. Как правило, первыми выбывают малоактивные дети, с низкой физической подготовленностью. Поэтому не рекомендуется выводить их из игры, а, например, начислять им штрафные очки.
6. Речитатив может быть произнесен только в начале игры. В дальнейшем его разумно сократить. Таким образом, увеличивается время для двигательной активности детей. Также рекомендуется выполнять движения во время произнесения речитатива.
7. Подвижная игра, которая проводится с музыкальным сопровождением, вызывает у детей больший интерес и проходит значительно оживленнее. Музыка поднимает настроение ребенка, побуждает двигаться энергичнее.
8. Заранее подготовленный инвентарь позволит провести игру без задержки. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому желательно, чтобы инвентарь был красочным ярким, заметным в игре.
9. Перед игрой необходимо сделать разметку. Линии границ должны быть ярко очерчены и намечаются не ближе 3 м от стен и снарядов. Руководитель обязан не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей, то или

иное настроение. Зная очень шумных и энергичных детей, заранее наметить им роли, чтобы они не мешали проведению игры [5].

Далее в экспериментальной группе были проведены повторные хронометраж и пульсометрия занятий с применением разработанных нами организационно-методических условий.

Средний пульс на первом занятии составил 145 уд./мин., на втором занятии 148 уд./мин., на третьем 151 уд./мин., что является достаточным для достижения тренирующего эффекта.

Выводы. Подвижные игры на физкультурных занятиях в ДОУ должны быть преимущественно высокой интенсивности с соблюдением организационно-методических условий (увеличение расстояния в играх с бегом, увеличение продолжительности интенсивных движений в играх с увливанием, оперативный выбор водящего – выбор сразу 2-3 водящих, рациональное использование тестового сопровождения, создание условий, для обеспечения двигательной активности всех участников, применение музыкального сопровождения), что позволит соблюдать высокий пульсовой режим и нести тренирующий эффект, что в свою очередь, необходимо для повышения уровня физического развития ребенка и наличия оздоровительного эффекта.

Литература

1. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2007. № 4. С.10–14.
2. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К. Ковалевский. Екатеринбург: УГПУ, 2007. 138 с.
3. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. СПб.: «Детство-Пресс», 2005. 416 с.
4. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов // Дошкольное воспитание. 2002. № 2. С.42–48.
5. Шлыкова Л. Методические рекомендации «Способы повышения эффективности подвижных игр» // Международный образовательный портал maam.ru [электронный ресурс]. URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskie-rekomendaci-sposoby-povysheniya-yefektivnosti-podvizhnyh-igr.html> (дата обращения: 14.05.2019).

УДК 796.011.1

*Струганов С.М., Никитина К.В.
Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия
Struganov S.M., Nikitina K.V.*

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FORMATION OF HUMAN MENTAL HEALTH IN MODERN SOCIETY

В статье проведен аналитический обзор на актуальную тему, посвященную изучению основ психического здоровья, в анализе проблем, касающихся стресса и причин снижения психического здоровья у людей. Показаны проблемы, которые порождают снижение уровня здоровья людей и могут повлечь определённые неблагоприятные последствия. Указаны причины данного явления, способствующие недостаточному наличию и использованию эффек-

тивных форм, средств, методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств, которые также являются одним из методов профилактики стрессовых состояний у человека.

The article provides an analytical review on a relevant topic devoted to the study of the basics of mental health, in the analysis of problems related to stress and the causes of decreased mental health in people. The problems that cause a decrease in the level of human health and can lead to certain adverse effects are shown. The reasons for this phenomenon, contributing to the insufficient availability and use of effective forms, means, methods of physical education, aimed at the development of physical qualities, which are also one of the methods for the prevention of stressful conditions in humans, are indicated.

Ключевые слова: психическое здоровье, здоровый образ жизни, психическая деятельность, социализация, профессиональная деятельность, адаптация.

Keywords: mental health, healthy lifestyle, mental activity, socialization, professional activity, adaptation.

Введение. Чтобы понять смысл определения «психическое здоровье», для начала необходимо понять, что представляет собой понятие «физическое здоровье» и «здоровье» в целом.

Определённого и точного значения слова «здоровья» нет. Различными специалистами оно трактуется по-разному. Например, А.Д. Адо указывает, что «здоровье – это такая форма жизнедеятельности организма человека и животного, которая обеспечивает ему наиболее совершенную, оптимальную деятельность и адекватные условия существования в среде» [1, с. 13]. А по В.П. Казначееву: «здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [1, с. 163]. Из данных определений можно сделать общий вывод, что здоровье человека образует возможности его организма, которые способствуют адаптации к различным условиям внешнего мира.

Существует такой постулат, что здоровье человека в большей степени зависит от его образа жизни. В основу «здорового образа жизни» входит следующее:

- применение средств, методик, приёмов, навыков, которые способствуют профилактике неблагоприятных воздействий и укрепляют здоровье человека;
- гармоничное развитие всех мышечных групп;
- нормальное развитие физических качеств;
- исключение вредных привычек;
- соблюдение гигиены;
- формирование психологической и психосоматической гармонии и т. д.

Проанализировав смысл данного определения, можно заметить, что главными критериями в обеспечении здорового образа жизни являются физическое и психологическое здоровье.

Физическое здоровье включает в себя формирование основ физической культуры, всестороннее развитие физических качеств с учётом индивидуальных и возрастных особенностей, воспитание интереса к разнообразным видам двигательной деятельности, а также потребность человека к ежедневному выполнению физических упражнений. Следовательно, «работа мышц оказывает влияние на все функции организма, повышает уровень его адаптации и устойчивость к действиям неблагоприятных факторов окружающей среды, которое определяется защитным эффектом адаптации к физическим нагрузкам. Если человек адаптирован к физическим нагрузкам, то он способен обеспечить высокую производительность практически при любой профессиональной деятельности» [6]. Поэтому можно согласиться с С.С. Ивановой и А.В. Стафеевой, что «физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды» [9].

«Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека» [7], – утверждает Н.Е. Ветков. Из этого можно сделать вывод, что физическое здоровье не может существовать само по себе, оно неразрывно связано с психическим здоровьем человека.

М.Г. Ярошевский и А.В. Петровский считают, что «психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [5, с. 30].

Психическое здоровье можно рассмотреть с двух сторон: внешней (объективной – с точки зрения наблюдателя) и внутренней (субъективной – с точки зрения самого человека).

Внешний уровень проявления психического здоровья представлен отсутствием проявлений заболевания. Внутренний уровень представлен в виде комплекса переживаний человека, составляющих его внутреннюю картину здоровья. По мнению В.Е. Кагана, «...внутренняя картина здоровья» является интегративным, целостным представлением человека о здоровье, «для себя знанием», которое создает условия для сохранения его Я-концепции, а тем самым сохранения его психического здоровья...» [3, с. 87].

Чаще всего исследователи для определения понятия психического здоровья исходят из определения психического нездоровья, или болезни. Такой подход позволяет, определив содержание понятия психической болезни, уточнить понятие психического здоровья. Однако, как указывал Ю.А. Александровский, «...применяемые в этих случаях социологические, психологические, медицинские критерии обычно строятся на негативной, зачастую субъективной основе, подчеркивающей факторы, которых в «норме» быть не должно. Попытки же позитивной оценки «нормальной» психической деятельности крайне редки...» [2, с. 36].

Психическое здоровье, согласно Всемирной организации здравоохранения, – это «...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего Сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах» [8].

Психическая деятельность человека составляет неотъемлемую часть его жизнедеятельности. Без всякого сомнения, она связана с работой мозга. Однако состояние и содержание психики зависит не только от работы мозга. Они зависят и от внешнего мира, от овладения индивида собой через собственную активную деятельность, от знаний и опыта, накопленными человеком в процессе развития. Психика развивается и изменяется в процессе общения и взаимодействия с другими людьми, так как она не дана человеку от рождения. В процессе социализации формируются высшие формы проявления психики: речь и сознание. Благодаря речи (является средством коммуникации) человек усваивает навыки и опыт, а при помощи сознания произвольно регулирует своё поведение.

Психическое здоровье, наряду с физическим здоровьем, являются важными составляющими здоровья в целом. В организме людей все элементы воздействуют друг на друга, взаимосвязаны между собой. Из этого следует, что психическое состояние влияет на работу каждой из функциональных систем, а функциональные системы сказываются на психике. Поэтому все элементы организма человека находятся под контролем нервной системы. Состояние полного физического и психического благополучия положительно отражается на всём облике человека: лицо выглядит здоровым, радостным, кожа гладкая, эластичная. Здоровье и жизнерадостность могут также характеризоваться хорошим тонусом тела, что выражается в позе человека (развёрнутые плечи, прямая спина), в активности, выносливости к нагрузкам и многое другое.

Человек, у которого здоровая психика, оценивает окружающий мир и действительность соразмерно своему положению, имеет способность к самоанализу, проявляет интерес ко всему, что вокруг случается, адекватно реагирует на происходящее, формируя нормальное поведение.

Человек, у которого низкий уровень психического здоровья, становится уязвимым. Можно посмотреть на этот факт как на форму слепоты, которая равнозначна моральной и эмоциональной неполноценности. Психическое нездоровье, равно как и психическое здоровье, тоже отражается на всём облике человека: лицо наполняется печалью, грустью, лишается привлекательности. Понижается тонус произвольной мускулатуры (сгорбленная спина, опущенные плечи), появляется усталость, слабость, болезненное состояние. Психическое нездоровье характеризуется пассивностью, потерей ориентации человека в мире, чрезмерной тревожностью, яркой зависимостью от плохих привычек, проявлением враждебности и уходом от ответственности.

В некоторых случаях норму психического здоровья установить непросто, поэтому граница между здоровьем и болезнью может быть размыта. Примером таких случаев могут послужить индивидуальные особенности личности, возраст, генетическая предрасположенность. Такое явление мы можем наблюдать при выполнении какой-либо деятельности или работы, связанной с психическими напряжениями. В этом случае уровень работоспособности у разных людей может быть не одинаков, так как он может обеспечиваться ценой множества усилий, которую организм платит за реализацию деятельности (то, что может являться лёгким для одного, – для другого может быть непосильным).

Здоровое психическое состояние способствует качественному и эффективному выполнению человеком задач, которые ему необходимо выполнить в какой-либо сфере деятельности. Выполняемые задачи должны соответствовать возрастной категории, внутренним и индивидуальным особенностям личности, они должны быть посильны для неё.

В заключение нашего аналитического обзора следует сделать следующие выводы, что в процессе выполнения какой-либо деятельности люди часто подвергаются стрессам, эмоциональному напряжению, постоянным конфликтам, негативному влиянию окружающей среды в целом. Из-за внешнего негативного воздействия на человека, его организм начинает ослабевать, влияние оказывается и на его психику, появляются психические расстройства. Они могут быть нивелированы психосоматическими физическими тренировками, аутогенными тренировками, самовнушением, средствами физической культуры, которые при целенаправленном их планировании помогают повысить устойчивость личности к стрессовым условиям. Для того, чтобы адаптация проходила максимально качественно, в процессе тренировки необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, его генетическую предрасположенность и другие факторы, которые могут быть важными для правильного лечения или профилактики психических расстройств. Благодаря двигательной активности можно снижать нервно-психическое напряжение на структуры головного мозга. Кроме того, оптимальная физическая нагрузка способствует благоприятному, естественному ходу биохимических процессов, которые идут под влиянием гормонов стресса (кортикоидных и катехоламинов), то есть происходит их своеобразное переключение с механизмов стресса на обеспечение двигательной активности.

Литература

1. Адо А.Д., Ишимова Л.М. Патологическая физиология. М.: Медицина, 1980. 520 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 720 с.
3. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 86–89.

4. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование: Монография. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1996. 248 с.
5. Психология: словарь // под ред. М.Г. Ярошевского, А.В. Петровского. М.: Политиздат, 2003. 494 с.
6. Симоненков В.С. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов. [Электронный ресурс]. <http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/2123/1/3337-3343.pdf> (дата обращения 04.06.2019).
7. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы. [Электронный ресурс]. – <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-kak-tsennost-i-ego-opredelyayuschie-factory> (дата обращения 04.06.2019).
8. Психическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения 08.06.2019).
9. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения. [Электронный ресурс]. <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36054> (дата обращения 04.06.2019).

УДК 159.9.072.423

Сухарев И.Р., Шibaева Л.В.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
Sukharev I.R., Shibaeva L.V.
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК РЕСУРС ЗДОРОВОГО И НЕЗДОРОВОГО УВЛЕЧЕНИЯ НОВЫМ ВИДОМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА COMPUTER GAMES AS A RESOURCE OF HEALTHY AND UNHEALTHY HOBBY FOR A NEW KIND OF INTELLECTUAL SPORT

В статье анализируется проблема соотношения рисков компьютерной зависимости с особенностями предпочитаемых подростками компьютерных игр. Приводится экспертный анализ игр, по критерию выраженности в игре творческой или репродуктивной активности игроков. Приводятся данные о соотношении рисков появления компьютерной зависимости у подростков с тем, какие игры они предпочитают. Выводы позволяют обосновать положение о том, что уровень творческой деятельности, предусмотренной в играх, правомерно рассматривать как развивающий потенциал занятий. Увлечение им приобретает характер нового вида интеллектуального спорта.

The article analyzes the problem of correlation of risks of computer addiction with the features of computer games preferred by adolescents. An expert analysis of the games is given, according to the criterion of severity in the game of the creative or reproductive activity of the players. The data on the correlation of the risks of computer addiction in adolescents with what games they prefer. Conclusions allow us to substantiate the position that the level of creative activity provided for in games can rightfully be considered as the developing potential of classes. Passion for him takes on the character of a new kind of intellectual sport.

Ключевые слова: компьютерные игры (КИ), интеллектуальный вид спорта, позитивное влияние КИ, негативное влияние КИ.

Keywords: computer games (CG), intellectual sport, the positive influence of CG, the negative influence of CG.

Введение. Занятия компьютерными играми (КИ) все в большей мере выступает как сфера увлечения людей разных возрастов. Стихийно формируются сообщества геймеров, оформляются определенные виды соревнований, и эта область приобретает статус интеллектуального вида физической культуры и спорта, наряду с шахматами, шашками и т. п. Возникают новые вызовы к исследованиям в этой области, позволяющими дать психолого-педагогическую характеристику позитивных и деструктивных направлений развития человека в этой новой области занятий. Одним из таких направлений выступает изучение соотношения жанра и содержания компьютерных игр с актуализируемой игроками творческой продуктивной деятельностью.

Проблема изучения влияния компьютерных игр на развития человека в онтогенезе является одной из комплекса проблем изучения особенностей психического развития подрастающего поколения в условиях активного развития и внедрения цифровых технологий в современное общество [2].

Необходимо отметить наличие разных позиций исследователей о положительном и отрицательном влиянии компьютерных игр на психическое развитие подростков.

Авторы большого массива исследований отмечают негативное влияние КИ, затрагивающее все уровни психической структуры личности подростка (Войскунский А.Е., Шакирова Л.И. и др.). Отмечается то, что подростки, чрезмерно увлекающиеся КИ, плохо учатся или вообще перестают ходить в школу, тратят все карманные деньги на техническое обновление компьютера и покупку новых игр [1, 2]. В отечественной психологии представлены в настоящее время исследования, касающиеся факторов и проявлений компьютерной зависимости. Они затрагивают и проблему влияния содержания КИ на определенные свойства характера. Прежде всего, проявления КИ соотносятся с количеством времени, которое затрачивается на это занятие. Однако с нашей точки зрения важно учитывать и качество времени, затраченного на занятие КИ.

Одним из продуктивных выступает положение о том, что компьютерные игры не несут ни положительного влияния, ни отрицательного. Правомерно сравнивать компьютерные игры с любым другим предметом и анализировать то, как и с какой целью используется предмет (А. Куштина) [3].

Эти дискуссии делают актуальным углубленные исследования оценки КИ как такого вида занятий, которое правомерно рассматривать как быстро оформляющуюся область интеллектуального вида продуктивной соревновательной деятельности, которая может оказывать позитивное влияние на познавательное, личностное развитие, выступать в качестве нового направления.

Цель исследования: дать характеристику содержания КИ, которые могут оказывать положительное влияние на психическое развитие подростков и выступать в качестве позитивного увлечения содержанием занятием

Задача исследования:

1) Осуществить психологический анализ разных типов КИ для оценки того, какое влияние они могут оказывать на развитие мышления и социализации личности подростков в альтернативу негативным рискам появления компьютерной зависимости.

2) Осуществить эмпирическое исследование того, какие из типов игр предпочитают современные подростки и выявить основания их отрицательного и положительного влияния.

Объект исследования: субкультура компьютерных игр как фактор дизонтогенеза подростков.

Предмет исследования: развивающий потенциал содержания компьютерных игр, выступающий альтернативой непродуктивному влиянию на появление рисков компьютерной зависимости.

Респондентами выступали 26 школьников 8 класса.

Методики исследования: Шкала Компьютерная зависимость А. Жичкиной, авторский

опросник, направленный на выявление содержания игр, предпочитаемых респондентами, времени, затрачиваемом на это занятие и отношении к неудачам и поиску верных направлений игровой стратегии и тактики.

Основаниями для гипотезы выступали следующие положения: современные компьютерные игры правомерно характеризовать со стороны того, в какой тип задач они включают человека: творческие или репродуктивные, насколько они предполагают активность игрока по дополнению проблемных ситуаций, предлагаемых игровыми заданиями, требования расчётам и прогнозам действий в условиях игрового мира.

Гипотеза исследования состояла в следующем:

1. Содержание игр, которые предпочитают подростки, и отношение к поиску решений в большей мере предопределяют положительное или негативное влияние игр на познавательное развитие подростков и риски компьютерной зависимости, чем время, которое проводит подросток за ними.

2. Деструктивное влияние КИ правомерно соотносить с предпочтением игр репродуктивного типа, предполагающих примитивные способы достижения выигрыша и предоставляющие возможности игроку выполнять монотонные не требующие решения проблемных ситуаций.

3 Подростки, предпочитающие игры, решение которых требует творческого отношения (выделение доп. условий, выполнение расчётов и прогнозов), а также требуют высокого уровня настойчивости и произвольности при поиске решений в меньшей мере проявляют признаки компьютерной зависимости.

На основе авторской анкеты были получены сведения о предпочитаемых подростками играх. По результатам анкеты, в которой назывались предпочитаемые игры, нами была дана их характеристика по основаниям, характеризующим специфику активности игрока.

Основаниями для экспертной оценки творческого потенциала игр выступали:

- Уровень дополнения и активности, которые требуются от игрока.

Различные жанры предполагают различную активность игрока и дополнение игровой ситуации (например, шутеры требуют от игрока высокий уровень реакции, планирования, тактического и стратегического мышления, в свою очередь игры жанра МОВА в большей мере требуют тактического и стратегического мышления, и в меньшей мере, реакцию).

- Особенности игровых сюжетов и жанров.

В таблице 1 представлена типологизация видов игр по этим основаниям.

Таблица 1

Типологизация игр

Сюжет	Есть готовый сюжет			Сюжет создаётся игроком		
	Уровни дополнения и активности, который требуются от игрока (требуется учитывать больше или меньше доп. условий)			Уровни дополнения и активности, который требуются от игрока (требуется учитывать больше или меньше доп. условий)		
Жанр	Высокий уровень дополнения и активности	Средний уровень дополнения и активности	Низкий уровень дополнения и активности	Высокий уровень дополнения и активности	Средний уровень дополнения и активности	Низкий уровень дополнения и активности
Шутер (англ. shooter – «стрелок»)		Call of Duty, GTA, S.T.A.L.K.E. R.		PUBG	GTA, CS GO, S.T.A.L.K.E. R.	Fortnite
RPG и JRPG (отыгрывание этически и социально разных			Final Fantasy			Final Fantasy

Сюжет	Есть готовый сюжет			Сюжет создаётся игроком		
	Уровни дополнения и активности, который требуются от игрока (требуется учитывать больше или меньше доп. условий)					
Жанр	Высокий уровень дополнения и активности	Средний уровень дополнения и активности	Низкий уровень дополнения и активности	Высокий уровень дополнения и активности	Средний уровень дополнения и активности	Низкий уровень дополнения и активности
ролей)						
Экшн-адвенчура (приключенческий боевик)	The Legend of Zelda, Mirror's Edge	Prince of Persia		The Legend of Zelda		
Файтинг (рукопашные бои)	Mortal Kombat					
МОВА (букв. «многопользовательская онлайн-боевая арена»)				Dota 2		
Sandbox (конструирование «миров»)				Minecraft		

Все эти игры имеют несколько уровней решения проблемы, могут предоставлять возможность творческого подхода, а могут осуществляться на первом репродуктивном, нетрудном уровне.

Анализ позволил выявить, что отношение к задаче может быть творческим и репродуктивным.

Насколько подростки ориентированы на преодоление проблем и затруднения и настойчиво искать самостоятельные решения представлено нами в дополнительном анализе. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Доля студентов с разным отношением к поиску решения
в условиях компьютерных игр

Зависимость	Творческий подход			Время, проводимое в играх
	Решать затруднения и проблемы	Достигать наилучший результат	Самостоятельный поиск решения	
73 % (11 человек) из 15 человек, предпочитающих решать проблемы не имеют склонности к зависимости	57 % (15 человек)	80 % (12 человек) из 15 человек, предпочитающих решать проблемы 6 % (1 человек) пробует первые несколько попыток 6 % (1 человек) зависят от игры	60 % (9 человек) из 15 человек, предпочитающих решать проблемы 13 % (2 человека) из 15 человек ищут решение проблемы как самостоятельно, так и с помощью интернета	Диапазон затрачиваемого времени от 1 часа до 10 и более
Зависимость	Пассивный подход			Время, проводимое в играх
	Предпочитают не решать затруднения и проблемы	Нет цели достичь наилучшего результата	Поиск решения в интернете	

63 % (7 человек) из 11 человек имеют склонность к формированию зависимости	43 % (11 человек)	54 % (6 человек) из 11 человек не имеют цели достичь наилучшего результата	54 % (6 человек) из 11 человек ищут решения в интернете 9 % (1 человек) из 11 человек ищут решение проблемы как самостоятельно, так и с помощью интернета	Диапазон затрачиваемого времени от 1 часа до 8 и более
--	-------------------	--	--	--

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, можно проследить определенную взаимосвязь. Респонденты, нацеленные решать проблемы и затруднения в видеоиграх, предпочитают находить решение самостоятельно, у них выражена мотивация достижения и они пытаются достичь наилучшего результата.

Нами был осуществлен дополнительный анализ того, как проявляются риски компьютерной зависимости (КЗ) в двух группах респондентов: предпочитающих репродуктивные игры и с низким уровнем проявления настойчивости в поиске решений и второй группы – предпочитающих более творческие уровни игры и настойчивы в поиске решения. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Доля респондентов, имеющих склонность к формированию КЗ

Творческий подход	Пассивный подход
73 % (11 человек) из 15 человек, предпочитающих решать проблемы не имеют склонности к формированию зависимости	37 % (4 человека) из 11 человек не имеют склонности к формированию зависимости
27 % (4 человека) из 15 имеют склонность к формированию зависимости	63 % (7 человек) из 11 имеют склонность к формированию зависимости

В группе респондентов, предпочитающих пассивный подход к решению внутриигровых задач, доля имеющих склонность к формированию КЗ оказалась выше, чем в группе респондентов, предпочитающих творческий подход.

Важно отметить, что время, затрачиваемое на игровые сессии в двух группах, не отличается. Это позволяет сделать следующие выводы:

- качество проведения времени подростками за занятиями КИ имеет большее значение для появления признаков КЗ, по сравнению с временем, затрачиваемом на них;
- содержание КИ, избирательное отношение подростков к ним, предпочтение уровней игр, требующих творческого отношения в процессе решения игр не создает рисков появления КЗ, если сопровождается произвольностью способов организации времени.

Заключение. Проведенное исследование позволяет обосновать положение о том, что игры, актуализирующие творческий подход игроков, правомерно рассматривать как увлеченные позитивно влияющие на ход психического развития подростков, юношества. Правомерно прогнозировать превращение этого занятия в определенный интеллектуальный вид спорта и наметать критерии, позволяющие шкалировать достижения в этой области.

Исследование позволяет рекомендовать необходимость сопровождать избирательное отношение подростков к качеству компьютерных игр, которыми они увлекаются, поддерживать самостоятельный и настойчивый поиск оптимальных решений, помогать организовать оптимальные способы организации времени.

Литература

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. № 4. С. 154.
2. Балабин А.С. Личностные особенности подростков, увлекающихся компьютерными играми агрессивного содержания // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017.
3. Серебренникова Ю. В. Влияние компьютерных игр на агрессивность у подростков 14-15 лет // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. С. 192–196.

УДК 796:61

Сухарева Н.Ю.
ГБПОУ «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2»
Москомспорта, г. Москва, Россия
Sukhareva N.Yu.
GBPOU «Moskovskoye sredneye spetsialnoye uchilishhe olimpiyskogo rezerva № 2»
Moskomспорта, Moscow, Russia

**ТРИАДА ЖЕНЩИНЫ-СПОРТСМЕНКИ:
ВЫЯВЛЕНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, ВОЗВРАЩЕНИЕ В СПОРТ
FEMALE ATHLETE TRIAD: DETECTION, TREATMENT, RETURN TO PLAY**

В статье представлены методы выявления и лечения синдрома триады женщины-спортсменки, а также критерии для возвращения в спорт высших достижений.

The paper presents methods of screening and treatment of female athlete triad syndrome, as well as criteria for return to high-performance sport.

Ключевые слова: триада женщины-спортсменки, питание, менструальная дисфункция, минеральная плотность костной ткани, лечение

Keywords: female athlete triad, nutrition, menstrual dysfunction, bone mineral density, treatment

Введение. Согласно многочисленным литературным данным, в зависимости от вида спорта синдром триады у женщин, занимающихся спортом, регистрируют с частотой от 5 до 72 % по сравнению с 2–5 % в общей популяции [9].

Синдром триады женщины-спортсменки сочетает в себе три составляющие:

- дефицит необходимых питательных веществ (может сочетаться с расстройствами пищевого поведения);
- менструальная дисфункция (олиго- или аменорея);
- снижение минеральной плотности костной ткани (остеопения или остеопороз).

Эти состояния не всегда носят обратимый характер и отрицательно влияют на состояние здоровья и работоспособность спортсменки. Следовательно, профилактика, своевременная диагностика и предотвращение развития данных расстройств являются в настоящий момент крайне важными и актуальными задачами.

Цель исследования – обобщить существующие на данный момент методы выявления и лечения данного синдрома, а также методы оценки критериев для возвращения в спорт.

Методы выявления компонентов триады. Все спортсменки, независимо от их телосложения и вида спорта, подвергаются риску возникновения синдрома. Поэтому в процессе медицинского обследования должно быть оценено наличие или отсутствие одного или нескольких компонентов триады (методом анкетирования), а также проведена дальнейшая диагностика, если они выявлены. Анкета представлена в табл. 1.

Таблица 1

Анкета для выявления синдрома триады женщины-спортсменки [10]

1	Беспокоитесь ли вы по поводу своего веса?	
2	Ограничиваете ли вы себя в питании (или строго контролируете количество съеденной пищи)?	
3	Стараетесь ли вы сбросить вес, чтобы соответствовать требованиям для вашего вида спорта?	
4	Влияет ли ваш вес на ваше отношение к себе?	
5	Беспокоитесь ли вы о том, что не можете контролировать количество съеденной вами пищи?	
6	Вызываете ли вы себе рвоту, используете слабительные или мочегонные средства?	
7	Было ли у вас когда-либо (или есть сейчас) расстройство пищевого поведения?	
8	Случалось ли вам скрывать приемы пищи?	
9	В каком возрасте у вас начались менструации?	
10	Менструации происходят у вас ежемесячно?	
11	Сколько менструальных циклов было у вас в прошедшем году?	
12	У вас были стрессовые переломы?	

Также для тренеров и специалистов, работающих со спортсменками, важно выявить основные факторы риска, которые сопутствуют развитию триады:

- нерегулярный менструальный цикл и аменорея;
- стрессовые переломы;
- критические замечания насчет веса спортсменки или ее питания от родителей, тренера или товарищей по команде;
- депрессия;
- привычка спортсменки соблюдать диеты с раннего возраста;
- личностные факторы (такие как перфекционизм и одержимость);
- давление со стороны тренера о необходимости сбросить вес и/или частые колебания массы тела;
- раннее начало спортивной специализации;
- перетренированность;
- рецидивирующие травмы;
- низкий ИМТ (индекс массы тела) или резкое снижение массы тела.

Диагностика триады. После первичного скрининга точный диагноз состояний, характерных для триады, должен быть оценен командой специалистов, включающей врачей, диетолога (предпочтительно, специалиста по спортивной диетологии), тренера, психолога. На всех этапах обследования важна честность и активная вовлеченность спортсменки.

1) Дефицит питательных веществ. В идеале спортсменки, которые, как считается, подвергаются риску дефицита питательных веществ, должны пройти всестороннюю оценку питания спортивным диетологом.

2) Менструальная дисфункция. Спортсменки с нарушениями менструального цикла должны пройти углубленное обследование, чтобы исключить нарушения в работе эндокринной системы и другие патологии, а также беременность. Наиболее частые причины менструальной дисфункции обычно выявляются после тщательного изучения медицинской карты, осмотра врача-гинеколога, теста на беременность, а также оценки уровня тиреотропного гормона, фолликулостимулирующего гормона и пролактина для диагностики заболеваний щитовидной железы, первичной недостаточности яичников и гиперпролактинемии.

3) Снижение минеральной плотности костной ткани. Спортсменкам, у которых присутствуют один или несколько следующих факторов риска развития триады необходимо пройти денситометрию для определения плотности костной ткани:

- беспорядочное питание или наличие в истории болезней расстройств пищевого поведения;
- ИМТ $\leq 18,5$ или недавняя потеря ≥ 5 % массы тела в течение месяца;
- наступление менархе в 15 лет или позже;
- менее 8 менструальных циклов в течение года;
- наличие в истории болезней одного или более стрессовых переломов;
- плотность костной ткани (Z-score) менее -1,0 по результатам прошлых измерений (интервал измерений должен составлять не менее 1 года).

Также необходимо пройти денситометрию спортсменкам с одним или более периферическим или двумя или более периферическими травматическими переломами длинной кости и спортсменкам, которые принимают лекарства, влияющие на плотность костей в течение 6 и более месяцев.

Методы лечения синдрома триады женщины-спортсменки:

1) Нефармакологические методы лечения. Развитие триады прежде всего обусловлено низкой калорийностью рациона и дефицитом необходимых питательных веществ при высоком уровне физической активности. Таким образом, коррекция рациона питания и, если это необходимо, плана тренировок является основным методом лечения данного синдрома. Результатом данных мероприятий должна быть в первую очередь нормализация массы тела спортсменки.

По данным различных исследований [2, 5, 6] увеличение массы тела женщин с олигоменореей и аменореей в результате коррекции их рационов питания приводило к восстановлению менструальной функции. Также, по данным некоторых исследований [7, 8], прибавка массы тела была связана и с увеличением минеральной плотности костной ткани.

План лечения должен быть индивидуализирован с учетом целей спортсменки, ее тренировок, диеты и других условий.

Если низкая калорийность рациона не обусловлена расстройством пищевого поведения, то спортсменке рекомендуется поработать со спортивным диетологом, чтобы скорректировать свой рацион питания.

Если у спортсменки диагностировано расстройство пищевого поведения, то помимо сотрудничества спортсменки с диетологом необходима работа с психологом или психиатром. Целью лечения должно стать изменение нездорового отношения к пище, поведения и эмоций, связанных с ней и отношения спортсменки к своему телу.

2) Фармакологические методы лечения. Нефармакологические методы должны составлять основу при лечении триады у спортсменок.

В настоящее время нет оснований для того, чтобы однозначно рекомендовать использование фармакологических методов при лечении триады из-за отсутствия научно обоснованных исследований в этой области.

При остеопорозе применение фармакологических методов лечения стоит рассматривать в случае отсутствия реакции на нефармакологическую терапию в течение по крайней мере 1 года. Также использование средств фармакологии может быть необходимо при психотерапии расстройств пищевого поведения (для лечения нервной анорексии и булимии в некоторых случаях спортсменке могут быть назначены антидепрессанты).

Возвращение в спорт. Для оценки критериев возможности возвращения спортсменки к тренировкам и соревнованиям в ходе международной конференции по триаде женщины-спортсменки были разработаны следующие таблицы (таблица 2, 3), где критерии для возвращения в спорт определяются в баллах.

Таблица 2

Оценка степени риска в баллах [4]

Факторы риска	Степень риска		
	Низкая (каждый фактор – 0 баллов)	Умеренная (каждый фактор – 1 балл)	Высокая (каждый фактор – 2 балла)
Низкая калорийность рациона	не ограничивает себя в питании	ограничивает себя в питании/ наблюдались нарушения пищевого поведения*	было диагностировано расстройство пищевого поведения*
Низкий ИМТ	ИМТ $\geq 18,5$, нет сильных колебаний массы тела	ИМТ от 17,5 до 18,5 или снижение массы тела от 5 до 10 % в течение месяца	ИМТ $\leq 17,5$ или снижение массы тела более 10 % в течение месяца
Задержка менархе	наступление менархе до 15 лет	наступление менархе от 15 до 16 лет	наступление менархе после 16 лет
Олигоменорея или аменорея	более 9 менструальных циклов за 12 месяцев*	6–9 менструальных циклов за 12 месяцев*	менее 6 менструальных циклов за 12 месяцев*
Низкая плотность костной ткани	Z-score $\geq -1,0$	Z-score от $-2,0$ до $-1,0$	Z-score $\leq -2,0$
Наличие стрессовых переломов*	нет	о 1	≥ 2
Сумма баллов	баллов +	баллов +	баллов =

* - на данный момент или ранее

Таблица 3

Допуск к тренировкам и соревнованиям
в зависимости от степени риска [4]

	Степень риска в баллах
Полный допуск	0-1 балл (низкая)
Условный/ограниченный допуск	2-5 баллов (средняя)
Нет допуска к тренировкам и соревнованиям	≥ 6 баллов (высокая)

Заключение. Таким образом, в настоящее время существуют стандартизованные рекомендации по диагностике и лечению синдрома триады женщины-спортсменки, а также критерии для возвращения в спорт высших достижений. Однако данные по практической реализации этих рекомендаций в Российской Федерации отсутствуют, и многие спортсменки с синдромом триады часто остаются без должного наблюдения и лечения. В связи с этим представляется необходимым включение обследования на предмет наличия компонентов триады в программу медицинских осмотров спортсменок.

Литература

1. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 1182 с.
2. Arends J.C., Cheung M.Y., Barrack M.T. Restoration of menses with nonpharmacologic therapy in college athletes with menstrual disturbances: a 5-year retrospective study. // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 012. V. 22 (2). P. 98–108.
3. Committee Opinion No.702: Female Athlete Triad // Obstetrics & Gynecology. 2017. V. 129 (6). P. 160–167.
4. De Souza M., Nattiv A., Joy E., Misra M., Williams N.I., Mallinson R.J. 2014 Female Athlete Triad Coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad:

1st international conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd international conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013 // *British Journal of Sports Medicine*. 2014. V. 48 (4). P. 289–309.

5. Dueck C.A., Matt K.S., Manore M.M. Treatment of athletic amenorrhea with a diet and training intervention program. // *International Journal of Sport Nutrition*. 1996. V. 6 (1). P. 24–40.

6. Kopp-Woodroffe S.A., Manore M.M., Dueck C.A. Energy and nutrient status of amenorrheic athletes participating in a diet and exercise training intervention program // *International Journal of Sport Nutrition*. 1999. V. 9 (1). P. 70–88.

7. Miller K.K., Lee E.E., Lawson E.A. Determinants of skeletal loss and recovery in anorexia nervosa // *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2006. V. 91 (8). P. 2931–2937.

8. Misra M., Prabhakaran R., Miller K.K. Weight gain and restoration of menses as predictors of bone mineral density change in adolescent girls with anorexia nervosa-1. // *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2008. V. 93 (4). P. 1231–1237.

9. Meyer N. The Role of Adequate Nutrition For Performance and Health For Female Cross-Country Skiers / Meyer N., Parker-Simmons S., Erbacher J. Oberhofen: International Ski Federation, 2007. 74 p.

10. Weiss Kelly A.K., Hecht S. The female athlete triad // *Pediatrics*. 2016. V. 138 (2).

УДК 796.015

Сушкова А.В., Алехина О.В.

*Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия*

Sushkova A.V., Alehina O.V.

Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

**МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ
ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО
METHODOLOGY OF CONSTRUCTION OF LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AT
THE UNIVERSITY FOR SUCCESSFUL DELIVERY OF STANDARDS
OF THE GTO COMPLEX**

Современный образовательный процесс не обеспечивает студентов достаточно длительными занятиями по подготовке к сдаче норм ГТО. Для этого существуют различные методики и разработки построения занятий по физической культуре со студентами вуза, которые направлены на улучшение всех сторон физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, методика, физическая подготовленность, тренировка.

Keywords: physical culture, methods, physical fitness, training.

The modern educational process does not provide students with sufficiently lengthy classes in preparation for passing the GTO standards. To do this, there are various methods and development of the construction of physical education classes with university students, which are aimed at improving all aspects of physical fitness.

Введение. Современное время – это время прогресса и великих свершений, век интеллектуальных открытий и высокой культуры. Однако автоматизация и механизация производства, широкое развитие самых разнообразных средств связи, транспорта, улучшение условий

быта – все это привело к резкому ограничению движений современного человека (гиподинамии). Прямым следствием гиподинамии являются болезни сердца и сосудов, нарушение обмена веществ.

В условиях технического прогресса с каждым годом увеличивается число профессий, особенности которых требуют длительного пребывания человека на рабочем месте в одной и той же позе, в состоянии малой подвижности. К тому же занятые люди в целях экономии времени нередко сокращают передвижение пешком и не уделяют должного внимания занятиям физической культурой и спортом. Даже частичное, но длительное по времени снижение двигательной активности способствует понижению обмена веществ и отложению избыточного количества жира в организме.

Обсуждение результатов исследования. Медицинские исследования показали, что среди жителей крупных городов заболевания сердца, сосудов, атеросклероз, гипертоническая болезнь распространены значительно больше, чем среди жителей небольших городов и сельской местности. Существует определенная связь сердечно-сосудистых заболеваний с характером работы и образом жизни [1].

Конечно, проще всего согласиться на стремительный темп жизни. Но ведь не сама цивилизация несет зло здоровью человека, а лишь неправильное пользование ее плодами. Посягнуть на ваше здоровье гиподинамия не посмеет, она отступит, как только вы начнете систематически заниматься физкультурой и спортом.

Указом президента России в 2014 году был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Возрождение комплекса «ГТО» обусловлено обеспокоенностью государства снижением уровня физической подготовленности населения и студенческой молодежи. Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студентов, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса «ГТО». Значительная часть студенческой молодежи, кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, не имеет других форм двигательной активности. Актуальность этой проблемы заставляет разрабатывать методики для повышения уровня физической подготовленности студентов в рамках занятий физической культурой, способствующих выполнению норм комплекса «ГТО». Это, в первую очередь, относится к отстающим сторонам физической подготовленности студентов. Результаты экспериментальных исследований и данные научной литературы свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный уровень физической и функциональной подготовленности. Поэтому, планирование и организация регламентированных занятий по физической культуре вызывает определенные сложности, так как общим для всех студентов является только время занятий.

Следствием изучения уровня подготовленности по физической культуре является анализ, который свидетельствует, что существуют индивидуальные особенности каждого студента в уровне физической подготовленности. Одному студенту достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в метании спортивного снаряда [3]. Для того, чтобы повысить уровень отстающей стороны, используют различные методы подготовки. Это вызывает определенные сложности, которые обусловлены тем, что с одной стороны, время занятий регламентировано учебной программой, с другой стороны, занятия проводятся с учебной группой и достаточно сложно индивидуализировать тренировочное воздействие, направленное на отстающие стороны физической подготовленности.

Предполагается, что разработка методики построения занятий физической культурой со студентами вуза направлена на улучшение всех сторон физической подготовленности, влияет на эффективность конкретного занятия и всего курса в целом.

Основная цель учебно-практического занятия заключается в решении задач физического воспитания согласно учебной программы каждого конкретного вуза и его направленности.

Индивидуальные показатели в зависимости от уровня подготовленности различаются по интенсивности выполнения каждого конкретного двигательного задания. Продолжительность выполнения двигательных заданий одинакова для всех, увеличивается за счет каждого двигательного задания, затем, увеличивается и интенсивность нагрузки [2].

Методические приемы должны создавать условия для увеличения эффективности выполнения каждого задания и всего занятия в целом. Упражнения выполняются с учетом собственных ощущений, что влияет на создание стрессовой величины нагрузки.

Организованный контроль позволит определить объемы нагрузки, что в свою очередь, позволит перейти на выполнение рекомендованных объемов в качестве основного показателя успешности прохождения курса по физической культуре.

Перед началом тренировок необходимо сделать разминку. Цель ее – приведение в рабочее состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Занятие должно состоять из упражнений, по возможности вовлекающих в работу все группы мышц.

Комплекс разминочных упражнений:

- 1 – пяти-десятиминутный бег;
- 2 – круговые вращения и наклоны головы;
- 3 – круговые движения в запястьях и предплечьях;
- 4 – махи руками в положении на уровне грудной клетки;
- 5 – разминка голеностопа: поочередные круговые движения, одновременное приподнимание на носках;
- 6 – круговые движения сомкнутыми коленями, круговые движения голенью сначала левый, затем правой ноги; бег с захлестыванием голени в течение одной минуты, бег с выбрасыванием прямых ног вперед;
- 7 – круговые движения сначала левым, затем правым бедром;
- 8 – круговые движения тазом и упражнение «мельница»;
- 9 – наклоны к носкам ног не сгибая колени;
- 10 – выпады вперед на каждую ногу, перекаты;
- 11 – 20 приседаний, не отрывая пяток от пола.

В тренировку по бегу включаются следующие упражнения: ходьба и легкий бег на передней части стопы, бег на месте с переходом на обычный бег на отрезке 20–40 м (2-3 раза), «семенящий» бег с переходом на обычный бег на отрезке 15–20 м (2-3 раза), бег на отрезках 30–40 м (3-4 раза).

Для подготовки к нормативам 2 и 3 км необходимо включать отрезки 400–500 м, а также длительный равномерный и переменный бег.

В конце занятия полезно походить сначала более быстрым, а затем постепенно замедляющимся шагом 3–5 мин. Остановившись, надо проделать в медленном темпе несколько дыхательных упражнений.

В тренировку по прыжкам включаются подскоки на месте на одной и двух ногах. Затем прыжки вперед, отталкиваясь двумя ногами.

Подготовку к сдаче нормативов по метанию надо начинать с имитирующих движений (для подготовки групп мышц, участвующих в метании), с метаний легких предметов (теннисный мячик), а потом уже приступить к метанию снаряда заданного веса.

При подготовке к сдаче нормативов по плаванию дозировка в нагрузке связана не только с возрастом и полом, но и с умением плавать. Для тех, кто свободно держится на воде начинать нужно с 25-метровых отрезков, и, если они не вызывают переутомления, можно переходить к 50 м. Плавать на скорость надо начинать на раньше, чем вы научитесь свободно проплывать подряд 100 и более метров.

Заключение. Нормативы комплекса «ГТО» смогут выполнить без ущерба для здоровья только здоровые или практически здоровые люди, хотя, как известно, занятия физическими упражнениями не противопоказаны даже некоторым тяжелобольным (лечебная физическая

культура).

Вопрос о допуске к сдаче нормативов решается в индивидуальном порядке с определением степени физической подготовленности и переносимости нагрузок. Прежде чем приступить к подготовке и сдаче нормативов, совершенно необходимо посоветоваться с врачом. После обследования врач даст соответствующие рекомендации для занятий физическими упражнениями, поможет составить распорядок дня.

Совершенно необходимым при выполнении нормативов комплекса является условие регулярности тренировочных занятий, проводимых не менее 2-3 раз в неделю.

Не менее важным фактором является постепенность увеличения нагрузки в подготовке того или иного упражнения, причем величина исходных нагрузок полностью зависит от уровня подготовленности занимающегося и сугубо индивидуальна.

Каждую тренировку в любом из видов следует начинать с разминки и заканчивать успокаивающими упражнениями, причем содержание разминки и успокаивающих упражнений в каждом отдельном случае также зависит от уровня подготовленности.

В процессе занятий необходимо проводить самоконтроль (наблюдение за пульсом, весом, самочувствием), так как от его результатов зависит дальнейшая программа действий.

Предполагается, что все это позволит обеспечить качественную подготовку к сдаче нормативов комплекса «ГТО».

Литература

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / под ред. В. П. Зинченко, сост. А.И. Назарова. 2-е изд. М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. 687 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов: соответствует Гос. образовательному стандарту, утв. М-вом образования РФ. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 381 с.

3. Перова Е.И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 51–56.

УДК 796.015

*Сушкова А.В., Просекина Е.В., Серищев А.В., Горлов Д.О.
Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г.Ф. Морозова, г. Воронеж, Россия*

*Sushkova A.V., Prosekina E.V., Serishev A.V., Gorlov D.O.
Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia*

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ PREPARING STUDENTS TO MEET THE STANDARDS OF THE GTO COMPLEX IN SKI RACING

Лыжные гонки – одно из основных упражнений в комплексе ГТО. В статье представлена методика подготовки студентов для выполнения норматива по лыжным гонкам. Студентам необходимо постоянно стремиться к самосовершенствованию.

Cross-country skiing is one of the main exercises in the TRP complex. The article presents the methodology of preparing students for the implementation of the norm on skiing. Students need to constantly strive for self-improvement.

Ключевые слова: лыжные гонки, ГТО, изучение техники.

Keywords: cross-country skiing, GTO, the study of technology.

Введение. Массовый спорт имеет эмоциональную привлекательность как для спортсменов высшей квалификации, так и для любителей. Комплекс ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») дает возможность привлечь студенческую молодежь к регулярным занятиям физической культурой. В нормативы комплекса ГТО входят и лыжные гонки. Умение хорошо ходить на лыжах необходимо не только спортсмену-лыжнику. Техника быстрого передвижения на лыжах должен владеть и ученый-исследователь, и солдат-пограничник, и полярник, и охотник, и врач в сельской местности, и работник полиции.

Ходьба на лыжах полезна и молодым, и старым. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитать волю и закалить характер.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий с помощью ходьбы на лыжах стремится похудеть, четвертый – укрепить волю. И все это возможно, нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек, упорно тренироваться.

Обсуждение результатов исследования. Лыжные гонки – одно из основных упражнений в комплексе ГТО. Бег на лыжах является прекрасным средством отдыха, закаливания, развития самых разных физических качеств. Но сдать нормативы комплекса ГТО по лыжам не просто, необходима подготовка.

Для повышения тренированности нагрузка на занятиях должна постоянно расти, но не быть чрезмерной. Непосильная нагрузка может привести к перенапряжению организма [1].

Утром рекомендуется побегать трусцой, выполнить несколько гимнастических упражнений на гибкость и равновесие. В выходной день занятие должно проходить с большей интенсивностью и продолжаться 2 – 2,5 часа.

Хорошо подготовленные студенты иногда проводят в один день утреннюю и вечернюю тренировки. Первая должна проходить как разминка, вторая более напряженно. Может так случиться, что после занятий студенты не испытывают желания вставать на лыжи. Это настроение надо преодолеть: настоящий спортсмен «надо» ставит выше «не хочу». Тем более, что тренировка на свежем воздухе, в живописной местности очень полезна после умственной работы [2].

В недельный план занятий для подготовки к сдаче норм ГТО рекомендуется включать упражнения, которые позволяют в сжатые сроки освоить азы лыжной техники и успешно сдать нормативы комплекса ГТО.

Занятие № 1. Задачи: изучение техники попеременного двухшажного хода, развитие выносливости.

20–30 мин. необходимо посвятить работе над техникой хода. Для повышения общей выносливости – пробежать на лыжах 6–7 км. Важно контролировать выполнение элементов хода и следить за пульсом, который не должен превышать 150–160 ударов в минуту.

Занятие № 2. Задачи: изучение техники одновременного бесшажного хода, развитие специальной выносливости.

Начинать занятие следует с повторения элементов попеременного двухшажного хода. Это поможет закрепить приобретенные накануне навыки. Затем изучать технику одновременного бесшажного хода.

Силовую выносливость следует тренировать равномерным бегом с ускорениями на равнине и в подъем. Полезно сделать ускорение 100–200 м по снежной целине, пройти 5–8 км с 10–12 ускорениями.

Занятие № 3. Задача: развитие общей выносливости. Это разгрузочный день – занятие проводится без лыж. Пробежка по слабопересеченной местности в течение 30 мин. Пульс не должен превышать 160 ударов в минуту. После бега – упражнения на расслабление мышц рук,

туловища, ног: потряхивания, легкие вращательные движения.

Занятие № 4. Задачи: изучение техники конькового хода.

Благодаря технике конькового хода – длинному отталкиванию хорошо скользящей лыжей в сторону, усиленному одновременному отталкиванию палками, позволяет передвигаться лыжнику с большей скоростью.

Освоив выполнение хода по элементам и техники в целом, необходимо закрепить навыки в тренировке по слабопересеченной местности. Равномерное передвижение следует чередовать с ускорениями по 500–800 м 5–6 раз.

Занятие № 5. Задачи: совершенствование техники ходов, развитие выносливости.

В течение 30–40 мин. выполняются варианты различных ходов. Темп невысокий. Затем необходимо пройти 5–7 км почти в соревновательном темпе.

Эти пять занятий повторяются 3–4 раза в неделю, после включается контрольное прохождение дистанции.

Заключение. Во все времена большие победы приходили не только к самым одаренным, но и к тем, кто, имея способности, подкреплял их полной самоотдачей на тренировках и состязаниях.

Однако истинно спортивный дух, умение соревноваться на пределе возможностей не появляются сами по себе. Эти качества человек должен в себе воспитывать постоянно, он должен понимать смысл слова «надо».

Молодым спортсменам необходимо постоянно стремиться к самосовершенствованию. Степень подготовки оценивается по результатам не месяца и даже не недели. На каждом занятии желательно покинуть стадион не таким каким пришел, а более сильным.

В спорте нельзя стоять на месте. Надо ставить перед собой определенную цель. Многие пути ведут к победе, и каждый из них достоин внимания и изучения. Спортсмен может добиться успеха, если будет много работать над собой.

Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2018. 128 с.
2. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. М.: ФиС, 1988. 112 с.

УДК 796

Тарасенко И.А

Российский экономический университет им Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Tarasenko I.A.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ РОССИИ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ГОСУДАРСТВА В ЗДОРОВОЙ НАЦИИ PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SPORTS TRAINING AMONG YOUTH OF RUSSIA, INTEREST OF THE STATE IN THE HEALTHY NATION

В данной статье рассматриваются вопросы физического воспитания среди молодежи. Говорится о том, что в современном обществе проблема здоровья отходит на второй план и студенты так же, как и другие слои населения страдают от её нерешённости. Авторы статьи пытаются определить масштабность указанной проблемы и определить пути её решения.

This article discusses the issues of physical education among young people. It is said that in modern society the health problem fades into the background and students, like other segments of the

population, suffer from its unresolvedness. The authors of the article are trying to determine the magnitude of this problem and determine ways to solve it.

Ключевые слова: спортивное воспитание, физическая культура, студенты, молодежь, государство.

Keywords: sports education, physical culture, students, youth, state.

Введение. “Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно”, – слова великого русского писателя Льва Николаевича Толстого. В подтверждение данного высказывания можно привести ещё много подобных, обладающих широкой популярностью, которые все слышали ещё в детстве. Например, “в здоровом теле – здоровый дух”. Однако интересно, насколько хорошо и правильно понимает это современная молодежь, насколько государство своими действиями способствует повышению уровня здоровья молодежи.

Проблемы физического воспитания и развития спорта являются актуальными проблемами для России. Неоднократно проводились социологические опросы, связанные с отношением к спорту и здоровому образу жизни, среди студентов. Было выявлено, что значительная часть (около 40 %) не занимаются спортом и ведут нездоровый образ жизни (курят, выпивают). Статистика не самая яркая. Многие люди халатно относятся к своему здоровью и объясняют это нехваткой времени или просто нежеланием, ленью.

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Учебные занятия по данной дисциплине есть в каждом университете страны, на каждом факультете и направлении. Она стоит в одном ряду со всеми другими предметами и несёт в себе огромную роль в формировании взрослых образованных людей.

Физическая культура в университетах является средством становления будущих специалистов. Чаще всего студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются определенными качествами от своих товарищей, которые игнорируют спортивную деятельность. К таким качествам можно отнести коммуникабельность и общительность. Такие студенты более активно проявляют себя в процессе обучения, и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность в себе и завтрашнем дне, а главное - повышается уровень здоровья.

Вышесказанное и определяет значимость физической подготовки в жизни каждого студента. Опираясь на данные факты, высшие учебные заведения должны уделять большое внимание физическому воспитанию.

Основываясь на личные наблюдения, авторы статьи утверждают, что большая часть студентов посещает занятия по физической культуре нерегулярно, что зачастую обусловлено неправильно составленным расписанием. Прослеживается низкий уровень заинтересованности в занятиях физической культурой. В большинстве случаев работает отрицательная мотивация: студенты хотят избежать проблем в дальнейшем, при получении зачёта [3]. Так же есть группа лиц, которая полностью игнорирует занятия.

В современном мире люди являются заложниками некачественной еды, загрязненной окружающей среды, вредных привычек, всевозможных соблазнов. Они погружаются в социальные сети, попусту тратя драгоценное время, выбрасывая его в пустоту, и здоровье туда же. Всевозможные увлечения помогают людям получать удовольствия, не тратя силы. Вышеуказанные факторы мешают миллионам людей начать что-то делать всерьёз, начать менять себя и свою жизнь, тем более это мешает начать заниматься спортом и своим здоровьем.

Каждый человек решает сам, как ему жить и пройти свой путь с сигаретой в руках или без. Так и с физической подготовкой: каждый человек должен сам понимать насколько ему это необходимо. Принуждать человека заниматься тем, что ему чуждо – плохая идея. Только тогда, когда человек сам приходит к благим для себя намерениям, он берётся за дело с полной

отдачей. Но, к сожалению, в нашей стране еще многие люди не пришли к этому пониманию и медленно уничтожают себя, о чем говорит статистика смертности.

И все-таки можно создать благоприятную атмосферу, в которой большинство людей захотели бы следить за своим здоровьем. Речь идёт о поддержке со стороны государства, которое призвано обеспечивать граждан достойным уровнем жизни, которое заинтересовано в том, чтобы поднять уровень здоровья нации и увеличить среднюю продолжительность жизни в России (65 лет для мужчин и 76 для женщин). В этом направлении государство работает, но есть устоявшиеся проблемы, которые сильно мешают. К ним можно отнести уровень бедности, широкое распространение алкоголизма и наркомании и плохую экологическую ситуацию в целом по стране. На развитие здравоохранения и физической культуры выделяют относительно небольшие бюджеты, что не позволяет идти интенсивному развитию в данных направлениях.

Также стоит отметить и положительные стороны работы в области физической культуры. Почти в каждом университете нашей страны есть залы и площадки, где можно заниматься тем или иным видом спортивной деятельности [1]. Поддерживаются бесплатные спортивные секции, куда может прийти и записаться любой желающий. Очень часто устраиваются спортивные мероприятия самого разного характера, в городах обустраиваются парки для легкоатлетов и велогонщиков, открываются бассейны, проводятся разные соревнования с приятными наградами [2]. В общем, государство все-таки заботится о здоровье людей, но еще не так хорошо, как хотелось бы.

Подводя итоги, хочется сказать следующее: люди должны начать понимать, что их жизнь прежде всего находится в их же руках. Они сами выбирают, какой образ жизни вести, что есть, как жить и что делать. Разрушая себя физически, они разрушают себя духовно, тратят свою энергию на то, что не имеет смысла, на то, что не приносит им пользы. Несомненно, нужно уметь отдыхать и веселиться, но жертвовать здоровьем, чтобы получить секундное удовольствие – дорогая цена. Они должны показывать друг другу на своем примере, что жить здорово – здорово! Государство не в силах заставить всех бросить пить алкоголь и курить табак, не в состоянии заставить выйти человека на улицу и начать заниматься спортом, оно может создать только благоприятную атмосферу для этого. И нужно заметить, что атмосфера более чем приятная, позволяющая заниматься почти любым видом спорта, почти любому человеку, почти везде. Но, в любом случае, в этом направлении предстоит еще много работы.

Литература

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Ефремова Н.Г. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 21–25.
2. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В. Плеханова // Физическая культура, спорт и здоровье. г. Йошкар-Ола. 2018. № 32-1. С. 32–36.
3. Носова А.В., Носов С.М. Мотивация как один из факторов повышения интереса к занятиям физической культурой у студентов // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. г. Тюмень. 2018. С. 270–273.

УДК 613:796.41

Ташманова Н.В., Булгакова О.В.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Tashmanova N.V., Bulgakova O.V.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ОЦЕНКА И АНАЛИЗ УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У СТУДЕНТОК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИТНЕСА
ASSESSMENT AND ANALYSIS OF THE LEVEL OF THEORETICAL
KNOWLEDGE OF STUDENTS ENGAGED IN VARIOUS TYPES OF FITNESS**

В статье рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью повышения уровня теоретических знаний студенток, занимающихся различными видами фитнеса в рамках учебных занятий, с целью повышения качества образовательного процесса.

The article deals with the issues related to the need to improve the level of theoretical knowledge of students engaged in various types of fitness in the framework of training sessions, in order to improve the quality of the educational process.

Ключевые слова. Фитнес-тренинг, фитнес-аэробика, студентки, физическая культура в вузе.
Keywords. Fitness training, fitness aerobics, students, physical culture in the University.

Актуальность исследования. Традиционные занятия по физической культуре в вузе в настоящее время являются малоэффективными для оздоровления, для приобщения к здоровому образу жизни молодежи, для удовлетворения их потребностей. Поэтому все более актуальной становится проблема поиска идей обновления, модернизации занятий по физической культуре в вузе.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы, является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студенток [1, 2]. Это должно способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой, улучшению состояния здоровья, повышению уровня физической подготовленности студенток. Безусловно, максимальный успех и результат учебно-тренировочных занятий будут достигнуты при повышении уровня теоретических знаний.

Опыт работы показывает, что крайне важно поддерживать интерес студенток к теоретическим занятиям по физической культуре. Это важно, потому что студентки начинают лучше понимать себя, свой организм, происходящие с ними перемены, утверждают в правильности своего отношения к физическим упражнениям, а также приобретают более глубокие знания в области теории по данному предмету. Повышение уровня теоретической подготовленности позволит студенткам более успешно решать задачи обучения, правильно оценивать значение различных видов фитнеса, понимать объективные закономерности процесса обучения, осознанно относиться к занятиям, выполнять задания преподавателя, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Эти знания помогают им сделать выбор в направлении здорового образа жизни, более детально планировать свои индивидуальные тренировки, за рамками учебного процесса, использовать новые упражнения, не навредив себе, занимаясь выбранным видом спорта.

Цель исследования: оценить и проанализировать уровень теоретической подготовленности студенток элективного курса, занимающихся различными видами фитнеса в рамках учебных занятий.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе Сургутского государственного университета, среди студенток элективного курса, занимающихся в группах второго курса по фитнес-аэробике (19 девушек) и фитнес-тренингу (22 девушки) в

начале учебного года и по его окончанию. Учебно-тренировочный процесс осуществлялся два раза в неделю (в рамках учебных занятий, продолжительность 90 минут), как в группе фитнес-аэробики, так и в группе фитнес-тренинга.

Организация занятий в группе фитнес-тренинга была традиционная, по рабочей программе (семестровое тематическое планирование), с применением спортивного оборудования. В партерной части выполнение силовых упражнений направлено на проработку всех мышечных групп.

В группе фитнес-аэробики занятия были организованы согласно рабочей программы преимущественно танцевальной направленности.

Необходимо отметить, что студентки обеих групп в рамках самостоятельной работы, совершенствовали теоретическую подготовку используя образовательную платформу LMS MOODLE.

Результаты исследования их обсуждение. Студенткам, занимающимся по программе фитнес-тренинга и по программе фитнес-аэробики, было предложено ответить на вопросы специально разработанного опросного листа. Он состоял из 30 вопросов, условно разделенных на 3 группы. Вопросы с 1 по 10 были посвящены организации правильного питания, с 11 по 20 освещали вопросы здорового образа жизни, с 21 по 30 – проверка знаний студенток по организации самостоятельных занятий. Учитывалось процентное соотношение правильных ответов.

Так же студенткам была предложена анкета, позволяющая определить удовлетворенность занятиями в выбранном виде спорта. Результаты теоретической подготовленности студентов представлены на рисунке.

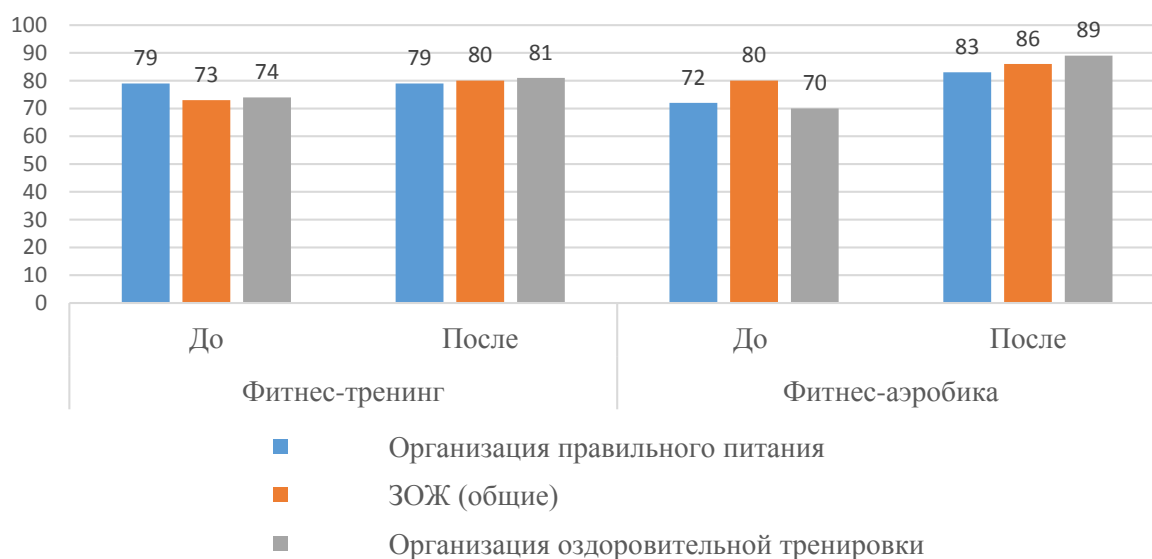


Рис. Процентное соотношение вариантов ответов респондентов по блокам

В начале учебного года по блоку «Организация правильного питания» 79 % девушек, занимающихся фитнес-тренингом, ответили правильно, в группе девушек, занимающихся фитнес-аэробикой результаты чуть ниже 72 %. В конце учебного года наблюдается положительная динамика в группе по фитнес-аэробике на 11 %, в группе фитнес-тренинга изменений не произошло.

По второму блоку «Знания о здоровом образе жизни» (ЗОЖ) качество выполнения было улучшено в обеих группах, на 7 % в группе фитнес-тренинга и на 6 % в группе фитнес-аэробики.

В третьем блоке вопросы были посвящены организации оздоровительных занятий с использованием фитнес технологий. В начале учебного года 74 % девушек в группе фитнес-тренинга и 70 % фитнес-аэробики правильно ответили на вопросы. К концу учебного года показатели возросли до 81 % в группе фитнес-тренинга и до 89 % в группе фитнес-аэробики. Можно отметить, что в начале учебного года зафиксированные расхождения в процентном соотношении между двумя группами незначительны. Студентки, занимающиеся в группе фитнес-тренинга, лучше справились с заданиями по блоку «Организация правильного питания», студенты группы по фитнес-аэробике лучше ответили по второму блоку ЗОЖ (общие).

По окончании исследования в группе фитнес-аэробики продемонстрированы значительные повышения процентного соотношения по всем блокам.

Процентное соотношение вариантов ответов респондентов на вопрос: «Помимо университетских занятий, где вы в течение недели активно занимаетесь физическими упражнениями?» положительных ответов в обеих группах оказалось менее 7 %, в начале учебного года, при этом большинство девушек оценивали свой уровень физической подготовленности как «средний» или «низкий», при этом на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?», многие отвечали «да».

На вопрос «Будете ли Вы заниматься физическими упражнениями после окончания вуза самостоятельно?» к концу учебного года значительно увеличилось число ответов «вероятно, да», «конечно, да». Можно сделать вывод, что многие девушки осознают важность регулярных занятий физическими упражнениями и планируют не снижать уровень двигательной активности в дальнейшем.

На вопрос, связанный с оценкой уровня теоретической подготовленности, по окончании учебного года многие девушки выбрали ответ «средний», и даже «высокий».

Так же наблюдалась положительная динамика ответа на вопрос «Как вы считаете, обладаете ли Вы достаточным уровнем образованности в сфере физической культуры и спорта, чтобы организовать самостоятельные занятия спортом?» в обеих группах.

Заключение. Таким образом, проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что к концу учебного года студентки элективного курса по фитнес-тренингу и фитнес-аэробике, принявшие участие в исследовании, повысили свой уровень теоретической подготовленности, приобрели новые знания и умения, позволяющие более осмысленно заниматься собственным физическим развитием и организовывать самостоятельные занятия.

Литература

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
2. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 11 (68). С. 182–190.

УДК 796

Терехина Е.С., Шляпников Н.В., Каплун И.Г.
Саратовский государственный медицинский университет
им. В.И. Разумовского, г. Саратов, Россия
Terekhina E.S., Shlyapnikov N.V., Kaplun I.G.
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky, Saratov, Russia

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СНА
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**
**INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON CHARACTERISTICS OF SLEEP
OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY**

В данной статье приведено исследование влияния физической активности на характеристики сна среди студентов медицинского университета на основании анкетного опроса. Большая часть респондентов представлена студентами 2 курса, преимущественно девушками, а средний возраст лиц составил 19 лет. Подавляющее большинство анкетированных лиц регулярно занимаются какой-либо физической активностью, уделяя ей в среднем 1,4 часа в день. Полученные данные позволяют судить в целом о положительном, за исключением нескольких отдельных характеристик, влиянии физической активности на качество сна.

This article presents a study of the effect of physical activity on sleep characteristics among medical students on the basis of a questionnaire survey. Most of the respondents are represented by 2nd year students, mostly girls, and the average age of individuals was 19 years. The overwhelming majority of the interviewed persons regularly engage in any kind of physical activity, giving it an average of 1.4 hours per day. The data obtained allow to judge about on the whole the positive, with the exception of a few individual characteristics, the influence of physical activity on the quality of sleep.

Ключевые слова: сон, продолжительность сна, физическая активность, студенты, медицина.

Keywords: sleep, sleep duration, physical activity, students, medicine.

Введение. Сон – обязательная, жизненно необходимая и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Согласно современным данным, сон имеет большое значение в поддержания нормального психического и физического состояния человека, а также осуществляет регуляцию многих процессов жизнедеятельности. Доказано, что здоровый сон поддерживает активность иммунитета, нормализует и стабилизирует процессы анаболизма и катаболизма, во время сна происходит регенерация клеток нервной системы и запоминание информации, восстановление функций сердечно-сосудистой системы [2, 8]. Согласно результатам многочисленных исследований, средняя продолжительность сна здорового человека должна составлять 8 часов, при этом подростки должны спать больше – около 10 часов, что обусловлено интенсивностью протекания процессов роста и развития [7]. Однако в современном мире с развитыми технологиями, где необходимо интегрироваться в ускоряющиеся темпы жизни, стандартный режим дня, включающий здоровый 8-часовой сон, уже не способен вместить все необходимые задачи. В связи с этим средняя продолжительность сна человека резко сокращается вплоть до 5 часов и менее. Данная тенденция усугубляется возникновением такого явления, как бессонница, вызванного психоэмоциональными факторами, нарушением циркадианных ритмов, неблагоприятными условиями сна или приемом лекарственных препаратов. Всё это приводит к хронической нехватке сна, что сопровождается развитием переутомления, снижением концентрации и интенсивности мыслительных процессов, развитием сердечно-сосудистой патологии, усиленной продукцией гормона стресса кортизола, а также ухудшением метаболизма [2, 8].

Период обучения в вузе является одним из значимых в жизни человека, так как формирующийся во время учебы образ жизни (условия жизни, режим дня, двигательная активность) в значительной мере оказывает влияние на успешность дальнейшей деятельности. Студенты относятся к самостоятельной группе, объединенной определенным возрастом, условиями труда и жизни, психологическими установками и социальными ожиданиями. По тяжести студенческий труд можно отнести к легкой группе, а по степени напряженности к группе высокой степени трудности, поэтому студенты являются категорией лиц с повышенным риском возникновения патологий нервной и сердечно-сосудистой систем. По статистике, более 60 % студентов занимается самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние и полуночные часы, причем до 57 % из них приступают к занятиям лишь в 22–24 часа, а заканчивают за 30–40 минут до сна [6]. Тяжелые умственные нагрузки, высокий уровень занятости, наличие объемных работ, а также невозможность правильно распланировать свой день приводят к частой ночной работе, сопровождающейся бессонницей и психоэмоциональным напряжением. В результате у студентов нередко наблюдаются явления утомления и переутомления, которые в свою очередь приводят к снижению продуктивности труда и концентрации, ухудшению памяти и функциональным нарушениям организма [3, 7].

Студенты медицинского университета, по сравнению со студентами других вузов, испытывают наиболее высокие умственные и эмоциональные нагрузки, сопровождающиеся большими объемами изучаемого материала и повышенным темпом учебной деятельности. Именно поэтому как никогда актуален поиск и реализация различных способов улучшения качества и продолжительности сна среди студентов-медиков, от которого напрямую зависит поддержание высокого уровня продуктивности, концентрация и тонус нервной системы, что необходимо для успешного обучения [4, 5].

Многочисленными научными исследованиями доказано, что физическая активность оказывает положительное влияние на качество сна и на функциональное состояние организма в целом. Во время занятий спортом, кровь насыщается кислородом, что улучшает работу мозга, повышается тонус нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем [2]. Согласно экспериментальным данным, люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, засыпают раньше примерно на 40 минут, продолжительность их сна значительно больше, чем у людей, не занимающихся спортом, в то время как количество ночных пробуждений намного меньше [9, 10]. При этом большое значение имеет время тренировки. Наиболее благоприятными считаются утренние и полуденные часы, так как именно на это время приходится пик активности человеческого организма. Вместе с тем, утренние тренировки способствуют «пробуждению» организма и способны устранить чувство сонливости. Также подходящим временем для тренировки являются вечерние часы (18–19 часов), соответствующие второму подъему физической активности. При этом наиболее интенсивные тренировки следует проводить минимум за 3 часа до сна, так как усиленная продукция адреналина и высокая мышечная активность препятствуют торможению в нервной системе. Более подходящими для вечернего времени являются йога, пилатес или растяжка, не вызывающие перенапряжения организма [1]. Помимо этого, здоровый сон также оказывает влияние на физическую активность, увеличивая силовые и энергетические резервы человеческого тела, необходимые для плодотворных тренировок. Во время фазы глубокого сна продуцируется гормон соматотропин, вызывающий ускоренный рост мышечной ткани, оказывающий мощное анаболическое действие и препятствующий образованию подкожной жировой клетчатки.

Целью данного исследования является исследование влияния физической активности на качественные и количественные характеристики сна студентов медицинского университета.

Методика и организация исследования. Для выявления корреляции между физической активностью и качеством сна в рамках исследования было проведено анонимное анкетирование среди 100 студентов Саратовского государственного медицинского университета им

В.И. Разумовского, для обработки результатов использовались математико-статистический и аналитический методы. Анкета состояла из 13 вопросов, характеризующих образ жизни, физическую активность, качество и продолжительность сна каждого конкретного студента.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из результатов анкетирования, были получены следующие данные: большая часть респондентов представлена девушками (76 %) в возрасте от 18 до 23 лет, остальная часть (24 %) представлена юношами в возрасте от 19 до 23 лет. Средний возраст опрошенных студентов составил 19 лет. Наибольшее число респондентов представлено студентами 2 курса (51 %), остальная часть опрошенных состояла из обучающихся 1 (11 %), 3 (14 %), 4 (12 %), 5 (7 %) и 6 (5 %) курсов.

Согласно полученным данным только 76 % юношей и девушек регулярно занимаются какой-либо физической активностью, уделяя ей в среднем 1,4 часа в день. Большая часть студентов в качестве физической нагрузки предпочитают активный отдых на природе (34 %) и самостоятельное выполнение упражнений дома или на спортивных площадках (32 %). Только 18 % респондентов посещают тренажерные и фитнес залы, 14 % занимаются упражнениями в медленном темпе (йога и пилатес), а регулярно делают зарядку и утренние пробежки лишь 16 % и 8 % среди всех опрошенных студентов соответственно. Наименее популярным у респондентов оказался профессиональный спорт, его в качестве физической активности выбрал лишь 1 % опрошенных. Среди анкетированных, имеющих ежедневные физические нагрузки, значительная часть юношей и девушек (57 %) занимаются физической активностью 1-2 года на момент сбора данных, 13 % занимаются от нескольких месяцев до полугода и 6 % меньше месяца. После физических нагрузок сильно устают 12 % респондентов, незначительную и умеренную усталость ощущает большая часть опрошенных (58 %), 18 % стараются не перенапрягаться и 12 % студентов чувствуют прилив сил после упражнений. Также большинство респондентов (62 %) предпочитают заниматься спортом в вечерние и ночные часы.

При оценке продолжительности и качества сна студентов медицинского университета, выявлено, что большая часть (55 %) опрошенных спит в будние дни в среднем 6-7 часов и 35 % спят менее 5 часов, и только 10 % ежедневно имеют нормальный 8-часовой сон. При этом подавляющее большинство студентов (88 %) предпочитают «отсыпаться» в выходные дни, продолжительность их сна в среднем составляет 10 часов и более, что может свидетельствовать о постоянной неполноценности сна в будние дни.

При сопоставлении студентов, ведущих активный образ жизни, и тех, кто не занимается регулярной физической активностью, установлено, что 53 % опрошенных, занимающихся физкультурой и спортом, не просыпаются ночью, 44 % периодически просыпаются и 3 % просыпаются регулярно. Подавляющее большинство (62 %) физически неактивных студентов не просыпаются по ночам, 33 % периодически просыпаются и 5 % просыпаются часто.

Отмечается, что 10 % лиц, которые занимаются физкультурой регулярно, не видят сны по ночам, в то время как 51 % студентов видит сновидения периодически, 28 % регулярно наблюдают сновидения и 12 % страдают от частых тревожных снов. Практически всем (92 %) опрошенным, не испытывающим регулярные физические нагрузки в повседневной жизни, снятся сны по ночам, среди которых частые сновидения отмечали только 23 %, редкие и периодические сны 59 %, 10 % респондентов регулярно сталкиваются с тревожными снами, остальные 8 % не видят или не помнят свои сновидения.

На вопрос «Бывает ли, что вы надолго засыпаете во время учебы дома, смотря телевизор, сидя в интернете?» 38 % людей, ведущих активный образ жизни, ответили положительно, другие 34 % ответили, что они иногда засыпают при подобных обстоятельствах, но быстро просыпаются, остальные 28 % ответили отрицательно. На этот же вопрос 65 % лиц, которые не занимаются регулярной физической активностью, ответили положительно, из них 39 % засыпают крепко и надолго, а остальные 26 % просыпаются достаточно быстро. Только 36 % лиц ответили, что не сталкиваются с данным явлением в повседневной жизни.

Согласно ответам респондентов, 75 % из тех, кто придерживается активного образа

жизни, достаточно хорошо высыпаются, 15 % спят крепко и 10 % плохо спят по ночам. Среди студентов, не занимающихся физической культурой, 59 % высыпаются достаточно хорошо, 15 % имеют крепкий сон, а остальные 26 % плохо спят по ночам.

Около 61 % людей, которые занимаются какой-либо физической активностью, неплохо чувствуют себя после сна, но не могут сразу прийти в себя после пробуждения, 31 % утром часто и подолгу бывают заторможенными и разбитыми, 5 % ужасно чувствуют себя по утрам и лишь незначительное число (3 %) студентов без проблем встают с постели каждое утро. Большая часть (59 %) обучающихся, которые не ведут активный образ жизни, хорошо чувствуют себя после сна, но им нужно некоторое время на полное пробуждение, 28 % опрошенных долго не могут прийти в себя утром, 8 % студентов без проблем просыпаются и отлично себя чувствуют и лишь 5 % отмечают плохое утреннее самочувствие.

Только 22 % занимающихся физической активностью заметили улучшение качества сна, остальные же не почувствовали каких-либо значительных изменений.

Заключение. Согласно данным проведенного анкетирования, можно сделать вывод о том, что занятия спортом и физическая активность в целом положительно влияют на качество сна. Однако, стоит отметить, что некоторые характеристики сна (общая продолжительность сна, тревожные сновидения, частота ночных пробуждений) у физически активных людей хуже, чем у людей, которые не занимаются какой-либо физической активностью. Это может быть обусловлено высокой степенью напряженности умственного труда и физическими нагрузками в вечерние и ночные часы, приводящим к переутомлению нервной и сердечно-сосудистой систем [1].

Литература

1. Бакулин В.С., Макаров В.И., Богомоллова М.М. Влияние напряженной двигательной деятельности в утреннее, дневное и вечернее время суток на функциональное состояние спортсменов // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2009. № 1 (29). С. 31–34.
2. Бочкарёв М.В., Коростовцева Л.С., Свиричев Ю.В. Продолжительность и качество сна – есть ли связь с сердечно-сосудистыми заболеваниями? // Артериальная гипертензия. 2014. Т. 20. № 5. С. 450–461.
3. Бумарскова Н.Н. Сомнологическое исследование студентов университета // Вестник Московского государственного строительного университета. 2010. № 4-3. С. 356-358.
4. Габдракипова А.А., Черватюк М.И., Мищенко А.Н. Сон как маркер здоровья // European research. 2017. № 7 (30). С. 69–71.
5. Голенков А.В., Иванова И.Л., Куклина К.В., Петунова Е.А. Эпидемиология расстройств сна у студентов-медиков // Вестник Чувашского государственного университета. 2010. № 3. С. 98–102.
6. Пивень Е.А., Бреусов Д.А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2017. № 1. С. 127-136.
7. Сбитнева О.А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 6-1.
8. Струева Н.В., Полуэктов М.Г., Савельева Л.В., Мельниченко Г.А. Ожирение и сон // Ожирение и метаболизм. 2013. № 3 (36). С. 11–18.
9. Kirschen G.W., Jones J.J., Hale L. The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review // Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine. 2018.
10. Nedelec M. et al. The variability of sleep among elite athletes // Sports medicine-open. 2018. Т. 4. № 1. С. 34.

УДК796

Ткаченко А.В., Трутнева Е.А.
Российский Экономический Университет им. Плеханова, г. Москва, Россия
Tkachenko A.V., Trutneva. E. A.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ PSYCHOLOGICAL CAUSES OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

Физическая активность и занятия спортом имеют как биологические, так и психологические последствия, при этом как положительные, так и отрицательные. Несмотря на это, спорт является распространенным явлением, что обусловлено определенными факторами. Исходя из них, выделены психологические аспекты, из-за которых люди начинают и продолжают регулярные занятия спортом.

Physical activity and sports have both biological and psychological consequences, both positive and negative. Despite this, sport is common, due to certain factors. Based on them, the psychological aspects are identified, because of which people begin and continue regular exercises.

Ключевые слова: спорт, психология, причины физических нагрузок.

Keywords: sport, psychology, causes of physical exertion.

Введение. Психологический аспект в культуре спорта является одной из интереснейших особенностей в поведении людей, так как по природе своей полезность спорта противоречива, но, вместе с тем, он крайне распространен в наше время.

Целью данной работы является изучение психологии спортсменов во время занятий физической активностью, а также причин, по которым человек приходит к регулярным тренировкам и физическим нагрузкам.

Задачами авторов являются:

- изучить биологические особенности человека во время занятия спортом;
- сравнить спокойное состояние человека и состояние во время физической активности;
- выяснить, по каким причинам человек занимается спортом и какую пользу из этого извлекает.

Так как на данный момент в социальных сетях и среди молодого поколения активно пропагандируется культура Здорового Образа Жизни (далее – ЗОЖ), тема психологических аспектов в физическом воспитании и спорте является крайне актуальной, так как отчасти объясняет столь распространенное явление.

Начать рассмотрение поставленной цели предлагается с изучения положительных аспектов в биохимических процессах функционирования организма во время занятий спортом. Во-первых, необходимо отметить улучшение кровообращения и насыщаемости крови кислородом ввиду увеличения количества эритроцитов. Кроме того, улучшается иммунитет организма благодаря ускорению работы лейкоцитов. Помимо всего этого улучшается работа и других систем органов, таких как опорно-двигательной (улучшение осанки, увеличение выносливости мышц), нервной (снятие стрессов, «прояснение сознания») и т. д. Однако, помимо благоприятных последствий от регулярных физических нагрузок, следуют и негативные последствия. В зависимости от вида спорта, у человека начинаются проблемы с различными частями тела, однако чаще всего страдают суставы и связки. Кроме того, во время подготовки к соревнованиям, может быть нарушен обмен веществ, появляются психические проблемы, как, например, панические атаки или нервные срывы, так как человек постоянно находится в напряжении и стрессе. Возникает закономерный вопрос, по какой причине люди продолжают

заниматься спортом, зачастую связывая с этим свою карьеру и жизнь? [2]

Чтобы дать ответ на этот вопрос, необходимо сравнить, как меняется состояние человека во время физической активности. В первую очередь, занятие спортом требует концентрации внимания, поэтому во время выполнения упражнений человек отвлекается от всех иных мыслей, фокусируясь на своем организме и правильности выполнения тех или иных действий [1]. Кроме того, во время физических нагрузок происходит выброс адреналина в кровь, что позволяет выплеснуть негативные эмоции, снять усталость и напряжение в мышцах. После тренировки, несмотря на физическую усталость и, порой, боль в мышцах и суставах, спортсмен чувствует моральное облегчение и психологическую разгрузку, в целом его общее самочувствие и состояние становятся лучше.

Отдельно хотелось бы отметить состояние спортсменов во время соревновательной деятельности: им характерны стрессы и напряженность перед началом соревнования, зачастую слабый контроль поведения во время самого мероприятия. Однако по завершению состязания, особенно в случае победы, спортсмен переживает моральную разгрузку и чувство счастья, которые и побуждают его продолжать занятия спортом, несмотря на вышеперечисленные проблемы.

Исходя из вышеперечисленных факторов можно сделать вывод, почему люди приходят к регулярным занятиям спортом, однако вопрос, по каким причинам человек может начать заниматься спортом остается открытым [5].

Как уже было отмечено, зачастую физические нагрузки могут доставить достаточно неприятные физические ощущения, такие как боль, напряженность, спазмы. Особенно остро они воспринимаются в начале занятия спортом или после долговременного перерыва. Что же побуждает столь большое количество людей начинать регулярно тренироваться?

Самыми простыми в понимании являются следующие причины:

1. Родители отвели ребенка в секцию, и он продолжает заниматься спортом по привычке.
2. Организм человека требует регулярных физических нагрузок для нормального функционирования по причине слабого здоровья.

Но куда более интересны те случаи, когда в сознательном возрасте человек начинает увлекаться спортом. Как правило, этому сопутствуют такие психологические аспекты, как уверенность в себе, повышение самооценки. Стремясь к одобрению со стороны окружающих, а также к личному самоутверждению, люди прибегают к самосовершенствованию посредством занятий спортом, тем самым не только улучшая свое физическое состояние, внешние данные, но, как было отмечено ранее, и ментальное состояние.

Заключение. На наш взгляд, именно по этим причинам спорт и становится столь популярным в XXI веке, что оказывает исключительно положительный эффект на молодое поколение, обретающее столь полезную привычку, как регулярные физические нагрузки, еще в юности и продолжающие жить по принципу ЗОЖ.

Литература

1. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту//. Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
2. Кислов А.В. Психологические аспекты физического воспитания, электронный доступ: <https://infourok.ru/psihologicheskie-aspekti-fizicheskogo-vozpitaniya-2471814.html>
3. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.

4. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М.: Академия МНЭПУ. 2019. 303 с. <https://www.fizkulturaissport.ru/biologiya/fiziologiya/183-fiziologicheskoe-sostoyanie-organizma-pri-zanyatiyah-sportom.html?start=7>.
5. Ростеванов А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 250–255.
6. Физическая культура. Муллер А.Б., электронный доступ: https://studme.org/180602034082/meditsina/funktsionalnye_izmeneniya_organizme_pri_fizicheskikh_nagruzkah.

УДК 796.011.1

Трыстен К.С., Новаш Т.С., Филимонова Н.И.
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
г. Барановичи, Республика Беларусь
Trysten K.S., Novash T.S., Filimonova N.I.
Educational institution «Baranovichi state University», Baranovichi, Republic of Belarus

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ПРИМЕНЯЕМЫХ РОДИТЕЛЯМИ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ ASSESSMENT BY STUDENTS AND PARENTS METHODS OF FORMING THEIR HEALTH

Здоровье населения является высшей национальной ценностью государства. Изучена оценка студентами применяемых родителями методов формирования их здоровья. Установлена у многих студентов выработанная в детстве недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни.

Public health is the highest national value of the state. The estimation of students of the methods of formation of their health applied by parents is studied. Established many students developed in childhood lack of motivation to lead a healthy lifestyle.

Ключевые слова. Студенты, родители, здоровье, образ жизни.
Keyword. Students, parents, health, lifestyle.

Введение. Официальные статистические данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь свидетельствуют о снижении рождаемости, отсутствии тенденции к улучшению здоровья населения [7].

Здоровый образ жизни предполагает использование типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Тем самым обеспечивается успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций, независимо от экономических, политических и социально-психологических ситуаций в стране [1].

Высшей национальной ценностью государства является здоровье населения [4]. В нашей стране здоровью детей, молодёжи, трудящихся и пенсионеров уделяется большое внимание.

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 года № 335 утверждена «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года». Это государственная стратегия общественного здоровья, которая базируется на профилактической медицине, приоритетах культуры здоровья и здорового образа жизни [8].

Разработчики Концепции использовали Резолюцию EUR / RC 48 /R5, принятую на 48-й сессии Европейского регионального Комитета ВОЗ, (Копенгаген, Дания, 14–18.09. 1998 года), в которой раскрывалась политика достижения здоровья для всех в Европейском регионе в XXI столетии.

Практика показывает, что нередко валеологическая культура населения складывается стихийно, закрепляется в сознании с детства в соответствии с обычаями и традициями, применяемыми в семьях. Очевидно, что важнейшим путём в решения проблемы формирования знаний у населения о методах и средствах сохранения и укрепления здоровья, является целенаправленное, осознанное формирование валеологической культуры у населения [3].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни. В сознании современного человека все явственнее осознается тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья [5].

Поэтому изучение оценки студентами факторов сохранения и укрепления их здоровья в семьях весьма актуально.

Цель исследования – изучение оценки студентами методов формирования их здоровья в период до поступления в университет.

Методика исследования. Нами было проведено анкетирование 72 студентов факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета.

Анкета содержала вопросы о применяемых с дошкольного возраста в их семьях методах сохранения здоровья, в частности, о применении закаливания, о посещении детьми спортивных секций, частоте пребывания на свежем воздухе, выполнении утренней гимнастики, особенностях питания детей в семье, участии родителей в обучении детей гигиеническим навыкам.

Результаты. Установлено, что 81,94 % студентов считают нужным проводить закаливающие процедуры, так считали их родители, но 18,06 % уклоняются от их использования, мотивируя частыми простудными заболеваниями в детстве, а в настоящее время сложившимся годами иммунитетом. Считают методами закаливания в возрасте 18–20 лет контрастный душ, пробежки, плавание, загорание и утренняя зарядка.

Большинство анкетированных студентов (86,11 %) указали, что в их семьях была установка и уделялось внимание физическому развитию детей. В школьные годы из их числа 6,94 % посещали секцию плавания, 12,5 % – легкоатлетические секции, 6,66 % занимались в футбольной секции, 3,39 % занимались теннисом и в университете они продолжают посещать эти секции. В 78,9 % семей поощрялось увлечение детей ездой на велосипеде, лыжными прогулками, дворовыми подвижными играми.

Анкетированные студенты указали, что здоровый образ жизни в настоящее время ведут только 47,2 % респондентов, 33,9 % считают, что не могут вести здоровый образ жизни по разным обстоятельствам, а 19,01 % затруднились дать определение собственному образу жизни.

Здоровое питание является необходимым условием профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации к условиям учёбы в вузе. Половина анкетированных студентов (50,4 %) считают, что у них несбалансированное питание, не соблюдают требования к здоровому питанию 30,2 % анкетированных. Соблюдают режим питания только 9,5 % студентов.

На вопрос анкеты о склонности их к определённым продуктам питания 41,66 % отметили, что любят жареную, консервированную и подслащенную пищу, (привычка со школьного возраста), 20,83 % не любят салаты из свежих овощей, 23,61 % постоянно «перекусывают» печеньем, конфетами, булочками в промежутках между основными приёмами пищи. Своевременно посещают стоматолога 34,72 % анкетированных, 40,27 % бывали на приёме у стоматолога, когда заболит зуб, а 25,01 % студентов считают необходимым посещать стоматолога,

когда на приём к нему направит терапевт.

Душевный комфорт определили у себя 64,1 % студентов. Они мотивировали это тем, что удовлетворены от реализации мечты поступить в вуз (71,3 %), от возможности самому решать свои проблемы, отсутствия контроля со стороны родителей (28,7 %).

В случае простудного заболевания 9,05 % не предпринимают никаких мер, надеясь на свой молодой, здоровый организм, 33,61 % звонят домой родным за советом, 3,88 % пытаются использовать нетрадиционные средства (травяные чаи, компрессы), 16,7 % обращаются в аптеку за медикаментами и только 37,76 % обращаются в здравпункт университета.

Свободное время треть анкетированных (36,11 %) респондентов посвящают компьютеру, 19,5 % – просмотру передач у телевизора, 44,72 % – общению с друзьями, 10,72 % – «использую возможность выспаться», только 7,95 % увлекаются художественной литературой.

Абсолютное большинство (89,2 %) анкетированных считают, что их родители использовали все доступные меры для укрепления их здоровья.

Обсуждение результатов исследования. Установлено, что молодежью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомленности о факторах риска заболеваний. В то же время, рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [7]. Только 36,12 % анкетированных студентов регулярно выполняют закаливающие процедуры. Несмотря на то, что большинство (86,11 %) считают необходимым совершенствование своих физических возможностей, в спортивных секциях занимаются менее четверти анкетированных. Только половина респондентов указали, что ведут здоровый образ жизни. Вызывают беспокойство нарушения режима и качества питания студентов. Более половины анкетированных чувствуют душевный комфорт, удовлетворение тем, что успешно учатся в вузе. К лечению при заболеваниях абсолютное большинство относятся безответственно и не соблюдают сроков диспансеризации.

Заключение. Анализ ответов студентов показал, что необходимо создавать систему непрерывного образования здоровым привычкам ребенка, начиная с родителей, в дошкольных учреждениях и школах. Необходимо оказывать помощь детям в переводе их знаний о средствах и методах сохранения здоровья в навыки, привычку. Следует формировать у них убеждения в ценности здоровья, необходимости быть здоровым, заботиться о собственном здоровье [2]. Высокая ответственность в вопросах здоровьесбережения возлагается на педагогов, которые должны формировать потребность у человека относиться к своему здоровью, как самой большой ценности, возможности реализации планов учёбы, создания здоровой семьи, творческого долголетия. Пропаганда здорового образа жизни – не кратковременная кампания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени.

В нашем университете в процессе преподавания медико-биологических дисциплин раскрываются основные принципы реализации Концепции о совершенствовании государственного механизма создания и развития условий для реализации прав каждого гражданина на здоровье и здоровый образ жизни. Внедряются технологии, рекомендации и программы для студенческой молодёжи, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний у них [6]. Будущие педагоги должны знать, что каждое заболевание необходимо рассматривать с позиции структуры и функции целостного организма. Они должны уяснить, что им предстоит обеспечение организационных основ охраны здоровья учащихся, обучение школьников тому, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья.

Литература

1. Кузнецова Л.Ф. Воспитание экологической культуры, культуры безопасной жизнедеятельности и формирование здорового образа жизни личности // Здаровы лад жыцця. 2007. № 8. С. 15–18.
2. Николаева Л.А. Обучение студентов основам рационального и сбалансированного питания: Актуальные проблемы медицинского образования в вузах по основам медицинских знаний: тез., I Республиканской конф, Минск: БГПУ, 2005. С. 172–174.
3. Полянская И.А. Организационные технологии профилактики заболеваний, влияющих на продолжительность и качество жизни: автореф. дис. канд. мед. наук: 14.02.03; Кемер. гос. мед. акад. / Кемерово. 2011. 22 с.
4. Тристенъ К.С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни студентов: Ценностные ориентации молодежи. Молодежные субкультуры: Материалы III Международного научно-практического Форума городов-побратимов России и Беларуси, Мытищи: УПЦ «Талант», 2005. С. 214–216.
5. Тристенъ К.С. Индивидуальный подход при обучении студентов педагогического факультета основам медицинских знаний: Актуальные вопросы подготовки студентов гуманитарных вузов Республики Беларусь по основам медицинских знаний: тезисы Респ. науч.-практ. конф. / Минск: БГПУ им. М. Танка, 2007. С. 67-68.
6. Тристенъ К.С. Использование инноваций в процессе преподавания медико-биологических дисциплин: матер. Межд. науч.-практ. конф. 17-18 февраля 2010 г.: «Теория и практика педагогической науки в современном мире: традиции, проблемы, инновации», Ч. 4, ГОУ ВПО / Новокузнецк: Изд-во «КузГПА», 2010. С. 183–186.
7. Тристенъ К.С. Профилактика заболеваний органов и систем организма: монография / Барановичи: БарГУ, 2014. 301 с.
8. Тристенъ К.С. Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты: монография: Барановичи: издатель Е. Г. Хохол, 2018. 234 с.

УДК 796.011.3

*Угловская В.А.
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
г. Москва, Россия
Uglovskaya V.A.
Russian University of Economics, Moscow, Russia*

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ В СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ THE STATE METHODS OF INVOLVEMENT OF PEOPLE IN THE SPORTS RESERVES OF THE RUSSIAN FEDIRATION

В данной статье уделяется внимание анализу спортивного резерва, а также методам, которые способствуют увеличению количества людей в спортивном резерве.

This article focuses on the analysis of the sports reserve, as well as methods that contribute to the increase in the number of people in the sports reserve.

Ключевые слова: спортивный резерв, спортивная подготовка, олимпийская сборная, развитие спорта, система подготовки.

Keywords: sports reserve, sports training, Olympic team, sports development, training system.

Введение. Для получения высоких спортивных достижений на мировом уровне необходима качественная и всесторонняя подготовка спортсменов. Ежегодно Российская федерация делает большой уклон на формирование высокопрофессиональной Олимпийской сборной.

В связи с усиленной глобальной конкуренцией, которая сейчас происходит на международной спортивной арене, предполагается сохранение тенденции. Данное предполагает, что будет проводиться активная работа, которая будет нацелена на поиски новых подходов, чтобы развивать системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. В 2015 году вышел новый закон, в котором было описано закрепление полномочиями муниципалитетов и субъектов Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для Олимпийских и сборных команд. Сложилась практика, при которой в формировании спортивного резерва принимало множество спортивно-физических организаций с разными целями. Из-за отсутствия четко поставленных целей, не удалось выстроить единые механизмы построения и управления спортивным резервом. В ситуации чего государство испытывает проблемы при составлении Олимпийских команд. Это непосредственно связано с отсутствием надлежащего спортивного резерва. Исходя из этого, следует отметить, формирование качественного спортивного резерва является одной из важнейших целей государства [3].

В настоящее время государство делает уклон на модернизацию системы создания спортивного резерва. Одним из методов оптимизации нынешних систем является создание спортивных школ и школ олимпийского резерва.

В 2018 году на программы спортивной подготовки перешли 2672 физкультурно-спортивные организации. Главной деятельностью данных организаций станет улучшения качества оказания спортивной подготовки. В 2018 году численность лиц, которые были заняты на этапах, занимающихся на этапах спортивной подготовки:

- 758 862 спортсмена на спортивно-оздоровительном этапе,
- 150 4616 спортсменов – на этапе начальной подготовки,
- 953 873 спортсмена – на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),
- 55 258 спортсменов – на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 18 017 спортсменов – на этапе высшего спортивного мастерства.

Проведя анализ по данным показателям, можно сказать, что 63,4 % спортсменов переходит с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, и малую часть составляют спортсмены, которые перешли с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства, их насчитывается только 5,8 процента спортсменов.

Разница между процентным соотношением двух этапов является большой. Для того чтобы повысить процент спортсменов на этапе совершенствования государство проводит разработку единых методов к осуществлению тренировочному процессу, которые будут обеспечивать сохранение здоровья, уменьшения травм и риска возникновения хронических заболеваний. Так для создания новых эффективных методов в 2018 году государство выделило 146,5 миллиардов рублей. Одним из методов является инвестирование денежных средств для увеличения спортсменов на этапе совершенствования. При этом также создаются мероприятия по выявлению спортивно-одаренных детей, государство проводит различные региональные спортивно-соревновательные мероприятия. Также для увеличения спортивного резерва необходимо вовлечения высококвалифицированных специалистов. В 2018 году около 18 % тренеров, работающих в физическо-спортивных организациях, не имели профессионального образования [2]. Для сокращения этого количество государство проводит меры такие как: постоянное требования к повышению тренерской квалификации. Тренера ежегодно проходят квалифицированную переподготовку. Также государство мотивирует тренеров специальными надбавками к заработной плате за спортивные достижения учеников. Следует отметить, что государство также должно уделять повышенное внимание на формирование методических материалов. Так по статистическим данным, в 2018 году большинство тренерских программ составлено по

методическим указаниям, созданным в начале 2000х годов. Для разработки методических материалов необходимо использовать новейшие методы подготовки спортивного резерва. Стоит сделать уклон на формирование спортсменов с профессиональным уровнем подготовки.

Общее количество людей, задействованных в системе подготовки спортивного резерва, составляет 3 385 855 человек, из которых 3 290 626 человек являются спортсменами и 95 229 – тренерами. Если посмотреть на эти цифры в процентном выражении, то можно выявить, что в Российской Федерации чуть больше двух процентов наших граждан связаны со спортивными резервами, в то время как в Германии 10 % населения числится в спортивных резервах по итогам 2018 года.

Рассмотрев концепцию развития системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, в которой определены задачи, принципы и приоритетные направления, можно отметить, что государственная политика в области подготовки спортивного резерва является неотъемлемой частью. Политика, которая осуществляется в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации реализуется и разрабатывается на основе следующих принципов с учетом социально-экономического развития страны:

- выделение приоритетных областей;
- государственный социальный заказ;
- доступность услуг, которые предоставляемы учреждениями и организациями;
- подготовка спортивного резерва;
- паритет взаимодействия федеральных и региональных структур;
- спортивные организации и бизнес-структуры;
- территориально-базовая организация труда;
- открытое участие заинтересованных спортсменов и тренеров;
- организации по разработке и реализации приоритетных направлений при подготовке спортивного резерва;
- информационная прозрачность [1].

Одним из приоритетных направлений деятельности является совершенствование системы соревновательной деятельности для спортивного резерва и формирование условий для полной реализации спортивного потенциала, а еще оптимального достижения спортсменами результатов на этапе выступлений.

Система соревновательной деятельности по отношению к спортивному резерву состоит из трех компонентов:

1. Юношеские чемпионаты России.
2. Спартакиада студентов России, молодежи России, Всероссийских Универсиад.
3. Соревнования среди спортивных и спортивных организаций и специализированных учебных заведений, занимающихся подготовкой спортивного резерва.

Важность формирования системы соревнований для физкультурно-спортивных организаций и специализированных учебных заведений, занимающихся подготовкой спортивного резерва, обусловлена тем, что, в отличие от видов спорта с наивысшими достижениями, где в соревновательной деятельности основной целью является максимизация. Потенциал спортсменов, акцент в системе тренировок спортивного резерва делается на то, чтобы акцентировать внимание на движениях к другим целям - максимизировать спорт.

Потенциал детей и молодежи и предотвращения его преждевременного "выкапывания".

Одним из самых главных компонентов выступает совершенствование системы организации и проведения всероссийских официальных спортивных мероприятий, а также организация и проведение централизованной подготовки спортивного резерва для юношеских и юношеских сборных команд Российской Федерации и обеспечением их участия в международных официальных спортивных мероприятиях. Одним из важнейших фактов развития и перспектив

является региональная система подготовки спортивного резерва. Одной из приоритетных социальных задач органов государственной власти и управления должна стать подготовка спортивного резерва, которая будет в себе иметь нижеуказанные компоненты:

- наличие структуры управления и учреждения по подготовке спортивного резерва;
- наличие в областной программе развития физической культуры и спорта неотъемлемой части развития системы подготовки спортивного резерва;
- наличие важнейшей материально-технической базы для подготовки спортивного резерва и системы обеспечения его содержания и развития;
- наличие системы соревновательной деятельности для учреждений, которые занимаются подготовкой спортивного резерва в этом регионе [1].

Государственные учреждения, занимающиеся подготовкой спортивного резерва, фактически являются «краеугольным камнем» региональной системы деятельности и призваны стать поддерживающими учреждениями для основных видов спорта. Региональные центры спортивной подготовки являются немаловажным типом государственного учреждения. Цель их создания: создание для значимых (базовых) видов спорта для субъекта Российской Федерации, в которых также присутствуют высокие спортивные достижения, такие как наличие контингента спортсменов и высококвалифицированных тренеров, современная материально-техническая база.

Заключение. В проведенном исследовании результаты людей, вовлеченных в спортивный резерв, имеют довольно низкий показатель. Большой процент людей, которые вовлечены в спортивную деятельность, но при этом не готовы для отбора в спортивный резерв. Для улучшения показателей спортивного резерва государство должно делать акцент на привлечение молодежи занятием спорта на профессиональном уровне. Должны создаваться все необходимые меры для подготовки спортсменов, разработка системы оценки эффективности спортивного резерва. Также следует отметить, что неотъемлемо важной частью является создание государственной поддержки регионального спорта. Посредством этих систем возможно обеспечение постоянного притока спортивного резерва.

Литература

1. Концепция развития системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации [электронный ресурс]. URL: <http://docplayer.ru/42759961-Koncepciya-razvitiya-sistemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v.html>.
2. Соловьёв А.А. Концепция проекта Спортивного кодекса Российской Федерации / Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России. М., 2018. 55 с.
3. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. М. Советский спорт, 2008. 132 с.

УДК 796.5

*Узденова А.Б.
Высокогорный геофизический институт, г. Нальчик, Россия
Uzdenova A.B.
Alpine Geophysical Institute, Nalchik, Russia*

**ФАКТОРЫ ПРОСТРАНСТВЕННО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КБР
FACTORS OF SPATIAL AND TERRITORIAL ORGANIZATION
OF SPORTS TOURISM IN KBR**

Спортивный туризм является одним из самых распространенных видов туризма в КБР. В статье рассмотрены факторы, влияющие на пространственно-территориальную организацию данного вида рекреации. Среди главных факторов выделяются рельеф, климат, гидрологические объекты.

Sports tourism is one of the most common types of tourism in KBR. The article discusses the factors affecting the spatial distribution of this type of recreation. Among the main factors stand out relief, climate, hydrological objects.

Ключевые слова: туризм, спорт, рельеф, климат, гидрологические объекты, альпинизм, горнолыжный спорт.

Keywords: tourism, sports, relief, climate, hydrological objects, mountaineering, skiing.

Введение. Спортивный туризм является одним из направлений активного отдыха, природно-ориентированным видом туризма, который предопределяет освоение природного и культурного ландшафта в рамках организации туристско-рекреационного пространства. Среди природных факторов, влияющих на пространственную организацию спортивного туризма, особое значение имеет рельеф.

Кабардино-Балкария характеризуется сложными и разнообразными формами рельефа. Большую часть территории занимают горная и предгорная зоны, состоящие из чередования продольных хребтов и депрессионных зон. Горная часть отличается сильной расчлененностью рельефа, перепадами высот более 3500 м., и многообразием геоморфологических форм. Территория благоприятна для ведения туристической и рекреационной, лечебно-оздоровительной и познавательной деятельности. В среднегорно-низкогорной и равнинной частях имеется удачное сочетание природных условий, как для обустройства зон отдыха, так и для прокладки инженерно-коммуникационных сетей. Горы формируют внешний облик ландшафтов и эстетические качества пейзажей.

Геоморфологические ресурсы являются одними из самых главных рекреационных ресурсов местности и используются в качестве аттрактивных элементов, повышая ценность пейзажей, способствует формированию специфических черт окружающей среды. Горы обладают большим потенциалом для развития различных видов спортивного туризма [1, 3, 5]. Высокогорная часть республики используется в основном для горнолыжного спорта, альпинизма, пешеходного и конного туризма. Основным центром рекреации является Приэльбрусье. Среди черт спортивно-туристической привлекательности Эльбруса следует отнести редкую по протяженности трассу горнолыжного спуска с его склонов, длина которой равна 12 км. Наиболее привлекательные для катания участки между пунктами: «Приют-11» – «Гарабаши» (1,7 км), «Гарабаши» – «Мир» (2 км). «Мир» – «Ст. Кругозор» (2 км), «Ст. Кругозор» – «Азау» (2 км). Общая протяженность спуска, обслуживаемого канатными дорогами, составляет 5 км. Средний угол наклона по всей трассе от вершины Эльбруса до дна долины также составляет 16°. Склоны популярной среди горнолыжников г. Чегет очень крутые, трассы относятся к одним из самых

сложных в мире. Северные склоны наиболее крутые, в целях безопасности официально закрыты для катания. Более пологие южные склоны подходят как для спортсменов-профессионалов, так и для начинающих лыжников. Маркировка трасс здесь отсутствует, поэтому всех горнолыжников просят не отклоняться от накатанных спусков. Опасность для катающихся представляют собой выступы каменных глыб, плохо покрытые снегом, и возможность схода лавин.

На территории комплекса функционирует лыжная школа. Для детей работает лыжный детский сад, лыжные курсы, выделена отдельная территория. Для активного отдыха имеются: 25 км трасс для беговых лыж, 2 санные трассы, для сноуборда открыты все трассы, имеется фанпарк, туристам предлагаются услуги по организации tandemных полетов на парапланах. Для летнего туризма в Приэльбрусье предусмотрены многочисленные туристические маршруты, как для профессионалов, так и для неподготовленных [4].

Инфраструктура альпинизма Кабардино-Балкарии в настоящее время представлена учреждениями, входящими в ОАО «Каббалкальпинист»: гостиница «Альпинист» в Нальчике, альпинистско-учебно-спортивные базы («Адыл-Су», «Уллу-Тау», «Шхельда», «Безенги»), учебно-методический центр «Эльбрус», а также приюты и хижины, расположенные в высокогорной части республики, на пути следования маршрутов и восхождений [2].

В верховьях Чегемского ущелья функционируют две сезонные турбазы «Чегем» и «Башиль». В зимний период целесообразно использовать их как лыжные базы. В верховьях Черекского ущелья расположен альплагерь «Безенги» и два приюта – «Дых-Су» и «Северный».

Одним из видов туризма является пешеходный туризм. Походы проводятся на равнинной, предгорной и горной местностях

Большое значение имеет характеристика рельефа при прокладке маршрутов для терренкура. Терренкур – дозированная лечебная ходьба, которая заключается в чередовании ходьбы по ровной и пересеченной местности с постепенным наращиванием двигательной активности. Целью терренкура является регуляция кровообращения. Во время прогулок благоприятное воздействие оказывает климат, окружающая природа, которые влияют как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние человека. В основном терренкур применяется на курорте Нальчик. Основная часть маршрутов различной сложности проходит по Атажукинскому парку.

В высокогорье республики проложено множество маршрутов разной сложности. Рельеф создает условия для совершения длительных походов любого уровня сложности- от радиальных однодневных маршрутов с туристических баз и альплагерей, до многодневных походов с преодолением перевалов и восхождением на горные вершины.

Одним из молодых и малоразвитых видов спортивного туризма в КБР является спелеотуризм. Кабардино-Балкария богата пещерами. Наиболее известными являются Заюковская шахта-пещера, пещера «НСС-75» и Бедыкская пещера, известная своими колониями сталагмитов и сталактитов. Спелеотуризмом в настоящее время в республике практически никто не занимается. Пещеры исследуют лишь узкий круг любителей. Однако перспективы для развития данного вида туризма значительные.

С понижением высоты меняются виды туризма. Горная и предгорная часть республики используются в основном для пешеходного, конного, мото-, вело- и автотуризма. Конные маршруты классифицируются по сложности. Новичкам рекомендуются непродолжительные прогулки по менее расчлененной местности, без препятствий. Более опытные наездники могут преодолевать значительные расстояния по пересеченной местности с наличием препятствий. Конно-экскурсионные маршруты строятся так, чтобы туристы в ходе прогулки могли рассматривать достопримечательности и любоваться аттрактивным пейзажем.

В чегемском ущелье проводятся полеты на парапланах. Удачное сочетание рельефа и микроклимата территории создали практически идеальные условия для создания парадрома, который стал местом проведения соревнований всероссийского уровня. Кроме полетов на параплане, здесь организуют прыжки с веревкой со скал с высоты 50, 110 и 250 метров. Такие прыжки подходят как для новичков, так и для опытных спортсменов.

Климат также является одним из важных факторов развития спортивного туризма.

Климатические условия для отдыха различают по сезонам года и определяют возможность организации тех или иных видов рекреационной деятельности. Наиболее благоприятное время года для горно-спортивного туризма, альпинизма и горно-пешеходного туризма, а также познавательных экскурсий в горной части КБР с июня по сентябрь, т. е. более 120 дней в году [2]. В высокогорье (Приэльбрусье) преобладают морозные погоды с повышенной ясностью зим. Зимой здесь солнечных дней больше, чем в предгорьях. Климат высокогорья характеризуется прозрачностью, малой запыленностью, большой продолжительностью солнечного сияния.

Гидрологические ресурсы являются главным фактором развития водного туризма, который относится к активным, а порой и к экстремальным видам спортивного туризма. Традиционно к лучшим территориям, где наиболее значительны перспективы развития водного туризма, относят регионы с наличием быстрых порожистых рек, с маршрутами повышенной и высокой категории сложности. Но маршруты по таким рекам пригодны в основном для опытных туристов-водников и в меньшей степени – для массового развития водного туризма, имеющего, несомненно, большие перспективы, т. к. условия для этого есть практически во всех районах республики [6].

Реки Баксан, Чегем, Черек, Малка имеют типично горный характер, что немаловажно с эстетической точки зрения и для экскурсионной деятельности. Большая скорость течения в пределах гор и небольшая глубина позволяют заниматься экстремальными видами туризма и спорта (рафтинг- спуск на байдарках, каноэ и плотках, waterbug). Летом 2005 г. проводились международные соревнования по экстремальному рафтингу – спуску на байдарках (каяках).

Карстовые Голубые озера- единственное место в Кабардино-Балкарии, где возможны занятия дайвингом (на берегу озера Церик-Кель в 2005 г. построен дайвинг-центр).

Заключение. Анализ факторов, влияющих на пространственно-территориальную организацию спортивного туризма в КБР показал, что рельеф и климат являются главным фактором, влияющим на развитие горного туризма. Гидрологические объекты определяют территориальную организацию водного туризма. Наличие природных условий, а также развитая спортивно-туристская инфраструктура позволяют КБР стать центром спортивного туризма российского и международного уровня. Для успешного развития спортивного туризма в Кабардино-Балкарии необходимо предусмотреть подготовку квалифицированных специалистов с необходимыми навыками для организации и проведения спортивных туров, знающих особенности природных процессов, экологическую ситуацию и историко-культурных достопримечательностей местности.

Литература

1. Галачиева Л.А. Рекреационный потенциал геоморфологических ресурсов территории Кабардино-Балкарии / Л.А. Галачиева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Естественные и точные науки № 2 (31). 2015. С. 109–113.
2. Галачиева Л.А. Рекреационный комплекс Кабардино-Балкарии: становление, перспективы и пути развития (монография) / Л.А. Галачиева, А. М. Керимов. Нальчик: изд-во КБНЦ РАН, 2008. 172 с.
3. Залиханов М.Ч. Ледяная корона Кавказа / М.Ч. Залиханов, Ю.В. Ефремов, В.Д. Панов. Нальчик: Издательский центр «ЭЛЬ-ФА» 1999. 233 с.
4. Разумов В.В. Природные опасности в рекреационных зонах Приэльбрусья / Разумов В.В., Шагин С.И., Колычев А.Г. // Геориск. 2012. № 1. С. 28–3/8
5. Саранча М.А. Методические проблемы интегральной оценки туристско-рекреационного потенциала территории/М.А. Саранча// Вестн. Удм. у-та. Сер. Биология. Науки о Земле. 2011. 10 с.
6. Узденова А.Б. Рекреационная оценка водных объектов Кабардино-Балкарии / А.Б. Узденова, Ф.Э. Канаметова, Л.А. Галачиева [электронный ресурс]. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/121-18514>.

УДК 796.5

*Узденова А.Б.
Высокогорный геофизический институт, Нальчик, Россия
Uzdenova A.B.
Alpine Geophysical Institute, Nalchik, Russia*

**ИССЛЕДОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОСТИ ТЕРРИТОРИИ КБР
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО И ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА
STUDY OF THE FAVORABILITY OF KBR TERRITORY FOR THE DEVELOPMENT
OF SPORTS AND EXTREME TOURISM**

В статье проводится исследование благоприятности территории Кабардино-Балкарии для развития спортивного и экстремального туризма с использованием авторской методики. По полученным данным построена карта благоприятности территории.

The article investigates the favorable territory of Kabardino-Balkaria for the development of sports and extreme tourism using the author's technique. Based on the data obtained, a map of the favorable territory is constructed.

Ключевые слова: спортивный и экстремальный туризм, благоприятность, оценка.
Keywords: sports and extreme tourism, auspiciousness, assessment.

Введение. Кабардино-Балкария характеризуется сложными и разнообразными формами рельефа. Большую часть территории занимают горная и предгорная зоны, состоящие из чередования продольных хребтов и депрессионных зон, отличается сложностью и высокой интенсивностью рельефообразующих факторов. В высокогорной части республики имеется множество вершин и склонов, покрытых ледниками и снежниками, обладающими большим потенциалом для развития горного туризма, альпинизма и лыжного слалома. Так, на Главном и Боковом хребтах расположены такие известные вершины как Эльбрус (5642 м), Шхельда (4368 м), Шхара (5068 м), Джанги-Тау (5049 м), Дых-Тау (5204 м), Коштан-Тау (5152 м) и т. д. В седловинах, наиболее пониженных частях между горными массивами, находятся перевалы через Главный Кавказский хребет: Цаннер (3887 м), Местия (3757 м), Твибер (3607 м), Китлод (3627 м), Шариавцаг (3434 м), Гезевцек (3462 м), Донгуз-Орун (3202 м) и Бечо (3367 м) и др. [1].

Методы исследования. На основе разработанной методики [2] для выявления рекреационного потенциала была произведена оценка благоприятности территории КБР для развития таких видов туризма, как оздоровительный, спортивный, экстремальный и познавательный. При этом учитывались факторы, способствующие разнообразных видов рекреации в каждой высотно-климатической зоне республики. Среди наиболее значимых факторов, способствующих развитию всех исследуемых видов деятельности, выделяются орографический, био-климатический, пейзажный, а также рекреационные ресурсы и инфраструктуру. Существуют также факторы, имеющие большое значение только для определенного вида туризма. Например, для спортивного и экстремального туризма транспортная доступность не имеет большого значения.

Оценка благоприятности территорий производится по трехбалльной системе пофакторно-интегральным способом. Основной критерий оценки – степень благоприятности компонентов ландшафта. Каждому показателю присваивались баллы по следующему принципу:

- 2,5–3,0 балла – благоприятный ресурс;
- 1,5–2,4 балла – относительно благоприятный ресурс;
- 1,0–1,4 балла – неблагоприятный ресурс.

Оценка осуществлялась пофакторно-интегральным способом.

1. Пофакторный – бальная оценка каждого объекта, ресурса, фактора или параметра в отдельности.

2. Интегральный – расчет среднеарифметического балла.

3. Дифференциальный – бальная оценка одного и того же ресурса в зависимости от вида природоориентированного туризма.

Результаты исследования. Для развития спортивного и экстремального видов рекреации были выделены следующие факторы: орография, климат, пейзаж, рекреационные ресурсы, рекреационная инфраструктура.

Предложенные факторы оценки благоприятности ландшафтов приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Факторы благоприятности ландшафтов
для спортивного и экстремального туризма**

Факторы, способствующие рекреации	Параметр	Степень благоприятности		
		благоприятный	относительно благоприятный	неблагоприятный
Орографические	Высота местности, м	Среднегорная и высокогорная местность (3000–3500 м)	Высокогорье (выше 3500 м)	Равнинная, предгорная, среднегорная местность (до 3000 м)
	Глубина расчленения, км	1–3000 м	Менее 1, более 3000 м	
Биоклимат	Продолжительность залегания устойчивого снежного покрова, сут.	Более 150 сут.	100-150 сут.	Менее 100 сут.
Пейзажный	Количество составляющих компонентов ландшафта	3	2	1
Рекреационные ресурсы	Горные вершины, перевалы, водопады, озера	Присутствие всех этих факторов	2-1 фактор	отсутствуют
Рекреационная инфраструктура	Степень развития рекреационной инфраструктуры	Присутствуют горнолыжные базы, альплагеря, связь, пункты спасателей	Пункты спасателей, хижины для альпинистов	отсутствует

Для определения условий развития спортивного и экстремального туризма была проведена ресурсно-рекреационная оценка территории Кабардино-Балкарской Республики (таблица 2). С целью развития данного вида туризма оценивать территорию очень сложно. Это связано с тем, что для различного уровня подготовки туристов и различной категории сложности туристских маршрутов благоприятны совершенно разные условия рельефа. Поэтому данная оценка является усредненной и относительно субъективной.

Таблица 2

Оценка ландшафтно-климатических зон КБР по степени благоприятности
для развития спортивного и экстремального туризма

Ландшафтно-климатические зоны	1	2	3	4	5
Факторы, способствующие рекреации					
Орографические:					
Высота местности	1	1,1	1,3	1,9	2,3
Глубина расчленения	1,5	1,6	2,1	2,5	2,6
Интегральная оценка по орографическим факторам:	1,25	1,35	1,7	2,2	2,4
Биоклимат: для горнолыжного катания:					
Продолжительность залегания устойчивого снежного покрова	1,4	1,8	2,3	2,5	2,8
Интегральная оценка по биоклиматическому фактору:	1,4	1,8	2,3	2,5	2,8
Пейзажный:					
количество составляющих компонентов ландшафта	1,2	2,5	3	3	2,7
Интегральная оценка пейзажа:	1,2	2,5	3	3	2,7
Рекреационные ресурсы:					
горные вершины, перевалы, водопады, озера	1	2	2,3	2,5	2,8
Интегральная оценка по рекреационным ресурсам:	1	2	2,3	2,5	2,8
Рекреационная инфраструктура:					
Степень развития рекреационной инфраструктуры	1,4	2	2,9	2,6	2,8
Интегральная оценка по рекреационной инфраструктуре:	1,4	2	2,9	2,6	2,8
Интегральная оценка:	1,2	1,9	2,4	2,6	2,7

Для проведения оценки благоприятности ландшафтов республики, нами было выделено 5 ландшафтно-климатических зон [3]. Границы ландшафтно-климатических зон определялись по высотным уровням, фиксирующим только формальные границы ландшафтных ярусов, с учетом климатических особенностей. Выбор таких границ обусловлен единообразием природных и рекреационных ресурсов в пределах каждой из предложенных зон.

1. Равнинная ландшафтно-климатическая зона. Абсолютные высоты – 300 м и ниже. Занимает зона 21 % территории республики.

2. Предгорная ландшафтно-климатическая зона. Высоты 301–500 м. Занимает 12 % территории республики.

3. Низкогорная ландшафтно-климатическая зона. Высоты 501–1000 м, занимает 16 % территории.

4. Среднегорная ландшафтно-климатическая зона занимает 22 % территории республики. Высоты от 1000 до 2000 м

5. Высокогорная ландшафтно-климатическая зона. Высокогорные ландшафты формируются на высотах более 2000 м и занимает 28 % площади республики.

Анализ рекреационных ресурсов, способствующих развитию спортивного и экстремального туризма показал, что наиболее благоприятной (сумма баллов 2,5–3) территорией для данного вида рекреации является в основном среднегорная и высокогорная ландшафтно-климатические зоны.

Нивально-гляциальная зона с многочисленными ледниками и снежниками является основным рекреационным ресурсом республики для развития альпинизма и горнолыжного спорта. Эти зоны обладают всеми необходимыми природными ресурсами для развития лыжного, водного, горного туризма, альпинизма, сноубординга, маунтинбайкинга, спелеотуризма и других популярных в настоящее время видов рекреации.

Относительно благоприятными (сумма баллов 1,5–2,4) являются низкогорная и предгорная зоны ландшафтно-климатические зоны. В этих районах возможен конный, авто и велотуризм.

Неблагоприятные районы (сумма баллов 1–,4) – равнинная ландшафтно-климатическая зона. Здесь практически отсутствуют необходимые рекреационные ресурсы (горные вершины, перевалы, водопады, озера, крупные горные реки). Однако в этих зонах можно организовать небольшие велотуры и конные прогулки для неподготовленных туристов. Этому способствует равнинный монотонный рельеф. Также можно вести лицензионную охоту в заказниках и рыбалку на территории местных озер. Поэтому не стоит говорить об их полной рекреационной непригодности для спортивного туризма.

Полученные данные послужили основой для создания карты распределения ландшафтно-климатических зон КБР по степени благоприятности для развития спортивного и экстремального туризма (рис.).

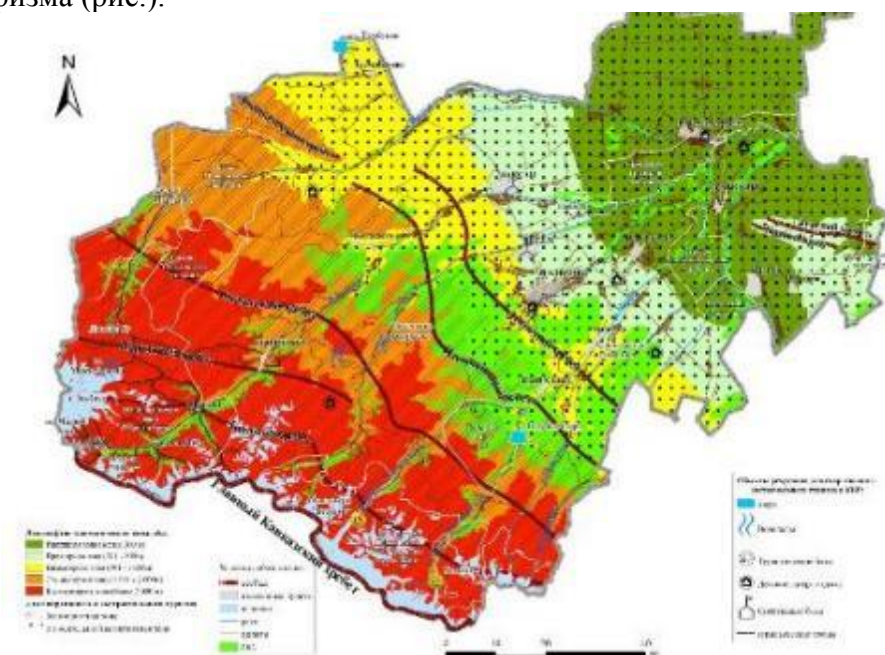


Рис. Карта оценки ландшафтно-климатических зон КБР по степени благоприятности для развития спортивного и экстремального туризма

Заключение. Для спортивного и экстремального туризма в республике характерны сезонные колебания спроса, которые тесно связаны с климатическими факторами. Их проявление неизбежно, но интенсивность подъёмов и спадов возможно снизить. Для устранения сезонной неравномерности использования туристического потенциала в регионе целесообразно развивать летние виды туризма и рекреации, так как основная часть потока отдыхающих приходится на зимние месяцы – в сезон горнолыжного туризма.

Литература

1. Галачиева Л.А. Рекреационный комплекс Кабардино-Балкарии: становление, перспективы и пути развития (монография) / Л.А. Галачиева, А. М. Керимов. Нальчик: изд-во КБНЦ РАН, 2008. 172 с.
2. Узденова А.Б. Методика оценки ресурсно-рекреационного потенциала территории / А.Б. Узденова, Т.Н. Ефимова, Н.В. Кондратьева // Материалы I Международной научно-практической конференции «Естественные и технические науки: опыт, проблемы, перспективы». Ставрополь. 2015. С. 5–15.
3. Узденова А.Б. Рекреационная оценка ландшафтов КБР / А.Б. Узденова, Ф.Э. Канаметова // «Тенденции развития науки и образования», № 45, 2018. С. 49–50.

УДК 796:61(045)

*Уткин А.Ю.
Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия
Utkin A.Yu.
Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk*

**РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ
DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF ATHLETICS
IN THE REPUBLIC OF MORDOVIA**

В статье рассматривается состояние физической культуры и спорта в республике Мордовия на примере легкой атлетики. Направления и пути дальнейшего развития. Для этого были изучены спортивные объекты и спортивная квалификация населения республики Мордовия.

The article deals with the state of physical culture and sports in the Republic of Mordovia on the example of athletics. Directions and ways of further development. For this purpose, sports facilities and sports qualification of the population of the Republic of Mordovia were studied.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, легкая атлетика, королева спорта.

Keywords: physical culture, sports, physical education, healthy lifestyle, track and field, sports queen.

Введение. Фундаментальной задачей политики нашего государства является – создание условий для прироста и процветания населения. Это становится понятно если посмотреть на стратегически важные государственные проекты последних лет:

- национальный проект «Демография» на период 2019–2024 годов;
- федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», рассчитанного до 2024 года;
- национальный проект «Образование» на период 2019–2024 годы.

Создание условий для поддержания и улучшения физического и духовного здоровья населения в существенной степени способствует решению указанной задачи. Значительным фактором, определяющим состояние здоровья граждан, является систематическое занятие физической культурой и спортом в течение всей жизни. Функция спорта становится не только более известным социальным, но и политическим фактором в сегодняшнем мире. Привлечение огромных масс людей к занятиям физкультурой, а также успехи профессиональных спортсменов как на всероссийских, так и международных соревнованиях, являются несомненным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой национальности.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Она объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Как известно, легкая атлетика – это самый массовый и самый доступный вид спорта – не требующий особых затрат [1, с. 13].

По указанным причинам, легкая атлетика в республике Мордовия пользуется значительной популярностью. Согласно фактам, представленным на рисунке [4, с. 14].

Виды спорта

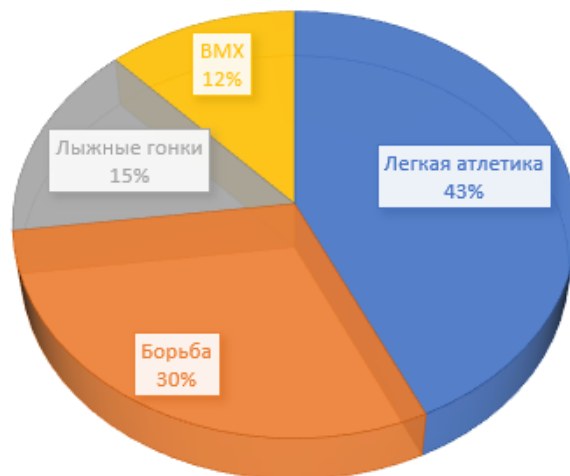


Рис. Соотношение занимающихся по видам спорта республики Мордовия (в процентах)

Если вернуться на 15-16 лет назад, то для занятий легкой атлетикой в Мордовии был предусмотрен только один единственный стадион, стадион «Светотехника», он соответствовал всем нормам и требованиям для занятий и проведения соревнований российского масштаба. Зимой легкоатлеты занимались в подвальных помещениях стадиона, где были набросаны «прорезиненные» блоки. Но прошел год и в 2004 году в республике появился новейший легкоатлетический манеж в спортивном комплексе «Мордовия», который отвечает современным требованиям и по сей день. Эти два объекта сыграли немаловажную роль в становлении и дальнейшем развитии «мордовской королевы спорта». Легкоатлеты получили возможность тренироваться круглый год без существенных корректировок учебно-тренировочного процесса. Благодаря этому республика Мордовия обрела единственного Чемпиона России в спринтерском беге, и наметился существенный рывок вперед в развитии центра олимпийской подготовки им В.М. Чегина. Спортсмены знаменитой спортивной школы на каждом международных спортивных соревнованиях завоевывали для нашей Родины награды. Была очень хорошо развита преемственность поколений, а именно, тренеры детско-юношеских спортивных школ и тренеры высокого спортивного мастерства трудились в одной команде, на смену ушедшему спортсмену приходили сразу несколько ребят, причем не было катастрофических провалов, так как подход к подготовке молодого поколения был очень серьезным. Резерв на равных соревновался с основной легкоатлетической сборной [4, с. 44].

Время шло и в Мордовии наметился очередной взлет по развитию спортивной инфраструктуры для «королевы спорта». На смену стадиону «Светотехника» пришел новый соответствующим всем современным требованиям, имеющим в своем арсенале четыре футбольных поля, площадки для игры в волейбол и баскетбол, легкоатлетический манеж под открытым небом, имеющий восемь беговых дорожек с двухслойным «тартановым» покрытием, а также секторы для прыжков в длину и высоту, секторы для соревнований по метанию копья, диска, молота, толканию ядра, четыре теннисных корта и тренажерный зал стадион, под подающим большие надежды названием, стадион «Старт», который принимал Чемпионат России по легкой атлетике в 2010 году. Это было грандиозное мероприятие. На дорожках стадиона сражались за путевки на Чемпионат Европы лучшие легкоатлеты России. Затем в республике сдан в эксплуатацию передовой, ультрасовременный спортивный объект – крытый «фут-

больно-легкоатлетический манеж». Под сводами указанного сооружения размещены: футбольное поле с современным синтетическим покрытием, восемь полноценных четырехсотметровых беговых дорожек, секторы для прыжков в высоту, с шестом, в длину и трибуны на 1480 зрительских мест. Возможности манежа позволяли тренироваться, не обращая внимание на капризы погоды и должны были дать импульс к очередному взлету легкой атлетики в регионе.

Но случилось абсолютно обратное. В связи с допинговым скандалом, разразившимся в «русской» легкой атлетике в 2015 году. Это событие привело к реорганизации «мордовского центра олимпийской подготовки В.М. Чегина», в спортивную школу олимпийского резерва по легкой атлетике. Произошел массовый отток спортсменов из спортивных секций по легкой атлетике (таблица). Наметились серьезные проблемы: сократилось финансирование спортивных школ, которые непосредственно готовят спортсменов–легкоатлетов, в связи с чем школы реорганизовывались, произошло сокращение численности и качества соревнований, как республиканского, так и регионального уровней.

Таблица

Численность граждан, занимающихся физической культурой и спортом
в республике Мордовия

Показатель.	Год.				
	2015	2016	2017	2018	2019
Численность занимающихся в ДЮСШ и профессиональные спортсмены	27 000	27 100	24 400	24 100	23 500
Численность занимающихся легкой атлетикой	3 500	3 432	3 221	3 000	2 932
Численность занимающихся физкультурой	256 300	256 800	257 200	258 100	260 242

В связи с этим произошел отток детей из секций, нарушилась преемственность поколений, система, когда спортсменам сборной на «пятки» наступали ребята из резерва и готовы были занять их место в любой момент. В определенный момент сложилось так, что готовить стало некого. Согласно таблице, видно, что в настоящее время при выборе секции некогда популярная легкая атлетика, сдала свои позиции. Она продолжает существовать за счет людей, которые по-настоящему преданы своему делу, либо контингента, не ставящего спорт высших достижений смыслом своей жизни.

На данный момент профессиональных легкоатлетов в республике Мордовия готовят всего три организации:

- СШОР по легкой атлетике (спортивная школа олимпийского резерва – бывший центр олимпийской подготовки имени Виктора Михайловича Чегина);
- КСШОР (комплексная спортивная школа олимпийского резерва – бывшая школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ));
- СШОР имени Петра Григорьевича Болотникова (спортивная школа олимпийского резерва) [4, с. 64].

Численность легкоатлетов–профессионалов, постоянно сокращается. Становится фактом, что смены спортсменам, закончивших карьеру или уезжающих выступать за другие регионы страны, в лице подрастающего поколения увя, не достаточно.

Выводы. На данный момент «королева спорта» в республике, переживает не самые лучшие времена и набирает обороты, больше, как средство формирования здорового образа жизни, благодаря своей доступности. Как спорт высших достижений теперь ее трудно назвать.

Исследования показывают для того, чтобы «реанимировать» легкую атлетику, нужно заново выстраивать всю структуру системы подготовки и управления:

- увеличить финансирование спортивных школ;

- проводить мероприятия мотивационной направленности, для увеличения притока молодого поколения в легкую атлетику;
- привлекать молодых, перспективных тренеров по легкой атлетике;
- расширить календарь соревнований;
- поощрять начинающих легкоатлетов [2, с. 5; 3, с. 23; 5, с. 111].

Практика показывает, республика, имея огромный потенциал и развитую спортивную инфраструктуру, рискует окончательно потерять легкую атлетику как профессиональный вид спорта.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: Основы знаний в вопросах и ответах. М.: Спорт, 2016. 240 с.
2. Зеличёнок В. Б., Никитушкина В.Г., Губа В. П. Лёгкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-Спорт, 2010. 240 с.
3. Кривошеина Г.И. Как начать бегать и не бросить. Пошаговая инструкция. М.: Феникс, 2019. 261 с.
4. Митина В.В. История легкой атлетики в Мордовии. Саранск: Красный Октябрь. 2011. 76 с.
5. Ренг Р. Зачем мы бегаем? Теория, мотивация, тренировки. М.: Попурри, 2017. 304 с.

УДК 796.011.1

*Фарзалиев Д.А., Грачева Д.В.
Российский Экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия
Farzaliev D.A., Gracheva D.V.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Физическое образование является основой здоровой жизни человека и занимает особенное значение при формировании внутренней индивидуальности человека. Именно оно является фундаментом на пути человека к здоровью, благодаря которому у индивида появляется возможность развития в других направлениях жизнедеятельности. Актуальность данной статьи заключается в том, что без правильной физической подготовки достаточно сложно соответствовать современному ритму жизни. В данной научной статье изложены физиологические и психологические факторы, влияющие на мотивацию человека заниматься физической культурой.

Physical education is the basis of a healthy person's life and is of particular importance in the formation of a person's internal personality. It is it that is the foundation on the way of a person to health, thanks to which the individual has the opportunity to develop in other areas of life. The relevance of this article lies in the fact that without proper physical preparation it is quite difficult to comply with the modern rhythm of life. This scientific article sets out the physiological and psychological factors that affect a person's motivation to engage in physical education.

Ключевые слова: спортивная активность, физическая форма, нагрузки, здоровье.
Keywords: sports activity, physical fitness, exercise, health.

Введение. Что заставляет людей любить спорт? Изучение мотивации занятия физическими нагрузками и спортом является важнейшим аспектом полноценной учебной деятельности студента, а также играет важную роль в процессе воспитания личности. Существует как физиологическая, так и психологическая сторона вопроса. Спортивная активность позволяет иметь прекрасную физическую форму и эмоциональную разгрузку. Занятия спортом наполнены физическими и психологическими нагрузками, различными как по качеству, так и по интенсивности [3]. Умные управленцы давно заметили, что коллективные виды спорта позволяют научиться работать в команде, поэтому часто в компаниях используют игру в футбол, баскетбол и т. д. в качестве тимбилдинга.

Кроме всех известных причин для занятия спортом, таких как подтянутое тело, тренировка сердца и сосудов, хорошего самочувствия, существуют также менее явные:

1. После хорошей тренировки у человека улучшается настроение. Как это работает? Во время интенсивной физической нагрузки, человеческий организм испытывает стресс, из-за чего выделяется белок, который называется нейротрофический фактор. Дабы подавить его количество и сравнять уровень гормонов, наш организм выделяет эндорфины, так называемые гормоны радости. Эти гормоны в данном случае призваны, минимизировать боль и усталость, которую испытывает организм, но благодаря их большому выделению организм находится в некоей эйфории [9].

2. Спорт укрепляет веру в себя. Победа над собой всегда повышает нашу самооценку, и когда мы предпочитаем сидеть на диване, после тяжелого трудового дня, укрепление здоровья, то получаем некий прилив энергии от того, что мы победили свои привычки, свой распорядок дня. Когда мы пересиливаем себя и работаем на пределе своих физических возможностей, ставим новые рекорды, это дает нам мотивацию на новые свершения, новые победы, будь они связаны со спортом или другим видом деятельности.

3. Организм человека насыщается кислородом во время аэробной нагрузки. Это связано с увеличением поступления кислорода в организм во время физической тренировки, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы организма и положительно влияет на работу других систем [1]. Благодаря отсутствию кислородного голодания, которое очень знакомо жителям мегаполиса, организм быстрее восстанавливается после умственных нагрузок, травм, заболеваний, улучшается реакция, рефлекс и работа мышечного корсета.

4. Если у вас есть проблемы со сном, вам стоит задуматься о систематических занятиях спортом. Грамотное распределение физической нагрузки (продолжительность, интенсивность, средства) во время тренировочных занятий позволит не только достичь положительных результатов в укреплении организма, но будет способствовать нормализации процессов восстановления, в частности, сна [4]. Это приводит к снижению нервного напряжения, признаков усталости или же депрессии.

5. Спорт повышает стрессоустойчивость, помогает справиться с переутомлением. Позволяет обдумать жизненные неурядицы, проблемы на работе, учебе, в личной жизни. Успешные люди часто начинают или заканчивают свой день с пробежки/тренировки. Именно это помогает им справиться со стрессом, а не просмотр любимой телепередачи и вкусная еда, удовольствие от них сиюминутное, а физическая активность дарит долгоиграющий прилив эндорфинов [6].

Здоровый образ жизни, правильное питание кардинально меняют жизнь человека в лучшую сторону. Каждый человек найдет свои причины, свою мотивацию. Кто-то захочет улучшить здоровье, кто-то найти новых друзей, кто-то самореализоваться в определенном виде спортивной деятельности, кто-то захочет отвлечься, но в любом случае в их жизни будет спорт, и это будет та ниточка, потянув за которую, они улучшат качество своей жизни.

Для определения уровня физической активности у студентов был произведен опрос 100 студентов с 1 по 4 курсы РЭУ им. Г.В. Плеханова о частоте занятий спортом. Полученные данные отображены на рисунке 1.

Из представленных выше данных наглядно видно, что большая часть опрошенных занимается спортом 2-3 раза в неделю. Этот показатель составил 42,9 %. Чуть меньше половины студентов явно мотивированы к постоянным занятиям спортом. Эти результаты не являются идеальными, так как на фоне общей популяризации спортивного направления 22,9 % опрошенных указали, что вообще не занимаются спортом. Во всем мире идёт активная пропаганда здорового образа жизни и физических нагрузок. Примеры со всего мира доказывают, что для занятий спортом не обязательно наличие специального инвентаря или абонемена в фитнес зал. И появление интереса у студентов к занятию в различных спортивных секциях университета будет иметь положительное влияние на общее количество учащихся, занимающихся физическими упражнениями [2]. Чтобы понять траекторию возникновения мотиваций к занятиям физическими упражнениями у студентов, необходимо выявить цели посещения студентами спортивных секций. Был проведен опрос 100 студентов с 1 по 4 курс РЭУ им. Г.В. Плеханова. Было предложено ответить на вопрос: «Какова основная мотивация физических нагрузок в жизни?».

Как часто вы занимаетесь спортом?

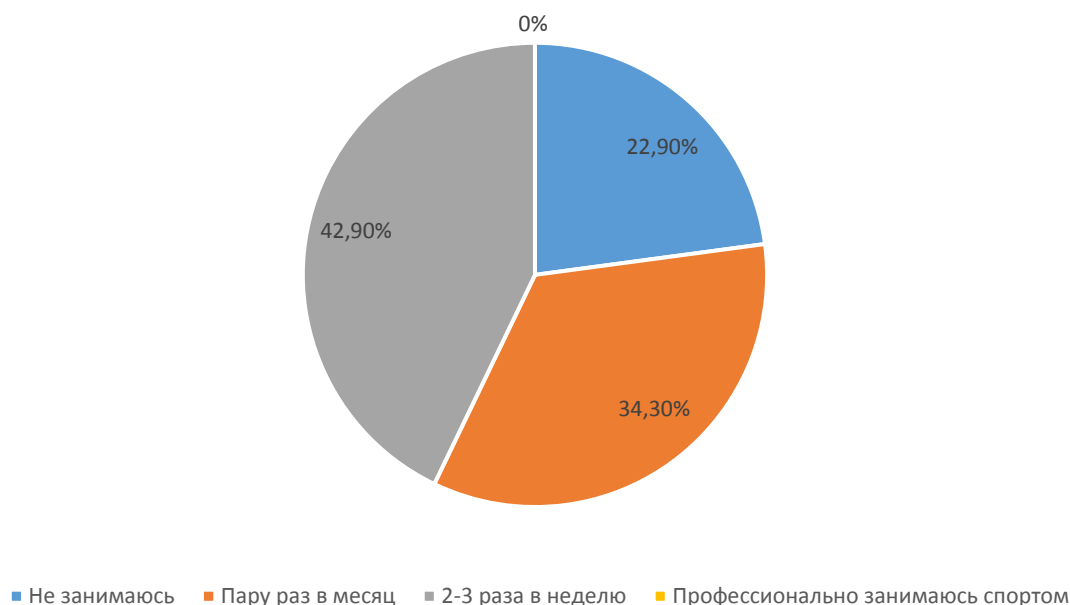


Рис. 1. Частота занятий спортом студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова

На рис. 2 отчетливо видно, что основной причиной занятий спортом является желание поддерживать физическую форму, что приводит к положительному решению множества задач. Это укрепление здоровья, повышение трудоспособности, самооценки, коммуникабельности, творческой активности. Важную роль в этом вопросе играют социальные сети. Благодаря им, помимо учебных заведений, средств массовой информации, происходит популяризация здорового образа жизни, эффективность которого подтверждает практика.

Почему вы занимаетесь спортом

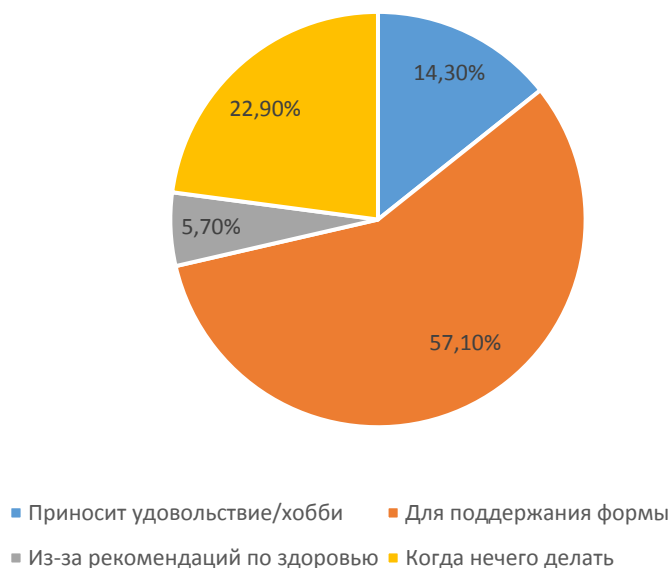


Рис. 2. Причины занятий спортом студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что важным стимулом привлечения современного поколения студентов к здоровому образу жизни является правильно заданная мотивация. Занятия спортом и физической культурой являются полимотивированной деятельностью студентов [5]. Создание положительно устойчивых мотивов занятием физической культурой и спортом является предпосылкой воспитания личности студента [8]. Однако в настоящее время, вопрос мотивации студентов к занятиям до сих пор недостаточно изучен. При выборе структуры мотивации к занятиям физической активностью необходимо мотивы самовыражения, самоутверждения, а также общественные и моральные мотивы. Для успешного выявления положительной мотивации очень важно найти правильное соотношение между общественными и индивидуальными мотивами. Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываться следующие положения:

1. Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат.
2. Этот результат должен иметь качественную и количественную оценку.
3. Требования, применяемые к оценке должны быть оптимальными: не слишком высокими и не слишком низкими.
4. Физическая деятельность должна быть интересна и желанна для субъекта.
5. Необходима оценка результативности при занятиях физическими упражнениями и спортом, в результате чего субъект сам определяет степень достижения желаемого результата.

При исследовании возрастной динамики мотивации к занятиям физической культуры и спортом отмечено, что содержание структуры мотивации существенно меняется по мере взросления человека [7].

Заключение. Подводя итоги исследований, произведенных в этой статье, можно отметить, что правильно подобранная мотивация имеет решающее значение общем уровне развития физической активности у населения. Был разобран ряд неявных, но весомых причин побуждающий людей заниматься спортом. Прослеживается явный тренд, который задает моду на постоянное совершенствование физической формы, и с возрастом осознание необходимости физических нагрузок приобретает более выраженные формы.

Литература

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42–47.
3. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту//. Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
4. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В.Плеханова // Физическая культура, спорт и здоровье. г. Йошкар-Ола, 2018. № 32-1. С. 32–36.
5. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.
6. Копылова Н.Е. Детский фитнес в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры / Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 215–219.
7. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М.: Академия МНЭПУ. 2019. 303 с.
8. Ростеванов А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 250–255.
9. Шутова Т.Н., Антонова И.Н., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–304.

УДК 796.015.686/622 + 577.124.22

Федотова Е.В.
ГБПОУ МССУОР № 2 Москомспорта, г. Москва, Россия
Fedotova E.V.
Moscow State College of Olympic Reserve № 2, Moscow, Russia

ЛАКТАТ, ЕГО РОЛЬ В МЕТАБОЛИЗМЕ, ЗНАЧЕНИЕ В РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ И КОНТРОЛЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ LACTATE, ITS ROLE IN METABOLISM, DEVELOPMENT OF TRAINING PROGRAMS AND ASSESSMENT OF PREPAREDNESS AND FUNCTIONAL STATUS OF ATHLETES

В статье с позиций, основанных на результатах современных научных исследований, рассматриваются возможности использования данных о концентрации лактата в управлении тренировочными нагрузками и при оценке функциональных возможностей спортсменов.

The article discusses the possibility of using data on the concentration of lactate in the management of training loads and in assessing the functional capabilities of athletes from the position based on the results of modern scientific research.

Ключевые слова: лактатный метаболизм, лактатный профиль, интенсивность нагрузки.
Keywords: lactate metabolism, lactate profile, load intensity.

Введение. Напряженная мышечная деятельность в ходе тренировок и соревнований сопровождается значительными метаболическими и гематологическими изменениями, поэтому биохимический скрининг занимает одно из ведущих мест в общем комплексе мероприятий мониторинга состояния организма и уровня тренированности спортсменов. Одним из наиболее распространенных критериев, наряду с ЧСС весьма часто используемым для оценки тренировочных нагрузок и состояния спортсмена, является уровень концентрации лактата в крови. Появление портативных биохимических анализаторов крови сделало возможным использование лактатных тестов и проб в тренировочном процессе. Сегодня многие спортсмены разной квалификации и тренеры активно оперируют лактатными показателями и результатами лактатных измерений при планировании тренировочной деятельности и мониторинге тренировочных нагрузок. Однако, эффективность использования подобного оборудования существенным образом зависит от понимания соответствующих динамических процессов, в частности образования лактата, его транспортировки и последующей утилизации.

Долгое время лактат считался токсичным побочным продуктом гликолиза, являющимся причиной усталости и отрицательно влияющим на результаты. Сначала «молочная кислота», а затем «лактат» стали синонимами того ощущения жжения, которое испытывают спортсмены при выполнении интенсивных нагрузок. Однако, результаты научных исследований более позднего времени, направленных на изучение метаболической роли лактата, существенно изменили многие широко распространенные представления.

G. Brooks и его коллеги (1986, 2000, 2002 и др.) обнаружили, что нормальные мышечные клетки производят лактат все время, в условиях покоя и при умеренной нагрузке, а не только в условиях недостатка кислорода, ввели понятие «лактатного шаттла» (челнока). Показали, что окисление лактата является одним из самых важных источников энергии: в окислительных мышечных волокнах лактат является предпочтительным источником топлива (Brooks G.A., 1986). Было четко продемонстрировано, что лактат способен проникать в клетки через челночную систему монокарбоксилатных белков-транспортеров (МСТ), и что превращение лактата в пируват и из пирувата регулируется специфическими изоформами лактатдегидрогеназы, тем самым образуя высоко адаптируемую метаболическую промежуточную систему. Выявлено также, что лактат является главным глюконеогенным предшественником, а также сигнальной молекулой, которая обеспечивает адаптацию, вызванную физической нагрузкой.

Результаты исследования R.A. Robergs et al. (2004) свидетельствуют, что производство лактата (особенно если оно сопровождается высокой способностью к удалению лактата) может с большей вероятностью отсрочить начало ацидоза. Существует также немало научных данных, свидетельствующих о том, что ацидоз вызван реакциями, отличными от выработки лактата. Авторы указывают также, что повышение концентрации лактата, хотя и не является причиной, совпадает с клеточным ацидозом и остается хорошим косвенным маркером возникновения усталости. Развитие утомления в целом имеет комплексную природу, обусловленную изменением концентрации различных метаболитов и ионов, изменением величины мембранных потенциалов и возбудимости. Накопление лактата – скорее следствие, а не причина внутриклеточных условий, способствующих ацидозу. Сам лактат никак не ограничивает работоспособность, более того, увеличивает ее (Robergs et al., 2004).

Таким образом, изменение концентрации лактата прямым или косвенным образом связано с выраженной интенсификацией гликолиза, коррелирует со снижением работоспособности, что и делает этот показатель биомаркером состояния спортсмена и одним из индикаторов выполняемой нагрузки. Поэтому определение его содержания в процессе занятий – один из важнейших методов оперативного управления нагрузкой, и в дополнение к другим методам

мониторинга лактатные показатели позволяют описать тренировочный процесс глубже и точнее. Подтверждением этому служат данные, полученные при изучении динамики концентрации лактата при выполнении силовых упражнений (рис. 1), при сравнении реакции организма спортсмена на нагрузку каждого из сегментов олимпийской дистанции триатлона (рис. 2).

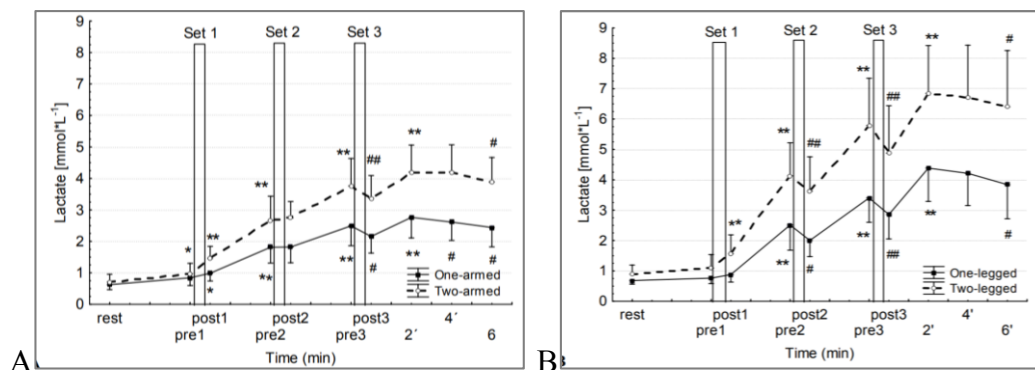


Рис.1. Динамика концентрации лактата при выполнении трех сетов силовых упражнений: А – руками, В – ногами (N. Wirtz et al, 2014)

На основе полученных данных разрабатываются и новые подходы к программированию тренировочного процесса, отличающиеся конкретной адаптационной направленностью. Одним из таких подходов является так называемая «новая интервальная тренировка» (P.J.L. Thompson, 2012), «тренировка лактатного челнока», основанная на динамическом использовании и клиренсе лактата, совершенствовании механизмов его использования в качестве источника энергии.

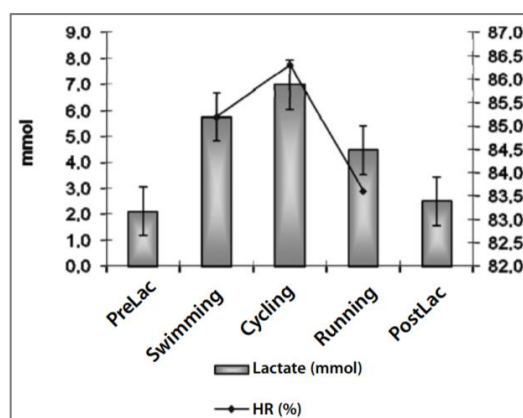


Рис.2. Динамика концентрации лактата и ЧСС (% от макс.) спортсмена при преодолении олимпийской дистанции в триатлоне (R.F. Lopes et al, 2012)

Основной эффект тренировочного воздействия достигается здесь при выполнении менее интенсивных отрезков, и внимание сфокусировано на интенсивности перемещения спортсмена именно в эти периоды. Скорость и дистанция «основных интервалов», конечно, и здесь критически важны, но при этом методе вместо более привычной легкой пробежки или пассивного отдыха спортсмену предлагается выполнить хотя и менее интенсивный, но достаточно активный беговой отрезок. Такие тренировки оказывают значительное воздействие на экономичность бега, скорость бега на уровне МПК и время бега с этой скоростью.

При выполнении тестирования спортсменов в лабораторных условиях с использованием теста со ступенчато-возрастающей нагрузкой или рамп-теста о повышении работоспособности спортсмена, улучшении его функционального состояния и функциональных возможностей будет свидетельствовать смещение лактатной кривой вправо. На рис. 3 показано, что характер смещения лактатной кривой может также указывать на изменение работоспособности за счет как аэробных, так и анаэробных возможностей (А), за счёт аэробных возможностей (Б), за счет анаэробных процессов при некотором снижении аэробных (В) (Н.В. Шераш, 2015). По мнению автора, лактатная кривая дает надежные данные диапазонов тренировочных скоростей (мощностей) для развития энергосистем на протяжении 2/3 макроцикла. Далее изменения становятся мало предсказуемыми и не связанными с ростом спортивных достижений.

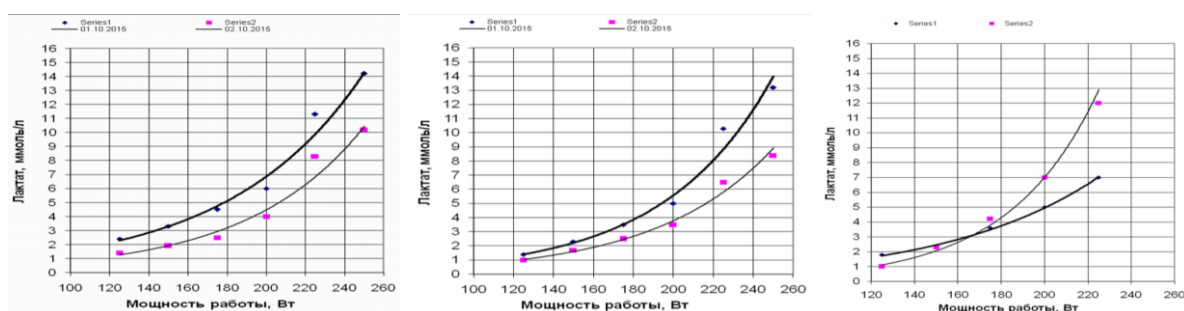


Рис.3. Интерпретация факторов изменения работоспособности по смещению лактатной кривой (Н.В. Шераш, 2015) (пояснения в тесте)

Оценивая результаты тестирования и использования полученных результатов, следует принимать во внимание, что у каждого спортсмена – свой индивидуальный лактатный профиль, определяющий его уникальную физиологическую реакцию на заданную нагрузку. В работе с высококвалифицированными спортсменами, в частности при квантификации тренировочных нагрузок, целесообразно на основе лактатного профиля подбирать индивидуализированные коэффициенты, характеризующие взаимосвязь ЧСС и концентрации лактата для конкретного спортсмена: рассчитанные таким образом тренировочные импульсы (TRIMP) лучше отражают тренировочную нагрузку, особенно для работ высокой интенсивности. Методика расчета индивидуализированных TRIMP включает в себя построение лактатного профиля в ходе теста с возрастающей нагрузкой, с учетом полученных результатов рассчитываются коэффициенты уравнения регрессии, отражающего зависимость «концентрация лактата – резерв ЧСС».

Используя показатели концентрации лактата в качестве маркера подготовленности или состояния спортсмена следует учитывать, что, хотя реакция лактата на физические нагрузки воспроизводима в стандартных условиях, на нее могут влиять место забора крови, температура окружающей среды, изменения кислотно-щелочного баланса в организме до физических упражнений, предварительного выполнения физических упражнений, диетических манипуляций или фармакологической интерпретации. Многие «переменные» тренировки влияют на реакцию лактата, среди них, например, даже небольшие изменения в технике движений. Спортсмены различаются по мышечной композиции (соотношению волокон разных типов), специфике митохондриальной адаптации, гормональному профилю и психологическим факторам, также требующим внимания. Даже организм одного и того же спортсмена будет реагировать по-разному при разных стратегиях диеты.

Анализ и обобщение основных источников ошибок при определении, интерпретации пороговых значений и практического использования данных тестирования в тренировочном процессе проводится в работе А.Ю. Вертышева (2016). В числе основных ошибок – зависимость лактата и рН крови от содержания внутримышечного гликогена: если предыдущая тренировка привела к значительному снижению содержания внутримышечного гликогена, то лактатная

кривая на графике сместится вниз, несмотря на то, что при этом на той же мощности будет рекрутироваться больше двигательных единиц. Также изменится кривая рН крови. Отмечено также, что повышение уровня адреналина в крови существенно повышает концентрацию лактата в крови во время нагрузки.

В ряде работ указывается на важность правильной интерпретации результатов тестирования спортсменов с определением изменения концентрации лактата в ответ на выполненную физическую нагрузку. В аналитической работе J. Swart et al. (2004) отмечается, что снижение концентрации лактата в крови при выполнении субмаксимальной и максимальной нагрузки может быть связано с перетренированностью, а не с улучшением функциональных возможностей. Пониженные концентрации лактата в крови, наблюдаемые у перетренированных спортсменов, могут быть результатом истощения углеводов, связано с уменьшением количества катехоламинов во время перенапряжения и при наличии синдрома перетренированности. Следствием неверной интерпретации может стать отсутствие необходимой коррекции в подготовке спортсмена, что только усугубит негативные последствия.

В исследовании L. Bosquet et al. (2001) изучалась динамика концентрации лактата у высококвалифицированных бегунов-стайеров в тесте со ступенчато возрастающей беговой нагрузкой. Авторы экспериментально выявили и показали достоверное снижение концентрации лактата при максимальных и околомаксимальных нагрузках в состоянии перетренированности (рис. 4). Потенциальные ограничения в использовании регулярного мониторинга концентраций лактата во время тренировок и соревнований отмечены и в статье Faude et al. (2009). В их числе – влияние на концентрацию лактата температуры воздуха и уровня гидратации организма; возможность увеличения концентрация лактата как при увеличении его производства, так и из-за снижения скорости его удаления из крови или тканей; возможность дополнительного увеличения уровня лактата при тренировке с мышцами, содержащими поврежденные мышечные волокна; метод измерения и объем пробы крови могут давать несколько отличающиеся величины.

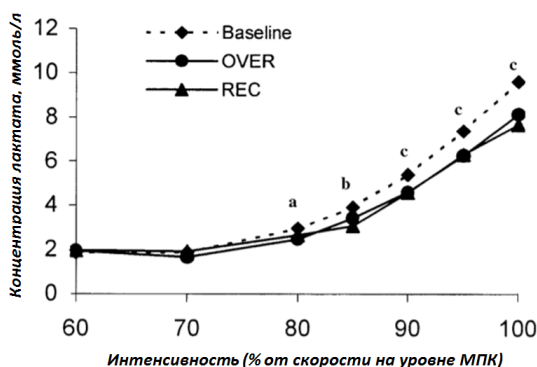


Рис. 4. Динамика концентрации лактата в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой. «Baseline» – после 1 недели обычной тренировки; «Over» – после 3 недель перетренировки; «Rec» – после 2 недель восстановительных тренировок. (по данным L. Bosquet et al., 2001)

Заключение. Использование данных, получаемых в результате биохимического мониторинга при различных режимах мышечной деятельности спортсменов, в том числе данных о концентрации лактата крови и ее динамики при выполнении нагрузок разной интенсивности, дает возможность повысить эффективность подготовки и восстановления. Однако, для практического использования такого рода данных в тренировочном процессе необходима разработка конкретных методических рекомендаций, своего рода алгоритмов действия по коррекции тренировочных программ.

Литература

1. Вертышев А.Ю. Основные источники ошибок при определении АП, практическое использование данных тестирования в тренировочном процессе // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений*. М., 2016. С. 717–720.
2. Шераш Н.В. Использование лактатной кривой в оценке общей и специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации. [Электронный ресурс] // *Материалы семинара НОК Беларуси «Новые стратегии развития спортивной науки»*. Минск, 2015. Режим доступа http://medsport.by/sites/default/files/pdf/3_natalya_sherash_16h9.pdf, свободный.
3. Brooks G. A. Intra- and extra-cellular lactate shuttles. *Med Sci Sports Exerc.* 32:790–799.
4. Brooks G. A. The lactate shuttle during exercise and recovery. *Med Sci Sports Exerc.* 18:360-368, 1986.
5. Faude O., Kindermann W., Meyer T. Lactate Threshold Concepts. How Valid are They? *Sports Med* 2009; 39 (6): 469–490.
6. Bosquet L., LeÂger L., Legros P. Blood lactate response to overtraining in male endurance athletes // *European Journal of Applied Physiology* 84 (1-2):107-14, 2001.
7. Lopes R.F., Osiecki R., Rama L.M. Heart rate and blood lactate concentration response after each segment of the Olympic triathlon event. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 18, No 3. Mai/Jun, 2012.
8. Robergs R.A., Ghiasvand F., Parker D. Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2004 Sep; 287 (3): R502-16.
9. Swart J., Jennings C.L. Use of blood lactate concentration as a marker of training status // *SPORTS MEDICINE* Vol. 16. № 3. 2004.
10. Wirtz N., Wahl P., Kleinöder H. and Mester J. Lactate Kinetics during Multiple Set Resistance Exercise // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2014. 13. P. 73–77.

УДК 37

Фурсов А.В., Сиявский Н.И., Сиявский Н.Н.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
Fursov A.V., Sinyavsky N.I., Sinyavsky N.N.
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН-СЕРВИСА
«АС ФСК ГТО»
PEDAGOGICAL CONTROL OF TRAINEES' PHYSICAL PREPAREDNESS BASED
ON ONLINE SERVICE "AS PhCSC GTO" APPLICATION**

Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в реализации педагогического контроля в образовательной организации дает возможность обеспечить эффективное решение основной задачи – достижения модельного уровня физической подготовленности (золотой, серебряный, бронзовый) основной группы, а также в сопровождении обучающихся для коррекции физической подготовленности.

The article presents the results of on-line service “AS PhCSC GTO” application in pedagogical control implementation in an educational institution in automation of information processing for management of trainees’ physical training in a comprehensive school. On-line service “AS PhCSC GTO” application in pedagogical control implementation in an educational institution allows providing the main task (achieving the model level of physical preparedness (Gold, Silver, Bronze) of the main group) with effective solution, and also trainees support for physical preparedness correction.

Ключевые слова: педагогический контроль, физическая подготовленность онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО», обучающиеся, образовательная организация.

Keywords: pedagogical control, on-line service “AS PhCSC GTO” physical preparedness, trainees, an educational institution.

Введение. Педагогический контроль является одним из важных факторов процесса управления физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Реализация педагогического контроля за кондиционной физической подготовленностью каждого школьника и класса в целом, позволяет своевременно наблюдать динамику развития двигательных способностей, выявить учащихся с низким уровнем развития и, на основе индивидуальной коррекции кондиционных физических качеств, с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО [2, 3, 4, 6]. Необходимо организовать образовательный процесс на уроках по физической культуры, таким образом, чтобы эффективно реализовать требования учебной программы по освоению развития физических качеств с целью повышения уровня кондиционной физической подготовленности для выполнения норм ГТО.

Организация исследования. Обобщение и анализ проблем реализации текущего контроля по физическому воспитанию в школе, а также апробация новой системы взаимодействия участников образовательного процесса в области «Физическая культура» с применением научно-технической разработки онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» проводилась на экспериментальных площадках образовательных организаций г. Сургута (МБОУ СОШ № 44) и Сургутского района (МБОУ СОШ Солнечная № 1).

Результаты исследования. Анализируя опыт работы учителей физической культуры, можно констатировать, что количественная информация о результатах пробного тестирования в школе и официального тестирования на площадках центра тестирования ГТО, фиксируется в письменном виде в журналах или в отдельных протоколах, что не всегда в последующем анализируется и обобщается. Как следствие, отсутствие обобщенной информации не позволяет учителю физической культуры выявить уровни физической подготовленности обучающихся по основным кондиционным физическим качествам, которые необходимы для выполнения нормативов комплекса ГТО. Соответственно, как следствие возникают проблемы с выявлением подготовленных обучающихся и организации обратной связи для коррекции физической подготовленности обучающихся, не выполнивших нормативы по соответствующим видам испытаний, определяющих уровни развития основных кондиционных физических качеств, прикладных умений или навыков.

Необходимо отметить, что в практике учитель физической культуры осуществляет управление физическим воспитанием обучающихся, которое строится с учетом программно-нормативной основы комплекса ГТО, по трем основным компонентам:

- 1) база данных информации о выполнении обучающимися нормативов комплекса ГТО;
- 2) управленческие решения по индивидуальной коррекции физического состояния обучающихся на основе полученных результатов тестирований по нормативам комплекса ГТО;
- 3) информативность текущего педагогического контроля за физическим состоянием и результативностью оказываемых педагогических воздействий на обучающихся.

Существующий регламент процесса организации тестирования по комплексу ГТО согласно рекомендаций федерального оператора ГТО, исключает доступ учителя физической культуры к достаточно ценной для физического воспитания информации так как, он не имеет доступа к обработанным данным результатов тестирования в АИС ГТО своих обучающихся, поэтому дать объективную оценку своей работы он не может. Соответственно, формировать банк информации о состоянии физической подготовленности обучающихся по нормативам комплекса ГТО, учитель физической культуры должен вручную по протоколам результатов

тестирования, предоставленным центром тестирования ГТО, или по предоставленной информации от обучающихся, которая находится у них в личных кабинетах на сайте ГТО. Полученная количественная информация от центра тестирования или обучающихся сводится в основном к не совсем качественной и не всегда достоверной характеристике школьника (типа – низкий, средний, высокий уровень), согласно нормативам комплекса и, как правило, содержится в памяти учителя физической культуры.

Содержание педагогического контроля проводимое учителем физической культуры на практике недостаточно для характеристики основных двигательных способностей школьников и, в частности, таких важных, как силовых и скоростно-силовых способностей и др. Двух- или одноразовое тестирование в учебном году является по существу только формальной регистрацией состояния школьника и не дает возможности проводить педагогическую коррекцию кондиционных физических качеств в условиях общеобразовательного учреждения. Таким образом, на практике нет основных условий для реализации полноценного педагогического контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся на основе требований комплекса ГТО.

Для организации педагогического контроля и системной работы по качественной подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО было предложено внедрить на экспериментальных площадках научно-техническую и опытно-конструкторскую разработку «Технология коррекции кондиционного профиля развития физических качеств граждан с учетом государственных требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО» [1, 5].

Отличительными особенностями организации педагогического контроля и системной работы с применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» заключается в автоматизации процессов обработки информации для управления физическим воспитанием обучающихся общеобразовательной школы. На рисунке представлена модель педагогического контроля физической подготовленности, обучающихся на основе автоматизированной системы онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО». Модель педагогического контроля физической подготовленности, обучающихся на основе автоматизированной системы онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» дает возможность обеспечить эффективное решение основной задачи – достижения модельного уровня физической подготовленности (золотой, серебряный, бронзовый) основной группы, а также оценки физических качеств и онлайн сопровождение обучающихся для совершенствования или коррекции физической подготовленности. При этом затраты рабочего времени учителя на процесс управления в несколько раз меньше, чем при традиционном существующем подходе при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

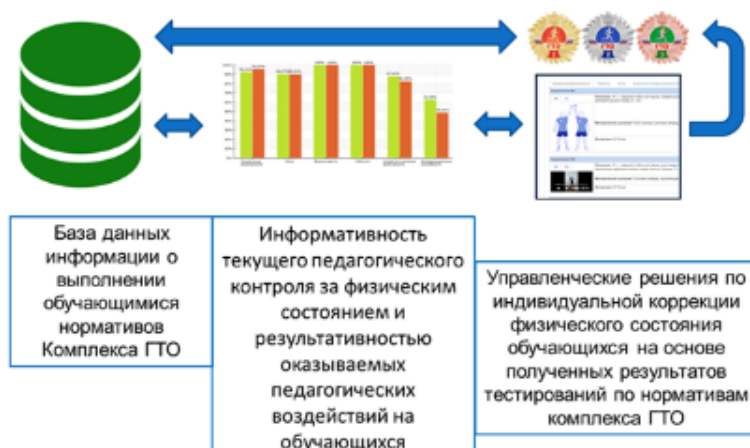


Рис. Модель педагогического контроля физической подготовленности, обучающихся на основе автоматизированной системы онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО»

Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» представляет собой систему для реализации педагогического контроля физической подготовленности обучающимися по комплексу ГТО. Результаты

тестирования оцифровываются в электронном журнале учителя физической культуры, автоматизированным способом осуществляется подсчет результатов тестирования, предоставляется доступ к обобщенной информации для анализа исходного уровня готовности каждого обучающегося, группы или класса к выполнению нормативов комплекса ГТО. Также осуществляется в сервисе обобщение данных мониторинга физической подготовленности по основным кондиционным физическим качествам, реализуется обратная связь с обучающимися для осуществления коррекции или совершенствования их физической подготовленности по комплексу ГТО. В сервисе реализовано полноценное формирование базы данных результатов пробного тестирования по государственным требованиям ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Функциональные возможности онлайн – сервиса «АС ФСК ГТО» включают автоматизированную обработку, хранение информации зарегистрированных пользователей в системе, подсчет уровня выполнения норм, формирования, подготовки к печати индивидуальных протоколов, отчетов и рекомендаций в виде комплексов упреждений для совершенствования или коррекции физической подготовленности обучающихся по государственным требованиям комплекса ГТО [1].

Взаимодействие обучающихся и ответственных лиц за подготовку к выполнению нормативов в части получение итоговой информации и рекомендаций в виде комплексов упреждений осуществляется через удалённый доступ в сети Интернет посредством онлайн-сервиса на сайте www.rosinwebc.ru.

Вывод. Применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в реализации педагогического контроля позволяет учителю физической культуры с минимальной потерей времени отслеживать динамику физической подготовленности обучающихся в процессе их воспитания в школе, а также осуществлять своевременную коррекцию физической подготовленности с учетом программно-нормативной основы физического воспитания по Комплексу ГТО.

Литература

1. Дмитриева Е.В. Оценка физической подготовленности выпускников школ на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО/Дмитриева Е.В., Глухова М.Ю., Синявский Н.И., Фурсов А.В. // *Культура физическая и здоровье*. 2018. № 2 (66). С. 41–43.
2. Минкин А.В. Мобильные устройства и приложения в организации приема нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Минкин А.В., Костин А.В., Костина Н.Н. // *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 8. С. 34–36.
3. Петров И.Н. Модель педагогического содействия формированию готовности юношей пятой ступени к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 11 (165). С. 250–255.
4. Семянникова В.В. Подготовка обучающихся старших классов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 5 (159). С. 263–266.
5. Синявский Н.И. Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целенаправленного ориентирования школьников для занятий определённым видом спорта / Синявский Н.И., Фурсов А.В., Власов В.В. // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2018. № 5. С. 47–49.
6. Фурсов А.В. Оценка физической подготовленности учащихся на основе испытаний комплекса ГТО / Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Глухова М.Ю. // *Культура физическая и здоровье*. 2018. № 3 (67). С. 73–75.

УДК 338.484

Фынтынэ О.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Fintyne O.A.
Surgut State University, Surgut, Russia

**ИССЛЕДОВАНИЕ РЫНКА ТУРИСТИЧЕСКИХ УСЛУГ
В Г. СУРГУТЕ И СУРГУТСКОМ РАЙОНЕ
RESEARCH OF THE TOURIST SERVICES MARKET
IN THE CITY OF SURGUT AND THE SURGUT DISTRICT**

В данной статье представлено исследование рынка туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе, рассматриваются вопросы содержания рынка туристических услуг.

This article presents a study of the market for tourism services in the city of Surgut and the Surgut region, discusses the content of the market for tourism services.

Ключевые слова: Туризм, рынок туристических услуг, туризм в ХМАО – Югре.

Keywords: Tourism, tourism services market, tourism in Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Ugra.

Актуальность. ХМАО – Югра традиционно считается промышленным регионом и в силу своей специфики деловые поездки и деловой туризм очень развиты [1]. Но в ХМАО – Югре есть возможности и для развития внутреннего туризма, так как в регионе представлены объекты культурного и исторического значения, которые позволят удовлетворить туристический интерес.

Если говорить о состоянии рынка туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе, то нельзя не обратить внимание на изменение покупательской способности жителей, что в свою очередь меняет и трансформирует спрос на туристические и рекреационные услуги.

Цель исследования – изучить состояние рынка туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе.

Задачи исследования:

- изучить виды туризма и рекреации, представленные в г. Сургуте и Сургутском районе;
- выявить содержание туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе.

Организация и методы исследования. Был выбран такой метод исследования как опрос, так как он в полной мере решает поставленные задачи.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе изучали виды туризма и рекреации, представленные в г. Сургуте и Сургутском районе. На втором этапе проводилось изучение содержания туристических услуг в г. Сургуте и Сургутском районе. На третьем этапе обрабатывались результаты исследования.

Результаты исследования. Как правило, туризм на территории Сургута и Сургутского района представлен следующими видами: выездной и внутренний. Если говорить о выездном туризме, то в ходе проведенного анализа рынка туристических услуг было выявлено, что в г. Сургуте и Сургутском районе рынок туроператоров представлен только ООО «Пегас Туристик». Нельзя не отметить приход на туристический рынок г. Сургута и Сургутского района «Национального туристического оператора Алеан», который в основном работает с направлениями по внутреннему туризму на территории России. Он не базируется в Сургуте, но работает с городом Сургутом. Но основную массу туристов перевозит туроператор «Пегас Туристик». Примечательно, что если в 2012 году он предлагал 10 направлений, то в 2017 г. – 7. Практически все направления актуальны только летом, т. е. в период летних отпусков, по-

сколько сургутяне предпочитают ехать в тёплые страны, хотя и зимой из Сургута можно отдохнуть на пяти направлениях. Если рассматривать географию туристических предложений и предпочтений, то акцент сделан на пляжном отдыхе.

Что касается туристических агентств, то их число постоянно варьируется в районе цифры 90, кто-то уходит из бизнеса, кто-то приходит. На сегодняшний день работают около 94 туристических агентств, 8 из них уполномоченные.

Из туроператоров в г. Сургуте базируется только «Пегас Туристик».

Ведущим направлением деятельности большинства турагентств является организация пляжного отдыха за рубежом. Несмотря на то, что из-за падения рубля и скачка зарубежной валюты региональная политика туристических операторов претерпела изменения, сургутские туристы по-прежнему предпочитают выезды за границу.

Но небольшая часть туристических агентств занимается и внутренним туризмом в ХМАО – Югре. Всего 7 туристических агентств практикуют следующие виды внутреннего туризма в Сургуте: эколого-краеведческие экскурсии по территории природных парков, экскурсии по экологической тропе, семейный отдых, эколого-краеведческие и эколого-этнографические экспедиции, снегоходные туры, образовательный туризм, организация полевой практики школьников и студентов, организация экологических лагерей, проведение уроков на природе, активные туры, охота, рыбалка.

Нельзя не затронуть и новое направление во внутреннем туризме в ХМАО – Югре – «SHOP-туры». Это организованные поездки жителей ХМАО в ТРЦ г. Сургута, такие как «Аура» и «Сити-Молл». Автобусы с такими турами следуют из Нижневартовска, Ханты-Мансийска, Лянтора, Пыть-Яха.

Если говорить о рекреативном туризме в г. Сургуте и Сургутском районе, то с 2000 года наблюдаются следующие тенденции:

- увеличилось количество туристических баз отдыха;
- увеличился спрос на технику для экстремально-активного отдыха: квадроциклы, гидроциклы, мотоциклы, лодки.

Нами были изучены предложения шести баз отдыха, предлагающих, рекреативные услуги. Самые крупные из них – «Валикас», «Олимпия», «Сказка».

В ходе анализа было выявлено, что они предлагают следующие рекреативные услуги:

- рыбалка;
- спортивная стрельба, охота;
- сбор дикоросов и грибов;
- организация агро- и экотуризма;
- проведения деловых встреч, торжественных мероприятий, корпоративных спортивных состязаний, семейного отдыха;
- летом – езда на квадроциклах, лодке или катамаране, зимой – на снегоходах, тюбинге и «снежном банане».

Следует отметить, что выбор и разнообразие туристических и рекреативных услуг небольшое, качество предоставления невысокое, а цена завышена.

Конечно, нельзя не сказать об этнотуризме. Порядка 30 туристических агентств организуют экскурсионные программы, которые позволяют в полной мере увидеть и прикоснуться к культуре коренных народов Севера. Из объектов показа можно выделить деревню Русскинские и стойбище Орт-ики.

В целом, туристско-рекреационный потенциал используется для развития делового, культурно-познавательного и этнографического, экологического, круизного, спортивного и оздоровительного туризма. В мире существуют примеры стран и туристских центров, которые имеют опыт успешного и прибыльного развития этнотуризма. И это не только имеет положи-

тельный экономический результат, но и, в первую очередь, предполагает огромный социальный и рекреативный эффект, так как позволяет знакомить подрастающее поколение с традиционной культурой и обычаями и восстанавливает работоспособность уставшего населения ХМАО – Югры. Что, в свою очередь, обеспечивает рабочими местами коренных жителей Севера и способствует и развитию сопутствующих сфер: а сувениров, строительству средств размещения туристов, услуг питания и т. д. Появляется возможность развития производства, фермерского хозяйства, традиционных промыслов и ремесел.

В Сургуте на сегодняшний день деловой туризм развивается медленно, город растёт, а вместе с ним растёт и количество предприятий, это стимулирует данную отрасль развиваться активнее. В Сургуте есть все необходимые возможности для развития делового туризма:

- международный аэропорт Сургута, который, в свою очередь, предлагает: пресс-центр, размещение транспорта в гараже, камеру хранения, бизнес-зал, ресторан, упаковку багажа, душевые кабины, DUTY-FREE.
- пассажирские перевозки:
 - «Топхарт», аренда авто в Сургуте и ХМАО;
 - «Континент-авто», аренда автомобилей в Сургуте;
 - «Цивилизация», аренда авто в Сургуте;
 - «ВЕЗИтакси», служба заказа транспорта;
 - ИП Андрусак О.В., перевозка пассажиров, вахт, свадеб и т. д.;
 - ИП Хасанов Э.Р., пассажирские перевозки: вахта, город, ХМАО, ЯНАО, Россия;
 - «Лимузин Напрокат»;
 - «LIMO PARK», компания по прокату лимузинов
 - «Лимузин-центр», автопрокат;
 - «НАРТ», транспортное агентство;
 - «Автопро», прокат автомобилей.
- Гостиницы. Стоимость варьируется от 500 рублей до 6900 рублей за сутки. Ниже приведен список всех гостиниц и отелей г. Сургута.

«Five», «Черный Лис», «CityHotel», «София» (апарт-отель), «Венеция», «Friendly» (мини-отель), «Навигатор», «Сургут», «Грэсовская», «Обь», «Метрополис», «Ковчег», «Версаль» (гостинично-банный комплекс), «ORION» (развлекательный центр), «ONSEN» (центр отдыха), «Медвежий угол», «Берлога», «Polaris», «Нефтяник», «Бизнес-отель», «GalaHotel», «RoyalPlaza», «Ермак», «Эконом», «Кристалл», «Арт-Отель», «Метелица», «Полёт», «Уют», «Филин», «Импульс», «Ливадия», «Екатеринин Двор», «Чёрный Мыс», «Югорская», «Янтарь», «У Адамыча», «Ривьера», «Геолог», «Кедровая», «Авангард», «Маяк», «Мост», «Юность», «Sweetsleephostel&Hotel», «Барвиха», «Aquamarine», «Центр», «В Дорожном», «Сибпромстрой № 28», «Клён», «Новотех», «У Владины», «Бутик-Отель», «Гнездо Беркута», «Югра-KOMFORT», «Ягуар», «Европа», «А-Статус», Спортивно - оздоровительный комплекс «Энергетик», «Сибирь», «Сириус».

По результатам данного исследования можно сделать следующие **выводы**.

Выездной туризм активно развивается на территории округа, но также набирает популярность и внутренний туризм, поскольку не все жители г. Сургута и Сургутского района могут себе позволить выехать за рубеж и им приходится искать альтернативу. Выездной туризм очень развит и носит массовый характер в силу специфики региона и приоритетов жителей Сургута и Сургутского района. Анализ рынка туристических услуг г. Сургута выявил, что здесь работают крупные туристические операторы: «Пегас Туристик», «Корал Травэл», «Тэз Тур», «Анекс Тур», «Sunmag», но базируется в Сургуте только «Пегас Туристик». Для реализации туристических продуктов в Сургуте насчитывается 94 туристических агентства, которые являются посредниками в работе с населением. Также было установлено, что некоторые туристические агентства создают свой специфический туристический продукт (йога-туры, эт-

нографические туры). Внутренний туризм представлен базами отдыха и 8 агентствами, которые могут организовать тур по городу и району.

Раскрывая содержание туристско-рекреационного потенциала г. Сургута и Сургутского района, можно прийти к выводу, что потенциал есть, так как спрос на туристско-рекреационные услуги только растет, но наблюдается избирательность туристов в отношении тех или иных услуг, и это нужно учитывать. При этом растущая база предприятий туристической направленности, приход на туристический рынок новых туроператоров, появление новых экскурсионных маршрутов, все это несомненно говорит о тенденции развития рынка туристических услуг.

Литература

1. Справка по развитию туризма в соответствии со стратегией социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2020 года. Сайт: Туризм в Югре. URL:<http://www.tourism.admhmao.ru/deyatelnost/spravka-po-razvitiyu-turizma-v-sootvetstviy-so-strategiy-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-khanty/> (12.09.2019).

УДК 378.178

Ханевская Г.В., Нуртинов Р.Р.
Российский профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия
Hanevskaya G.V., Nurtinov R.R.
Russian Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ MAINTAINING HIGH LEVELS OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS BY MEANS AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE

В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье. Предлагаются некоторые подходы, которые могут способствовать улучшению психического здоровья студентов во всех его проявлениях.

This article discusses the impact of physical education and sports on mental health. Some approaches are proposed that can contribute to improving the mental health of students in all its manifestations.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, студенты.

Keywords: physical education, mental health, students.

Введение. На сегодняшний день одним из актуальных направлений подготовки студентов к профессиональной деятельности является развитие их физических качеств. Необходимость в этом связана с тем, что уже на протяжении нескольких десятилетий существует проблема значительного ухудшения физической подготовленности студентов, и как следствие – ослабление их здоровья и "омоложение" многих возрастных болезней. Поэтому физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет огромное значение: оно призвано обеспечить определенный багаж знаний и умений, с помощью которых студенческая молодежь будет иметь возможность восполнять ресурсы в виде физической активности, необходимые как для здорового функционирования организма, так и для успешной профессиональной деятельности.

Однако нельзя отрицать, что успешность человека в любом деле зависит не только от его физического здоровья, но и от психического. По этой причине система высшего образования

должна иметь какие-либо возможности для поддержания психического здоровья будущих специалистов на высоком уровне. В современном мире данный вопрос представляется не менее актуальным, чем проблема физического развития личности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится: «Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество» [1]. Из данного определения следует, что под «психическим здоровьем» подразумевается не только отсутствие психических расстройств. Напротив, содержание этого понятия очень обширно, т. к. на формирование психического здоровья влияет большое количество факторов, связанных с определенной личностью (социально-экономические факторы, биологические, психологические и др.). Поэтому в различных областях научного знания данный термин рассматривается по-разному.

На сегодняшний день существует два подхода к рассмотрению проблемы психического здоровья: медицинский и психологический. Психическое здоровье в медицине – это мера вероятности развития психических болезней. Психически здоровым считается человек, не имеющий психических нарушений и аномалий личности, которые считаются отклонением от нормы. В психологии данное понятие основывается на анализе здорового функционирования личности как позитивного процесса, описываемого через понятия самореализации, самоактуализации (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Ш. Бюлер), полноценной жизни (К. Роджерс), аутентичности (Дж. Бюдженаль), стремления к смыслу (В. Франкл) [2].

В данной статье под психическим здоровьем будет пониматься совокупность перечисленных выше подходов, так как будет подвержено проверке утверждение о том, что занятия физической культурой и спортом могут способствовать улучшению психического здоровья студентов во всех его проявлениях.

Объекты и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов РГППУ, обучающиеся на различных направлениях подготовки.

Цель исследования: оценить влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье студентов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить, имеются ли в жизни студентов факторы, оказывающие негативное влияние на их психическое здоровье (стрессы, отсутствие режима сна и отдыха и т. д.).
2. Выявить, какие методы борьбы с информационными и эмоциональными перегрузками знакомыми студенческой молодежи, к каким из них обращаются наиболее часто.
3. Оценить уровень учебной успеваемости студентов в зависимости от выбранного ими метода борьбы с перегрузками.
4. Выявить отношение учащихся к спортивной деятельности в целом.
5. Отдельно оценить влияние занятий физической культурой и спортом на психическое состояние студентов.

Для проведения исследования была разработана анкета, состоящая из 16 вопросов. Первый и второй вопросы анкеты носили социально-демографический характер (определение пола и возраста анкетированного). Далее следовал блок основных вопросов, направленных на решение поставленных задач.

В исследовании приняли участие 125 студентов: 28 % – 1 курс, 36 % – 2 курс и 36 % – 3 курс. Большинство опрошенных студентов являются представительницами женского пола – 76 %. Это связано с тем, что девушек, обучающихся на гуманитарных направлениях подготовки в РГППУ, больше, чем юношей. Возраст участников анкетирования – от 17 до 25 лет.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный опрос позволил выявить наличие стрессов, эмоциональных и информационных перегрузок у студентов. Причем в основном от различных факторов, угнетающих психическое здоровье, страдают студенты 1 и 3 курсов. Данный факт связан с тем, что первокурсники не так давно оказались в непривычной

среде, им пришлось адаптироваться в новом коллективе, привыкать к повышенным (в сравнении со школой) нагрузкам. Из них 37 % первокурсников отмечают у себя наличие информационных перегрузок, 32 % говорят об отсутствии режима сна и отдыха, вследствие неумения правильно составлять распорядок дня, 22 % признаются в наличие стресса, связанного с тяжело протекающей адаптацией в группе, и лишь 9 % студентов считают себя полностью свободными от различных негативных психологических состояний. Второкурсники оказались наиболее психически разгружены: большинство уже привыкло к повышенным нагрузкам, научились самостоятельности в распределении времени, адаптировались в коллективе. Лишь 34 % обучающихся на втором курсе заявили о наличии каких-либо факторов влияния на психическое здоровье. В свою очередь, третьекурсники говорят о новых проблемах: появление тревоги за будущее (написание диплома на четвертом курсе, дальнейшая профессиональная деятельность после окончания обучения и т. п.) отметило 39 % студентов; 43 % обучающихся на третьем курсе связывают появление стресса с необходимостью совмещения учебы и работы, вследствие которой также увеличиваются информационные нагрузки, а также нарушается режим сна и отдыха. А также 11 % третьекурсников называют другие личные факторы, влияющие на их психическое состояние (проблемы в межличностных отношениях и т. п.).

Таким образом, можно сказать, что студенческая молодежь является достаточно уязвимой категорией населения, имеющей целый ряд обстоятельств, способных отрицательно повлиять на психическое здоровье. Поэтому методы борьбы с этими факторами должны быть известны студентам и успешно ими применяться. В результате опроса было выяснено, что наиболее часто студенты прибегают к таким методам психологической разгрузки как: занятие хобби (рисование, игра на музыкальных инструментах, чтение книг, кулинария и т. д. – 20 % учащихся); общение с друзьями (17 %); прослушивание музыки (15 %); просмотр фильмов, сериалов, видео в интернете (15 %); компьютерные игры (14 %); употребление алкоголя, курение и т. п. (7 %). На самом деле эффект от таких способов поддержания высокого уровня психического состояния, очень непродолжителен и это отмечают сами студенты: 85 % из тех, кто отдает предпочтение детальности, несвязанной с физической культурой и спортом, признают, что спустя несколько часов (в зависимости от вида деятельности) замечают возвращение чувства тревоги, депрессии и пр. Напротив, те учащиеся, которые выбрали физическую культуру (12 % студентов), как метод борьбы со стрессом, отмечают получение долговременного результата.

Кроме того, анализ результатов опроса показал, что уровень учебной успеваемости и умственной активности в целом высок у анкетированных, выбирающих спорт – 89 % из них имеют оценки выше средних. Данный факт объясняется тем, что двигательная активность улучшает кровообращение в мозге и насыщает его кислородом, благодаря чему мозг начинает работать более продуктивно. Кроме того, регулярные занятия спортом, особенно командными видами, развивают гибкость и глубину мышления: во время игры в команде человек находится в процессе творческого поиска спортивной тактики, зачастую вынужден принимать моментальные решения. Индивидуальные виды спорта также ставят перед человеком различные проблемы (планирования, контроля и т. д.), стимулируя мыслительную деятельность [3]. Несмотря на вышесказанное, 90 % опрошенных студентов не признают положительного влияния физической культуры на успеваемость. Это говорит о том, что студенты не связывают свои успехи в учебе с занятиями спортом.

Однако, на вопрос: «Какой эффект могут оказать занятия физической культурой на человека?» было дано множество различных ответов. 58 % ответили, что занятия физической культурой способны улучшить настроение. Избавление от нервного напряжения – тот эффект, который отметили 33 % учащихся. Большинство студентов согласны с тем, что занятия физической культурой способствуют развитию важных личностных качеств, таких как сила воли (65 %), лидерские способности (39 %), высокая и адекватная самооценка (52 %), стремление к

самореализации (34 %). 13 % студентов также предположили, что занятия спортом могут способствовать избавлению от вредных привычек.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенческая молодежь в целом имеет определенный набор знаний о положительном влиянии физической культуры и спорта на психическое здоровье человека, но лишь меньшая часть (всего 12 %) студентов рассматривают методы физической культуры в качестве возможного варианта борьбы с различными факторами, отрицательно воздействующими на их психическое состояние. Однако мнение студентов, выбравших физическую культуру и спорт, единогласно – все они подтверждают, что систематические занятия помогают им:

- ощутить прилив сил и энергии;
- поднять настроение;
- улучшить моральное состояние;
- повысить устойчивость к стрессу и неприятным событиям в жизни;
- нормализовать сон;
- увеличить работоспособность;
- восстановить силы после физических и психологических нагрузок;
- бороться с чувством тревоги – ощутить спокойствие, уравновешенность;
- развить навыки самоконтроля и саморегуляции;
- развивать волевые и лидерские качества;
- становиться уверенней в себе;
- улучшить общее самочувствие и состояние здоровья.

Стоит так же обратить внимание на то, что большая часть студентов к дисциплине «физическая культура» относится положительно (62 %) и, кроме того, хотела бы начать заниматься во внеучебное время. Несмотря на это, лишь 32 % учащихся занимаются каким-либо видом спорта самостоятельно. Так почему же, имея определенный багаж знаний о положительном влиянии занятий спортом на психическое здоровье человека, а также позитивное отношение к занятиям физической культурой, лишь малая часть молодежи выбирает данный метод как средство укрепления психики? Сложившаяся ситуация связана с тем, что занятия физической культурой в высших учебных заведениях, как правило, не пропагандируется с такой точки зрения: большее значение уделяется стороне физического развития личности. Еще одна причина – простота применения других методов. Несомненно, для прослушивания музыки или просмотра фильма не нужно прилагать практически никаких усилий – этот факт является определяющим в выборе занятия, т. к. студенту кажется, что он и без того достаточно загружен, чтобы выполнять какие-либо упражнения. Также существует большое количество факторов, которые студент может обозначить как повод избегать физические нагрузки: усталость, смущение, отсутствие мотивации, времени и др. Во многом подобные оправдания могут быть связаны с неудачным опытом прошлых занятий в учебное или внеучебное время.

Сегодня во многих школах и высших учебных заведениях России до сих пор практикуется советская система физического воспитания. Данная система, хоть и направлена на всестороннее физическое развитие молодого поколения, имеет значительный недостаток, заключающийся в базировании на программно-нормативных правилах, которые не учитывают индивидуальные качества и интересы личности. Таким образом, еще в школьное время учащийся может не только потерять интерес к занятиям физической культурой, но и начать негативно относиться к любым видам деятельности, связанной с данной дисциплиной. Попытки заниматься во внеучебное время также могут провалиться, если человек не обладает достаточным количеством знаний о том, как выполнять те или иные упражнения, не может правильно распределить нагрузку и т. п., поэтому даже спустя какое-то время, будучи осведомленным о влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье человека, сту-

дент все равно может либо отрицать эти знания (говоря, что на него такие занятия не производят никакого эффекта), либо иметь желание найти занятие по душе, но бояться неудачи, быть неуверенным в своих силах и т. п.

Для того чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным методом борьбы с различными эмоциональными и информационными перегрузками, депрессиями, стрессом и пр., важно донести до студентов следующие положения, которые могут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой во внеучебное время [4]:

1. Важен эмоциональный настрой. Как уже отмечалось выше - для того, чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение. Значительную роль в создании благоприятной эмоциональной атмосферы могут сыграть дополнительные факторы: любимая музыка, проведение занятий в парке или в лесу и т. д.

2. Важна постепенность. Установление целей, таких как пробежать марафон или тренироваться каждый день в течение полутора часов, лишь заставят чувствовать себя более подавленным, если достигнуть их не удастся. Поэтому важно устанавливать для себя лишь достижимые цели и отталкиваться от них, постепенно увеличивая нагрузки по мере необходимости.

3. Проведение тренировок в то время суток, когда энергия на максимуме. Нет необходимости устанавливать четкий режим тренировок: обстоятельства могут помешать планам, что, несомненно, приведет к новому стрессу. Лучше заниматься тогда, когда появляется ощущение полной готовности к занятию. Если вследствие депрессии или тревоги – это ощущение не появляется, необходимо попробовать самостоятельно подготовить себя к занятиям: например, прогуляться или немного потанцевать под любимую музыку.

4. Важен комфорт. В какое бы время суток не проводилась тренировка, необходимо надевать только удобную одежду, а также выбирать комфортное место для упражнений.

5. Необходимо поощрять себя. Большая часть награды за совершение какой-либо активности состоит в улучшении самочувствия, но всегда полезно иметь дополнительную мотивацию.

6. Важно найти именно «свой» вид физической активности. При выборе вида занятий необходимо ориентироваться на множество факторов. К таким факторам можно отнести: ритм жизни, физическую подготовленность и состояние здоровья на данный момент, финансовые возможности, желание заниматься одному или в коллективе, поставленные цели и т. д.

7. Совместные тренировки – залог успеха. Бывает, что по той или иной причине человеку сложно влиться в новый спортивный коллектив или он не имеет достаточно мотивации для занятий одиночными видами спорта. В таком случае может помочь привлечение товарища, разделяющего его стремление к физической активности. Занятия физическими упражнениями вместе с кем-то становятся более интересными и, в дополнение, способствуют развитию мотивации продолжать тренировки.

Необходимо также отметить, что перечисленные выше положения будут наиболее действенны в условиях осуществления в высших учебных заведениях лично-ориентированного подхода. Такой подход предусматривает соответствие используемых форм, средств, методов и условий обучения индивидуально-психологическим особенностям человека, а также свободу выбора физической активности, в наибольшей степени отвечающей личностным склонностям и способностям отдельно взятого человека. Лично-ориентированный подход на занятиях дисциплины «физическая культура» может в значительной степени способствовать развитию мотивации к повышению физической активности, вследствие которой студенческая молодежь будет в состоянии самостоятельно поддерживать высокий уровень своего психофизического здоровья [5, 6].

Заключение. Сегодня общество большинства развитых стран является информационным. В таком обществе главными продуктами производства представляются информация и знания. В связи с этим с каждым годом объем информации, необходимой для изучения, растет,

таким образом, увеличивая нагрузку на умственную активность учащегося, приводят к информационным и эмоциональным перегрузкам. Кроме того, особенностью студенческой жизни часто является совмещение работы с учебой, как правило, приводящее к отсутствию режима сна и отдыха, что в короткий срок сказывается на психическом состоянии студента и успешности обучения. Поэтому в современных условиях важно знать не только то, каким образом можно поддерживать свою физическую подготовку на высоком уровне, но и иметь представление о методах и средствах борьбы со стрессами и перегрузками. Занятия физической культурой и спортом – один из действенных способов поддержания высокого уровня психического здоровья. Важно, чтобы студенты выбирали именно такой метод улучшения психического состояния, вместо метода, разрушающего личность. Кроме того, данное умение позволит будущим специалистам ликвидировать профессиональное выгорание или регулярно понижать вероятность его возникновения.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье [электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 15.03.2019).
2. Психическое здоровье [электронный ресурс] Режим доступа: <https://goo.gl/QEqVpS> (дата обращения: 16.03.2019).
3. Спорт против депрессии: как физические нагрузки помогают сохранить здоровую психику [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://goo.gl/4CU18k> (дата обращения: 22.03.2019).
4. Сальников В.А. Инновационное физическое воспитание: спортивно-ориентированный подход/ В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов //Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 4. С. 57–61.
5. Ханевская Г.В., Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи Акмеология профессионального обучения: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, РГППУ 14-15 марта 2018 г. С. 167–171.
6. Ханевская Г.В. Инновационные формы физического воспитания: личностно-ориентированный подход. Проблемы современного педагогического образования. Ялта: РИО ГПА, № 62-3, 2019 г. С. 257–259.

УДК 37.378

*Хвесьюк К.Р., Носов М.С.
РЭУ им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия
Khvesyuk K.R., Nosov M.S.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ CURRENT STATE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION

В статье анализируется современное состояние адаптивной физической культуры в Российской Федерации в условиях коррекционного и инклюзивного образования. Выделены основные направления развития адаптивной физической культуры. Выявлены и проанализированы основные проблемы современного состояния адаптивной физической культуры. Предложены пути перспективного развития адаптивной физической культуры в России.

The article analyzes the current state of adaptive physical education in the Russian Federation

in the context of correctional and inclusive education. The main directions of the development of adaptive physical education are highlighted. The main problems of the modern state of adaptive physical education are identified and analyzed. Ways were proposed for the future development of adaptive physical education in Russia.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, лица с ограничениями в состоянии здоровья, лица с ограниченными возможностями, инвалиды.

Keywords: adaptive physical education, rehabilitation, persons with disabilities, persons with disabilities, people with disabilities.

Введение. В последнее время отмечается рост числа инвалидов в России, в связи с чем забота государства о лицах с ограниченными возможностями вышла на первый план социокультурного развития страны. Так, в ст. 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указано, что адаптивная физическая культура выступает составляющей физической культуры [6]. Более того, в настоящее время действует также Федеральный закон «О социальной защите инвалидов», по которому была принята концепция политики государства в системе специального и инклюзивного образования [7]. Сегодня претворяется в жизнь и Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. [9], и государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» [8]. Согласно последним документам, одним из главных направлений преобразования системы физического воспитания граждан России с отклонениями в состоянии здоровья или инвалидностью является совершенствование физического воспитания граждан.

Принятие подобных мер связано с тем, что на сегодняшний день в России около 12,8 млн человек относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Из их числа, примерно, 1 млн учащихся высшей школы – инвалиды [3, с. 17]. Вышесказанное обусловило необходимость развития в государстве специального образования со стороны физической культуры. Другими словами, развития адаптивной физической культуры.

Под адаптивной физической культурой понимается область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Кроме того, адаптивная физическая культура предполагает деятельность по становлению и развитию личности, подготовки людей с ограниченными физическими возможностями к жизни; нормализации их физического и функционального состояния в ходе занятий физическими упражнениями [4, с. 15].

Соответственно, целью адаптивной физической культуры сегодня является развитие жизнеспособности людей с отклонениями в состоянии здоровья, благодаря обеспечению приемлемого режима функционирования их телесно-двигательных характеристик и духовных сил.

Адаптивная физическая культура в рамках высшего учебного заведения на сегодняшний день призвана решать ряд проблем всесторонней реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья либо инвалидностью. Выделим данные проблемы:

1. «Борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности. В данном случае речь идет не только об активизации различных функций и систем организма, а также и о профилактике заболеваний.

2. «Борьба» с психологическими комплексами неполноценности либо завышенной самооценки. Эта проблема характерна и для здоровых учащихся, следовательно, будет характерна и для учащихся с ограниченными возможностями. В рамках выделенной проблемы подразумеваются такие проявления студентов, как обида, отчужденность, агрессия и др.

3. Значимость освоения новых двигательных умений и навыков. Вышесказанное объясняется необходимостью студента компенсировать такой дефект, который не представляется возможным восстановить.

4. Многостороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей лиц с

ограниченными возможностями либо инвалидностью. Развитие необходимо проводить на базе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Таким образом, именно адаптивная физическая культура сегодня решает выделенные проблемы, так как сегодня трудно определить заболевание, при котором средства и методы адаптивной физической культуры были бы бесполезны. Однако результат таких занятий будет зависеть от верного выбора тех или иных физических упражнений, от правильности и интенсивности их выполнения и пр.

Основным средством адаптивной физической культуры считается физическое упражнение. Благодаря последнему в рамках физической культуры можно достичь направленного воздействия на обучающегося, кроме того, разрешить компенсаторные, коррекционно-развивающие, профилактические, лечебные, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи [10, с. 418]. Соответственно, физические упражнения способствуют восстановлению организма людей с отклонениями в состоянии здоровья либо инвалидностью.

Таким образом, в процессе проведения занятий по адаптивной физической культуре в рамках высшей школы важно создать педагогические условия, которые могли бы оказать положительное влияние на развитие двигательной сферы учащихся. В первую очередь, на формирование у них жизненно важных двигательных компетенций. Следовательно, сегодня адаптивная физическая культура направлена на оказание помощи людям с инвалидностью в поиске духовного и физического равновесия, в принятии себя.

На основе анализа современного состояния адаптивной физической культуры в системе специального и инклюзивного образования на базе высших учебных заведений представляется необходимым выделить наиболее актуальные проблемы в развитии анализируемого направления физической культуры.

Так как занятия адаптивной физической культурой проходят чаще всего на базе государственных специальных учреждений, направленных на конкретный вид заболевания, то программы реабилитации пишутся преимущественно медицинскими работниками. Вышесказанное приводит к недостаточному применению потенциальных возможностей организма инвалида в движении [1, с. 129].

В то же время сегодня в России на базе высших учебных заведений слабо развито данное направление, на котором готовят специалистов по адаптивному физическому воспитанию. Это приводит к тому, что молодые специалисты умеют работать, взаимодействовать только со здоровыми людьми. Из этого следует, что в высших учебных заведениях России необходимо ввести программу подготовки специалистов по адаптивной физической культуре, законодательную базу для их трудоустройства, так как университеты могут требовать от органов законодательной и исполнительной власти формирования нормативно-правовой базы для трудоустройства будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Анализ ведущих проблем обусловил необходимость определения перспектив развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации.

Авторы полагают, что ведущими направлениями в развитии адаптивной физической культуры и спорта в целом (не только в рамках высших учебных заведений) должны стать следующие:

– во-первых, необходимо открывать и развивать физкультурно-оздоровительные центры для граждан с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью, при этом подобные центры должны открываться не только в крупных городах, но и в регионах.

– во-вторых, должны быть разработаны такие оздоровительные упражнения, которые можно будет повсеместно использовать не только в рамках учебных заведений и социальных центров, но и в санаториях, домах отдыха для инвалидов и др.

– в-третьих, важно, чтобы в парках, на площадках были установлены инвентарь и оборудование для адаптивной двигательной реакции. Кроме того, считаем необходимым, проводить плановые мероприятия, к примеру, туристические походы, при участии лиц с ограниченными

возможностями и их семей [2, с. 82].

Помимо указанного, полагаем, что в рамках действия «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» важно модернизировать и систему адаптивной физической реабилитации. В частности:

1. Использовать не только государственные, но и авторские программы по адаптивной физической культуре в рамках учебных заведений и социально-реабилитационных центров. Данные программы должны соответствовать духу времени, учитывать современные образовательные стандарты, а также программы по адаптивной физической реабилитации [5, с. 108].

2. В рамках учебных заведений проводить программы, направленные на становление и развитие здорового образа жизни учащихся с отклонениями в состоянии здоровья либо инвалидностью. Например, в качестве мер предлагаем: наладить обеспечение информационно-образовательной и пропагандистской деятельности; выпускать информационные материалы о пользе адаптивной физической культуры для средств массовой информации; на законодательном уровне определить необходимость проведения программ по адаптивной физической реабилитации в рамках формирования здорового образа жизни.

3. Необходимо наладить реализацию научно-методического обеспечения адаптивной физической культуры и спорта. В частности, наладить разработку и выпуск методических рекомендаций по составлению индивидуальных и групповых программ по адаптивной физической культуре в рамках учебных заведений разных ступеней, оздоровительных центров и др.; организовывать мероприятия по популяризации адаптивной физической культуры в рамках различных государственных учреждений [10, с. 420].

4. Обеспечить подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и спорту.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что в реалиях современного развития российского общества наиболее значимым аспектом представляется подготовка специалистов по адаптивной физической культуре с целью оздоровления населения.

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день адаптивная физическая культура в России развивается вполне высокими темпами. Но, невзирая на явное продвижение адаптивной физической культуры, нужно отметить, что мы все-таки еще находимся в самом начале пути действительно массового ее внедрения в жизнь людей с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература

1. Калимуллин В.Н., Волкова Е.А. Адаптивная физическая культура и перспективы ее развития // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития. Стерлитамак, 2016. С. 128–130.

2. Козловский И. И., Филиппов Я. О., Филиппова С. Н. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах: учебное пособие. М.: Серб и молот, 2015. 144 с.

3. Мамонова О.В., Носов С.М., Носова А.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17–20.

4. Морозова О.В., Ярошинская А.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. Астрахань: Изд-во ИП Р.В. Сорокин, 2013. 104 с.

5. Носова А.В., Носов С.М. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. 2017. С. 107–109.

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 16 ноября 2007 г.: одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 23 ноября 2007 г. // Рос. газ. 2007. 8 дек.

7. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ: принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 20 июля 1995 г.: одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 15 ноября 1995 г. // Рос. газ. 1995. 24 ноября.

8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта: постановление Правительства Рос. Федерации от 15.04.201 № 302: утв. Д.А. Медведевым // Рос. газ. 2014. 24 апр.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряж. Правительства Рос. Федерации от 7.08.2009 № 1101-р // Консорциум кодекс: эл. фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения: 26.09.2019).

10. Федотенко Г.В., Иванова А. Оздоровительная и адаптивная физическая культура // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. Омск, 2016. С. 416–421.

УДК [378.147:004.78]:796

Хижняк В.В.

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк, Украина*

Khizhnyak V.V.

*Donetsk National University of Economics and Trade
named after Mikhail Tugan-Baranovsky, Donetsk, Ukraine*

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ INTERACTIVE METHODS IN TEACHING PHYSICAL CULTURE

Современное состояние физической культуры имеет ряд проблемных аспектов, которые требуют новые пути совершенствования системы физического воспитания среди студенческой молодежи.

The current state of physical culture has a number of problematic aspects that require new ways of improving the system of physical education among student youth.

Ключевые слова: физическое воспитание; студент; психолого-физическое развитие; здоровье; физическая культура.

Keywords: physical education; student; psychological and physical development; health; physical culture.

Введение. Социально-экономические преобразования, протекающие в нашем государстве в последние годы, имеют прогрессивный характер, тем не менее существует ряд проблем, которые негативно влияют на физическое состояние населения, в частности на студенческую молодежь. Проблема совершенствования физической культуры в учреждениях высшего профессионального образования долгое время является вниманием многих специалистов. За последние годы значительно выросло количество научно-исследовательских работ, посвященных физической культуре в высших учебных заведениях.

Цель исследования – провести анализ современного состояния физической культуры, выделить проблемные аспекты и определить пути совершенствования системы физического воспитания среди студенческой молодежи.

Методика и организация исследования. В современных условиях развития нашего государства наблюдается усиление социальной значимости физической активности населения, повышается ее роль в здоровом образе жизни. Определено, что физическая активность

умеренной и высокой интенсивности прямо и косвенно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время, данные исследований показывают нам, что регулярно занимаются спортом примерно только 20–30 % молодежи, тогда как в экономически развитых странах составляет около 60 %. При этом снижение уровня физической активности в учреждениях высшего образования приводит к ухудшению состояния здоровья.

Таким образом, актуальность изучения проблемных аспектов физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования не вызывает сомнений.

Научно-технический прогресс негативно влияет на двигательную активность и физическое развитие студентов. Это связано с тем, что компьютер занимает большую часть времени студенческой молодежи. Тем самым, происходит снижение двигательной активности, которая в свою очередь, снижает не только физические качества студентов и ухудшает состояние их здоровья, но и влияет на качество выполняемой работы будущих специалистов [1, с. 154].

Исходя из этого, занятия физической культурой в высших учебных заведениях, занимают важное место для поддержания двигательной активности и здоровья студентов.

На сегодняшний день наблюдается достаточно негативная ситуация касательно уровня здоровья и физической подготовленности студентов, а масштабность данной проблемы требует кардинальных решений. Преподаватели физической культуры часто сталкиваются с нежеланием студентов активно заниматься физическими упражнениями, это связано по причине низкого уровня заинтересованности студентами в данной дисциплине [3, с. 24].

Результаты исследования. Одним из перспективных направлений совершенствования физической культуры студентов выступает разработка научных принципов мониторинга физического и двигательного развития на основе привлечения комплекса информационных и технологических подходов. Используя современные технологии на занятиях физической культуры в сочетании с образовательной направленностью, можно достичь высокой динамичности и эмоциональности, которые будут способствовать стимулированию интереса студентов к занятиям физической культурой.

Важным является определить социально-психологический портрет студенческой молодежи, ведь с его помощью можно выделить следующие пути совершенствования системы физического воспитания:

- создание групп по интересам с соответствующими программами занятий;
- повышение значимости теоретических знаний среди студентов;
- усиление гуманистической направленности физического воспитания;
- активное привлечение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Именно поэтому, на наш взгляд необходимо ввести в образовательный процесс интерактивные методы обучения.

Методы интерактивного обучения являются составной частью современных инновационных технологий. Интерактивные методы обучения одновременно обеспечивают достижения нескольких целей: учебно-познавательной; коммуникационной; социально-ориентационной; информационно-креативной [4, 78 с.].

Интерактивное обучение предполагает моделирование учебных ситуаций с помощью методов, представленных на рис.:

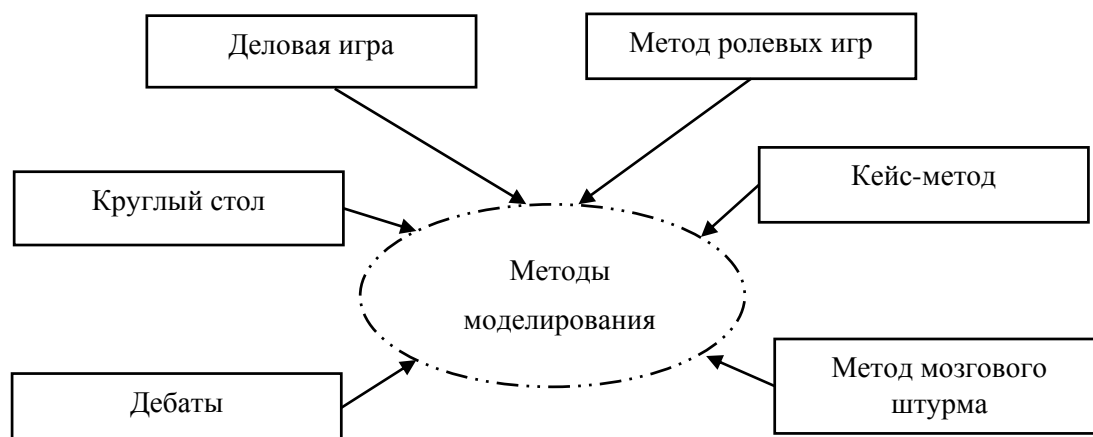


Рис. Основные методы моделирования учебных ситуаций

Интерактивное обучение основано на психологии человеческих отношений и взаимодействиях между собой. В деятельности преподавателя главное место занимает группа студентов, созависимых между собой, которые стимулируют и активизируют работу друг друга. Использование интерактивных методов влияет на интеллектуальную активность духа соревнования и соперничества, который появляется при коллективном взаимодействии. Действие такого психологического феномена подобна заражению, когда один из участников образовательного процесса осуществляет невольное влияние на другого [5, 368 с.].

К преимуществам интерактивных методов относится:

- учетывание потребностей современной студенческой молодежи;
- анализ тенденции развития общества в целом;
- учет тенденций развития высших учебных заведений;
- исследование тенденций развития методики преподавания [2, 261 с.].

Заключение. Таким образом интерактивное обучение представляет собой форму организации познавательной деятельности, является способом познания, которое осуществляется в форме совместной деятельности преподавателя и студента, когда все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, вместе решают задачи, моделирующие ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение.

В заключение следует отметить то, что использование современных методов физического воспитания на всех этапах образования в высших учебных заведениях происходит процесс формирования основ с целью обеспечения и развития социального и духовного здоровья молодежи.

Также, проблемы касаются сохранения и укрепления здоровья среди студентов, их привлечение к систематическим занятиям физической культурой в высших учебных заведениях является залогом сохранения нашей нации.

Литература

1. Вавренюк С.А. Подходы и инновационные технологии в образовательном пространстве // Сборник материалов XIV Международной конференции «Стратегия качества в промышленности и образовании», 4–7 июня 2018, Варна, Болгария. С. 151–154.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академ., 2001. 261 с.

3. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т. Ставрополь, 2006. 24 с.

4. Носко Н. А. К вопросу о проблеме креативно-инновационной подготовки будущего специалиста по физической культуре / Н.А. Носко, Н.Н. Огиенко, Л.Л. Лисенко // Пути повышения качества профессиональной подготовки педагога: материалы Международной науч.-практ. конф. г. Мозырь, 29-30 марта 2012. Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2016. С. 77–78.

5. Нисимчук А.С. Современные педагогические технологии: учеб. пособие. М.: Промсвита, 2000. 368 с.

УДК 796.422.14:159.94

*Чесно А.В.
Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия
Chesno A.V.
Moscow city university, Moscow, Russia*

ДИНАМИКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ DYNAMICS OF THE ANXIETY LEVEL OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS DURING THE COMPETITION PERIOD

Данная статья освещает тревожность как психологическое свойство личности. Диагностирован уровень тревожности у бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде. Также, эмпирически доказана взаимосвязь между изменением уровня тревожности и периодом спортивной тренировки.

The article covers the anxiety as a psychological quality of a personality. There is a detection of the anxiety of middle-distance runners during the competition period. Moreover, there is an evidence-based relevance between the anxiety level change and the training period.

Ключевые слова: бегуны, средние дистанции, тревожность, соревновательный период.
Keywords: runners, middle distances, anxiety, competition period.

Введение. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности [3]. Успешная спортивная деятельность и индивидуальные особенности спортсмена между собой тесно взаимосвязаны. Среди многочисленных свойств личности важное значение в спортивной деятельности имеет тревожность. Тревожность у спортсменов обуславливается не только перед соперником, зрителями или судьями, но и угрозой получения травм. Поэтому спортсменам присуща не только психологическая напряженность, но и тревожность, которая проявляется на протяжении спортивной деятельности. Влияния уровня тревожности на результаты спортивной деятельности изучали многие авторы [2, 4, 5].

Уровень тревожности может по-разному влиять на успешность выступлений спортсмена в зависимости от значимости результата и тяжести решаемой задачи. Согласно закону Йеркса-Додсона успешность деятельности является функцией второго порядка от степени эмоционального напряжения. В связи с ним формируются два последствия [1]:

1. В соревнованиях одинаковой тяжести (или значимости) успешность выступления достигает максимума при некоторой определенной величине тревожности. Любые отклонения этого уровня тревожности вверх или вниз от оптимального значения снижают эффективность выступления.

2. С ростом тяжести соревновательного задания или его значимости оптимальный уровень тревожности снижается, то есть максимальная эффективность выступления на менее важных соревнованиях достигается при более высоком уровне тревожности, чем на ответственных соревнованиях.

Цель исследования – определить уровень тревожности спортсменов и его динамику во время подготовки к соревнованиям.

Организация исследования. В исследование принимали участие 30 спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции. Возраст респондентов составил примерно 16–22 лет, спортивный стаж от 4–8 лет. Для исследования использовали шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. Опросник содержал в себе 20 вопросов для определения личностной тревожности и 20 – для ситуативной. Результаты оценивались в градациях: до 30 баллов – низкая, 31–45 – средняя, 46 и более – высокая. Исследование проходило в три этапа. Выбранная методика позволяет оценить способность спортсмена сохранять определенный уровень психологического спокойствия и восстанавливать состояние равновесия в период спортивной деятельности. Полученные показатели дают возможность контролировать изменения уровня психологической подготовленности спортсменов и принимать решения по коррекции тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. На 1 этапе мы определили уровень личностной тревожности каждого из них, но обнаружили, что больше всего спортсменов со средним уровнем тревожности – 56 %, с высоким – 5 %, с низким – 39 % (рис. 1).

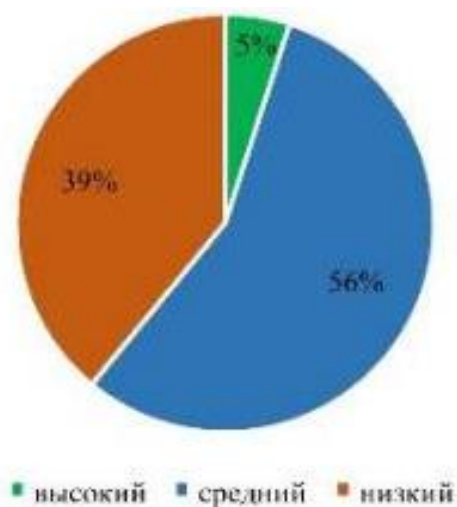


Рис. 1. Уровень личностной тревожности бегунов

Ситуативную тревожность мы измеряли несколько раз в период тренировочных занятий. Был сделан вывод о том, что в период тренировок с уменьшением времени до соревнований меняется уровень ситуативной тревожности (рис. 2).

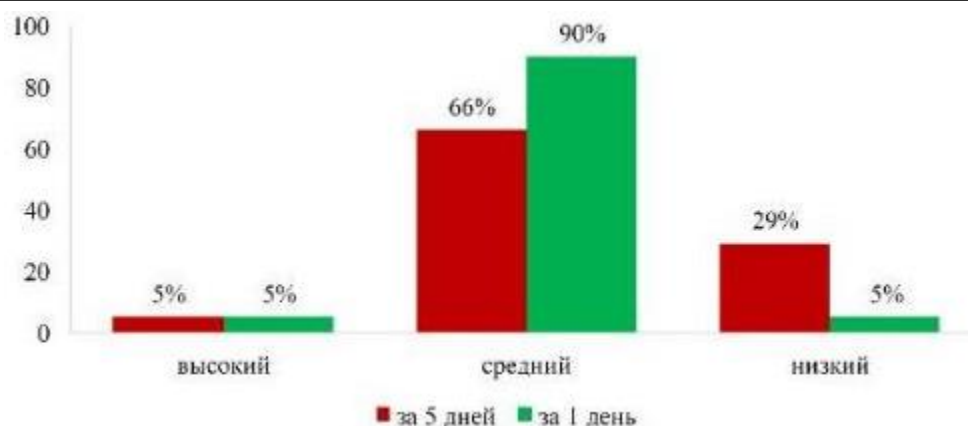


Рис. 2. Динамика уровня ситуативной тревожности у бегунов

За 5 дней до соревнований 66 % спортсменов имели средний уровень, высокий – 5 %, и низкий – 29 %. По данным, полученным за 1 день до соревнований, мы можем утверждать, что увеличился процент спортсменов со средним уровнем тревожности, что составляет 90 %, с высоким и низким – по 5 %.

Выводы. Тревожность – достаточно сложное эмоциональное переживание, а ее уровень по-разному влияет на успешность выступлений спортсменов в зависимости от значимости результата и тяжести решаемой задачи. Большинство исследованных бегунов на средние дистанции имеют средний уровень личностной тревожности. Уровень ситуативной тревожности бегунов на средние дистанции в процессе подготовки к соревновательной деятельности увеличивается от низкого до среднего.

Литература

1. Варди Х., Стаценко Е.А., Чарыкова И.А., Цвирко Д.Н. Сравнительный анализ методик оценки тревожности у спортсменов // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т. 8. № 1. С. 63–69.
2. Гетманский И.И., Степина Т.Ю. Спортивная результативность и личностная тревожность: индивидуальность и взаимосвязь // Правоохранительные органы: теория и практика. 2015. № 2. С. 181–184.
3. Полякова Л.О., Полякова В.Н., Савиных Т.П. Динамика психологического статуса спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой // Мир науки. 2018. Т. 6. № 6. С. 105.
4. Стаценко Е.А., Варди Х., Глебова И.В., Саркисян М.А., Чарыкова И.А., Цвирко Д.Н. Уровень тревожности у спортсменов разного пола и разных видов спорта // Доктор.Ру. 2018. № 9 (153). С. 55–58.
5. Хомутов А.М., Соломченко М.А. Влияние уровня тревожности у спортсменов на результат выступления в условиях соревновательной деятельности // Наука-2020. 2018. № 4 (20). С. 38–41.

УДК 796.422.16

Чесно А.В.
Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия
Chesno A.V.
Moscow city university, Moscow, Russia

**ВОСПИТАНИЕ ЛОКАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ
DEVELOPMENT OF LOCAL STRENGTH ENDURANCE FOR LOWER LIMBS
MUSCLES OF LONG-DISTANCE RUNNERS**

В статье описан и внедрен комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости стайеров. Доказано положительное влияние предложенных тренировочных средств, направленных на развитие силовой выносливости гликолитических и окислительных мышечных волокон в подготовительном периоде.

The article covers and applies a set of exercises to develop a strength endurance of long-distance runners. There is a proof of a positive influence of the suggested training options to improve a strength endurance of glycolytic and oxidative muscle fibers during the preparatory period.

Ключевые слова: бегуны, длинные дистанции, стайеры, силовая выносливость.

Keywords: runners, long distances, stayer, strength endurance.

Введение. Методические разработки, направленные на совершенствование тренировочного процесса в циклических видах спорта, в большинстве случаев проводились в контексте решающей роли функциональных систем, которые обеспечивают развитие специальной выносливости. Улучшения локальной выносливости, направленной на отдельные мышечные группы, недостаточно раскрыта, и для того, чтобы каждый тренер смог рационально планировать тренировочный процесс, в котором важное место занимала бы целенаправленное воздействие на мышечный аппарат, необходимо внедрять тренировочные программы силовой подготовки, на основании которых можно было бы делать также обоснованные методические рекомендации [1–5].

В современной теории и практике спортивной тренировки проблема силовой подготовки остается актуальной, что подтверждается разносторонними взглядами к построению и контролю процесса силовой подготовки на разных этапах и периодах годового тренировочного цикла и соответствующего за - применения специальных средств и методов для бегунов, специализирующихся в беге на длинные дистанции. Указанное обусловило выбор данного исследования.

Цель исследования – выявить эффективность предложенных средств, направленных на развитие силовой выносливости отдельных мышечных групп у бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде.

Организация исследования. Исследование было проведено в период с сентября по декабрь 2018 года. Были сформированы 2 однородные группы численностью по 10 человек каждая. Обе группы состояли из спортсменов одного пола, возраст испытуемых был в пределах 17–19 лет, спортивная квалификация от 1 разряда до кандидата в мастера спорта. Первая группа (экспериментальная) тренировалась по специальной разработанной программе для развития динамической силы у бегунов на длинные дистанции. Вторая группа (контрольная) тренировалась по традиционной методике. Для контроля силовой подготовки отдельных мышечных групп, нами были использованы следующие двигательные тесты: 1) динамометрия сгибателей и разгибателей бедра; 2) динамометрия сгибателей и разгибателей голени; 3) динамометрия сгибателей стопы.

Результаты исследования и их обсуждение. Средством достижения поставленной задачи необходимо считать тренировочные упражнения, направленные на развитие мышц сгибателей стопы, голени и разгибателей бедра. Введены упражнения выполняются без мышечного расслабления. В каждой серии упражнения выполняются «до отказа», что затрудняет кровоснабжение, создавая анаэробные условия в тренированной мышечной группе (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс тренировочных упражнений для воспитания
силовой выносливости стайеров

Тренировочное упражнение	Интенсивность, в % от max
Бег в гору 50–100 м	85–90
Прыжки с ноги на ногу 95–100 м	100
Бег в гору 30–50 м	100
Приседания с неполным выпрямлением ног	60
Поднимания на стопе с весом	60
Поднимание туловища из положения лежа на груди, сгибая ноги в коленных суставах	60

Эффективность предложенных физических упражнений, была достигнута, за соблюдение следующих методологических принципов: продолжительность выполнения упражнения «до отказа».

Исследование изменений в двигательных тестах юных легкоатлетов в течение сентября-декабря выявило, что все показатели изменились. Сдвиг показателей силы отдельных мышц у юношей 17–19 лет за время педагогического эксперимента, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели отдельных групп мышц бегунов на длинные дистанции

Группы	Сентябрь M±m	Декабрь M±m	t
Сила разгибателей бедра, кг			
КГ	44,6±0,62	44,98±0,73	1,75
ЭГ	44,8±0,82	46,11±0,83	2,43
Сила сгибателей бедра, кг			
КГ	130,5±1,94	130,9±1,91	0,51
ЭГ	130,1±1,93	132,9±1,97	2,35
Сила разгибателей голени, кг			
КГ	24,8±0,2	25,1±0,2	0,70
ЭГ	25,1±0,4	26,7±0,3	2,27
Сила сгибателей голени, кг			
КГ	74,1±1,11	75,0±1,1	1,29
ЭГ	73,9±1,76	76,5±1,5	2,24
Сила сгибателей стопы, кг			
КГ	81,0±1,3	81,9±1,2	1,31
ЭГ	81,3±1,2	83,7±1,5	2,52

Итак, результаты внедрения специальной программы для развития силы отдельных мышц в экспериментальной группе свидетельствует о существенные изменения всех среднестатистических показателей ($p < 0,05$), что позволило определить изменения в двигательных

тестах с целью коррекции силовой подготовки бегунов. В контрольной группе в конце эксперимента достоверных изменений обнаружено не было, хотя отмечено увеличение средних показателей в выполнении почти каждого двигательного теста ($p > 0,05$).

Выводы. По результатам исследования установлено достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей двигательных тестов у бегунов экспериментальной группы, так и разгибателей бедра – на 2,8 %, сгибателей бедра – 2,1 %, разгибателей голени – 5,9 %, сгибателей голени – 3,4 %, сгибателей ступни – 2,9 %, что свидетельствует о положительном влиянии предложенных тренировочных средств направленных на развитие гликолитических и окислительных мышечных волокон в подготовительном периоде.

Литература

1. Аверьянова Н.А., Саблина Е.С. Развитие силовой выносливости // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки сборник статей. Самарский государственный архитектурно-строительный университет. Самара, 2016. С. 134–136.
2. Горащенко А., Свекла С., Ларионов В. Метаморфозы взглядов на силовую подготовку юных бегунов на выносливость // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 2–4 (46). С. 35–45.
3. Мышенкова Е.Н., Канаева Н.И. Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений // Наука и образование в XXI веке: материалы Межд. науч.-практ. конф. 2013. С. 79–84.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: монография. М.: Альянс, 2017. 669 с.
5. Трущенко В.В., Дударева И.М., Кабанов Ю.М. Силовая подготовка в тренировочном процессе бегунов на выносливость // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: материалы Межд. науч.-практ. конф. Гродно, 2015. С. 250–252.

УДК 615.82

Чумак Е.В., Снигирев А.С.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Chumak E. V., Snigirev A.S.
Surgut State University, Surgut, Russia

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ МЕНИСКЭКТОМИИ STATODYNAMIC EXERCISES AS A METHOD OF RECOVERY MOBILE KNEE JOINT IN VOLLEYBALLERS AFTER MENISCECTOMY

В работе показана эффективность применения упражнений статодинамического характера, которые используются в позднем постоперационном периоде для восстановления подвижности коленного сустава у волейболистов высокой квалификации.

The work shows the effectiveness of using exercises of a static-dynamic nature, which are used in the late postoperative period to restore mobility of the knee joint in highly qualified volleyball players.

Ключевые слова: менискэктомия, статодинамические упражнения, реабилитация.
Keywords: meniscectomy, statodynamic exercises, rehabilitation.

Введение. При травмах коленного сустава у спортсменов в игровых видах спорта и в волейболе, в частности, одним из ведущих диагнозов считается повреждение заднего рога медиального мениска. Это связано с большими физическими нагрузками, которые предъявляет спорт высших достижений, а также с особенностями его строения. Известно, что микроструктура медиального мениска на 60–70 % состоит из коллагена, 8–13 % из белков внеклеточного матрикса и по форме строения обычно напоминает букву С. Представляя собой волокнистый хрящ, он прикрепляется сзади к большеберцовой кости, а по наружному краю к капсуле коленного сустава, так называемой венечной связкой, что делает его менее подвижным по сравнению с латеральным мениском [2]. Основными функциями медиального мениска являются распределение нагрузки, амортизация толчков, контактное напряжение и стабилизация коленного сустава. После получения травмы, а именно острого разрыва заднего рога медиального мениска, спортсмену показано оперативное вмешательство (менискэктомия). Ранний послеоперационный период сопровождается болевым синдромом различной степени выраженности и уменьшением подвижности в суставе, что ведет к ограничению физической активности у спортсмена. Вследствие этого появляется гипотрофия мышц оперированной конечности. Кроме того, может наблюдаться реактивный синовит, который быстро приводит к формированию локально-спинального рефлекса угнетения мышц, действующих через пораженный сустав, известный как симптом Чаклина [1].

На 8–10 день после менискэктомии снимают швы. С этого момента начинается поздний послеоперационный период, задачами которого являются: восстановление нарушенных травмой функций организма, укрепление капсульно-связочного аппарата, увеличение силы мышц сгибателей и разгибателей коленного сустава и возвращение спортсмена к полноценным физическим нагрузкам [1]. Одним из способов восстановления спортсмена могут являться статодинамические упражнения длительного воздействия. Такие упражнения заключаются в сочетании выполнения динамического движения в суставе с фиксацией на некоторое время определенной позы или положения конечностей. В этом случае сокращенная мышца развивает напряжение, но сама она не изменяет своей длины. Такая нагрузка способствует укреплению мышечно-связочного аппарата, улучшению кровообращения, усилению обмена веществ, ускорению регенеративных процессов в оперированном суставе. Несмотря на то, что статодинамические упражнения являются достаточно щадящими, их главной задачей является за счет ацидоза вызвать боль в мышцах. Такая стрессовая ситуация приводит к активизации гипоталамо-гипофизарной системы, вследствие чего увеличивается выброс гормонов, которые несут оздоровительный и лечебный эффект [3].

Целью нашей работы являлось изучение эффективности использования статодинамических упражнений для восстановления и реабилитации волейболистов высокой квалификации после менискэктомии (парциальной резекции заднего рога медиального мениска).

Организация и методы исследования. В пилотажном эксперименте приняли участие 5 игроков Российской суперлиги по волейболу в возрасте 18–30 лет, перенесших менискэктомию (парциальную резекцию заднего рога медиального мениска).

До и после десятидневного эксперимента у испытуемых измеряли следующие параметры:

- угол сгибания в коленном суставе (измерялся при помощи калипера);
- объем бедра (измерялся при помощи сантиметровой ленты);
- силу четырех главой мышцы бедра. (измеряли время удержания выпрямленной ноги с отягощением 2,5 килограмма в тренажере Leg Extension).

Испытуемые занимались один раз в день в течение 2–2,5 часов. Занятие включало в себя разминку в виде 15-минутной езды на велотренажере и комплекс статодинамических упражнений, включающих в себя упражнения с собственным весом, с использованием тренажерных устройств, резины и другие (пример статодинамического комплекса представлен в таблице 1), а также стретчинг 8–10 минут в заключительной части занятия.

Таблица 1

Пример комплекса статодинамических упражнений отдельного занятия

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	И. п. – стоя, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Круговые движения ногой вправо и влево с прикрепленной к стопе резиной	Выполнять в течение 10 минут без отдыха	Резина одним концом крепится за подошву, другим к шведской стенке на уровне головы. Работающая нога постоянно находится в безопорном положении. Смена направления каждые 4 движения
2	И. п. – лежа на спине, таз поднят, под прямой травмированной ногой подставка, здоровая нога прямая на полу. Поднимание – опускание здоровой ноги	Выполнять в течение 20 минут: 20 секунд здоровая нога на полу + 10 секунд на весу / 30 секунд отдыха	Подставка высотой 5 см. Нога на подставку ставится на пятку. Ноги в коленях выпрямлены.
3	И. п. – сидя на тренажере Leg Extension, резина крепится за голеностопный сустав выпрямление ноги до полного выпрямления	В течение 10 минут: 40 секунд работы + 20 секунд пауза. Выполнить 3 серии. Отдых между сериями 2 минуты	Удерживать ногу, не сгибая в коленном суставе
4	И. п. – стоя лицом к шведской стенке, из положения стоя колено вверху растягивание резины шагом назад до конечного выпрямления колена	Выполнять 3 серии по 8 минут. Отдых между сериями 2 минуты	Резина одним концом цепляется за шведскую стенку на уровне коленного сустава другим за подошву травмированной ноги

Для выявления достоверности отличий между изучаемыми показателями до и после эксперимента использовали t-критерий Стьюдента. Различия считались достоверными при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. В таблице 2 представлены показатели, характеризующие восстановление коленного сустава до и после эксперимента. Угол сгибания в коленном суставе в начале эксперимента составлял $121 \pm 2^\circ$ после эксперимента достоверно ($p = 0,00$) изменился до $140 \pm 4^\circ$, что свидетельствует об увеличении подвижности коленного сустава травмированной конечности.

Таблица 2

Изучаемые показатели до и после эксперимента (n = 5)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
Угол сгибания в коленном суставе	$121,0 \pm 2,0$	$140,0 \pm 4,0$	0,00
Объем бедра, см	$41,2 \pm 2,7$	$41,8 \pm 3,0$	0,02
Сила четырехглавой мышцы бедра, сек.	$24,0 \pm 7,0$	$75,0 \pm 13,0$	0,00

При этом, произошло достоверное ($p = 0,02$) увеличение объема бедра с $41,2 \pm 2,7$ до $41,8 \pm 3,0$ см., что свидетельствует о гипертрофии мышечных волокон бедра. Вместе с тем достоверно ($p = 0,00$) улучшились силовые показатели четырехглавой мышцы бедра, о чем свидетельствует увеличение способности удерживать выпрямленную ногу с отягощением 2,5 килограмма в тренажере Leg Extension с 24 ± 7 до 75 ± 13 секунд.

Заключение. Полученные данные, полученные в ходе эксперимента, показывают, что

применение в поздний послеоперационный период реабилитации статодинамических упражнений длительного характера может являться эффективным средством восстановления коленного сустава волейболистов после парциальной резекции заднего рога медиального мениска. Однако, чтобы рекомендовать их использование другим специалистам, необходимы дальнейшие исследования в данной области с большим количеством испытуемых.

Литература

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М.: Физическая культура и спорт. 1984. 240 с.
2. Гулбани Р.Ш., Пакуля Н.В. Физическая реабилитация после артроскопии коленного сустава при повреждении менисков / Р.Ш. Гулбани, Н.В. Пакуля // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 5. С. 43–46.
3. Селуянов В.Н. Динамика развития мышечной силы / В.Н. Селуянов // Медицина и спорт. 2005. № 2. С. 21.

УДК 378(045)

Шадрина А.И., Симоненко К.П.
Мордовский государственный педагогический институт
имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия
Shadrina A.I. Simonenko K.P.
Department of theory and methods of physical culture and sports
Mordovia State Pedagogical Institute n.a. M.E. Evseyev, Saransk, Russia

СПЕЦИФИКА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КОННОМ СПОРТЕ SPECIFICS OF THE INITIAL TRAINING OF ATHLETES IN EQUESTRIAN SPORT

В статье рассматриваются вопросы специфики подготовки на начальном этапе в конном спорте. Раскрываются проблемы психологической и физической подготовки всадников. Авторы определяют возможные пути их решения.

The article discusses the features of training at the initial stage in equestrian sports. The problems of psychological and physical training of riders are studied. The authors determine the possible ways to solve them.

Ключевые слова: конный спорт, верховая езда, начальный этап подготовки.

Keywords: equestrian sport, horse riding, the initial stage of preparation.

Введение. Конный спорт – это один из видов спорта, где соревнованиях используются животные. Появившись еще в Древней Греции и Риме, искусство верховой езды и поныне сохраняет свою популярность на всех континентах нашей планеты. Конный спорт является замечательным средством физического развития и совершенствования человека, а также вариантом активного отдыха и развлечения, формируя всесторонне и гармонично развитую личность. Вот почему в наше время получили широкое развитие конные клубы, секции и школы, в которых дети, юноши и взрослые обучаются верховой езде. Однако следует учесть, что несмотря на видимую легкость движений всадника на галопе, рыси и прыжках, конный спорт не является одним из легких. Данному виду спорта присуща своя специфика, особенно на начальном этапе подготовки.

Целью данного исследования было выявление особенностей подготовки всадников на

начальном этапе обучения, физических и психологических проблем, поиск путей их решения.

Результаты исследования. В отличие от других видов спорта конный спорт является парным, где с человеком взаимодействует крупное животное. Поэтому с самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять лошадью, подчиняя ее своей воле. Тренировку всадника практически невозможно отделить от обучения и тренировки лошади, что заставляет тренера выполнять фактически двойную работу. При планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и лошади.

На начальном этапе обучения всадников необходимо использовать опытных хорошо обученных лошадей. Именно это условие позволяет сделать тренировку результативной и с помощью лошади, как с хорошо настроенным инструментом, объяснить всаднику необходимые моменты. Так как лошадь живой организм, которому свойственно изменение поведения, при длительном контакте с начинающими, часто ошибающимися всадниками она теряет определенную степень послушности и управляемости. Соответственно, как любой инструмент, учебная лошадь нуждается в коррекции и «настройке». Данной коррекцией занимаются тренер или специальные берейторы. Сложная лошадь, не готовая работать с начинающими всадниками, может значительно увеличить время подготовки всадника, а также вызвать возникновение различных травм и фобий [2].

В любом виде спорта юные спортсмены в начале своей карьеры могут показывать высокие результаты, однако немногие из них, повзрослев, оказываются на олимпийском пьедестале. Одним из преимуществ конного спорта является то, что всадники могут успешно выступать на соревнованиях практически до старости, периодически меняя своего четвероного партнера на более молодого. Также в мировой практике очень распространено на каждом этапе развития всадника с начального уровня до высшего мастерства использовать лошадей разного уровня, подготовки и потенциала. При переходе на следующую спортивную ступень приобретается новая лошадь более высокого класса, а предыдущая передается всаднику, соответствующему уровню лошади. В этой практике существует огромный плюс, который выражается в передаче накопленного порой опыта с лошадью следующему, менее опытному всаднику, когда как спортсмен более высокого уровня не ограничивается рамками возможности своей лошади и может продолжать расти в конном спорте. В России данный опыт распространен лишь в крупных городах с развитыми товарно-денежными отношениями в сфере конного спорта. В провинциальных клубах найти лошадь необходимого уровня составляет проблему из-за низкой финансовой обеспеченности этих клубов и длительным периодом подготовки таких лошадей своими силами.

Как правило, возраст приема детей в секции по конному спорту составляет 5 лет для пони-групп и 10 лет для занятий на лошадях. Однако пони-спорт в России только начинает свое развитие и носит чаще всего частный характер. Для занятий на лошадях допускаются дети с 10-12 лет, так как в этом возрасте ребенок уже обладает определенной мышечной силой, может анализировать свои действия. В отличие от других видов спорта, конный спорт не требует от всадника больших физических усилий, но предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, развивая такие качества, как уверенность, смелость, быстроту реакции, умение формировать конкретную задачу для себя и своей лошади. Начинающие спортсмены под руководством профессиональных наставлений тренеров учатся брать на себя ответственность за доверенное им живое существо и уважать естественное поведение животного [1].

Лошадь является полноценным партнером в спортивной паре, поэтому и подготовка должна включать в себя следующие пункты:

1) формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;

2) формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;

3) совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

Верховая езда приносит огромную пользу и детям с поведенческими и эмоциональными проблемами. Общение с лошадьми успокаивает, раскрепощает маленького спортсмена, дает чувство комфорта, снимает стресс, гиперактивность и повышенную возбудимость. Так же при успешном приобретении навыков управления лошадью повышается уверенность в своих силах и самооценка.

Одна из важных особенностей конного спорта – высокий уровень травматичности, так как во время тренировок или соревнований возможны падения всадника, одного или с лошадью, и травмы в процессе обучения лошади, уходе за ней. Лошадь, как живое существо, обладающее своими желаниями, инстинктами, реакциями, сама по себе является причиной травматизма человека. В перечне страховых случаев конный спорт отнесен к самым опасным видам спорта наравне с мотоспортом и парашютным спортом. Тщательное соблюдение техники безопасности, использование защитных шлемов, жилетов позволяет свести травмоопасные ситуации до минимума, однако полностью их исключить нельзя. Спокойные, хорошо обученные лошади в процессе обучения верховой езде также важны для сведения к нулю травматизма во время тренировки [5].

При обучении конному спорту, особенно на начальном уровне, тренеры очень часто сталкиваются с некоторыми серьезными психологическими проблемами. Одной из них является страх ребенка перед лошадью. Все в той или иной степени боятся лошадей – это проявление инстинкта самосохранения перед чем-то незнакомым и большим. Страх может быть изначальный или после неудачного опыта общения с животным. На начальном уровне, когда начинающий спортсмен еще не всегда знает, как себя вести в той или иной ситуации, страх часто приходит во время тренировки. Эта проблема обычно решается путем методичного взаимодействия ребенка с лошадью в процессе чистки, седловки, просто общения под руководством тренера, который вовремя обращает внимание на дискомфорт или страх спортсмена. В проблеме изначального страха очень важно достичь доверия между тренером и учеником. Грамотный тренер, используя факт доверия, осторожно, без форсирования может подвести ребенка к работе с лошадью без страха достаточно быстро. Педагогические ошибки тренера, психологическое давление в данном случае может сыграть злую шутку в тренировочном процессе и уже на начальном этапе зародить фобии или вообще отвернуть ребенка от лошадей и конного спорта [3].

Есть еще один вид страха – страх падения. Существует страх возможности падения без негативного опыта, как перед чем-то неизвестным. Есть практика подготовки к падениям с лошади с помощью комплекса определенных упражнений. Таким образом психика всадника готовится к тому, что если падение случится, он знает как себя вести. Еще более распространен страх падения после негативного опыта. Как бы не пытались тренеры минимизировать несчастные случаи, падения с лошади все равно встречаются. Чаще всего это происходит на начальном уровне при обучении езде на более быстрых аллюрах, а так же при прыжках у более опытных всадников. Подвижная детская психика чаще всего справляется с потрясением, и ребенок садится верхом на лошадь и продолжает работу. Однако бывают случаи, когда боль или стресс не позволяют всаднику дальше хорошо заниматься, появляется зажатость, страх, отсутствие прогресса, вплоть до отказа посещать секцию. Часто, если кроме испуга, травм никаких нет, тренер просит сесть обратно на лошадь, и повторить данное упражнение, на котором случилось падение или сделать какое-либо простое действие. В большинстве случаев это позволяет нарушить цепочку ассоциаций «верховая езда-падение-боль», так как конечным пунктом будут положительные реакции от выполнения не получившегося ранее упражнения или от удачного решения задачи чуть меньшей сложности. В сложных случаях закрепившегося страха тренеру приходится проявить максимум психологических умений для восстановления уверенности всадника в своих силах.

На данный момент для верховой езды нет ограничений по полу – ездить верхом могут и девочки, и мальчики. И в соревнованиях по конному спорту женщины выступают наравне с мужчинами в одних зачетах. Несмотря на то, что изначально этот спорт был мужским видом спорта и имел исторические корни из армейских игр, в последнее десятилетие прослеживается тенденция, что в секции по конному спорту приходят заниматься в основном девочки. Возможно, это связано с тем, что на начальном этапе обучения приходится больше времени уделять не самой верховой езде, а уходу за лошастью. Во время тренировок и соревнований выделяется преимущество хорошему состоянию лошади, нежели амбициям спортсмена. Достижение результата долгое и требует много времени на тренировку и подготовку к тренировке в ущерб своему свободному времени. Количество мужского персонала постепенно сокращается, приводя к тому, что примера поведения для мальчиков, входящих в секцию, становится все меньше. Это является серьезным камнем преткновения для привлечения и закрепления в составе конноспортивных секций мальчиков, которые по натуре амбициозны и нацелены на результат. Для девочек более важны общение и эмоциональный контакт. Поэтому все специфические особенности конного спорта на пути к пьедесталу они компенсируют высокой степенью эмоциональной отдачи от лошади во время общения с ней.

К специфике верховой езды относятся также ограничения занятия им при определенных болезнях. Так если мы будем говорить о лечебной верховой езде, то в данном случае даже существуют показания врачей для занятий иппотерапией. К ним относятся нарушения работы опорно-двигательного аппарата, нарушение развития ребенка, реабилитация после некоторых видов заболеваний [4]. Для обучения верховой езде с перспективой занятия конным спортом, кроме основных общепринятых болезней, из-за специфики работы с животным на улице и в конюшне существуют ограничения для аллергиков, астматиков, больных сахарным диабетом, детей с различными искривлениями позвоночника и т. д. Кроме того, существует перечень болезней, которые верховая езда может спровоцировать или усугубить. Это следует обязательно учитывать при наборе детей в конноспортивную секцию.

Выводы. В настоящее время конный спорт получает все большее развитие. Кроме физического развития всадник получает и эмоциональное, учится общаться с большим животным, принимать решения не только за себя, получает большое количество положительных эмоций и снимает стресс, улучшает состояние здоровья. Однако следует учесть, что хоть риск травмы есть в любом виде спорта, лошадь является дополнительным источником опасности, поэтому только тщательное соблюдение правил техники безопасности, использование защитных шлемов и внимательное исполнение команд тренера помогает минимизировать несчастные случаи. Дети так же в процессе тренировок могут быть подвержены страху перед лошастью или падением, но под руководством тренера учатся преодолевать его, тем самым развивая в себе морально-волевые качества.

Литература

1. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие. Часть 1. Малаховка, МГАФК, 2007. 26 с.
2. Коган И.Л. Практическое руководство по конному спорту. Том 1. Начальная подготовка всадника и лошади. М.: ФКСР, 2013. 208 с.
3. Кокурин А.В. Роль личности тренера в формировании спортивного мастерства учащихся// Материалы конференции «Актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта», научно-методический семинар «Актуальные проблемы подготовки специалистов области физической культуры и спорта». Мордов. гос. пед. ин-т, Саранск, 2008. С.58–64.
4. Колине Др-р. О верховой езде и ее действии на организм человека. пер. М.: МККИ, 2000. 32 с.
5. Основы безопасного обучения верховой езде. Изд. ВНИИ коневодства, 2003. 54 с.

УДК 372.879.6+613.955(571.122)

Шайда А.В., Рамзина Л.М., Резниченко С.С.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26, г. Сургут, Россия
Shaida A.V., Ramzina L.M., Reznichenko S.S.
Municipal Government-Financed Educational Institution Comprehensive
Secondary School № 26, Surgut, Russia

**АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА
ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFE-STYLE OF JUNIOR
SCHOOLCHILDREN IN UGRIAN NORTH**

В статье представлены результаты исследования двигательной активности и здорового стиля жизни младших школьников в рамках современной школы в условиях внедрения ФГОС.

The article highlights the findings of the research into junior schoolchildren's physical activity and healthy life-style within the contemporary school in view of the adoption of the Federal Educational Standards.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый стиль жизни, младший школьник, здоровье.

Keywords: physical activity, healthy life-style, a junior schoolchild, health.

Введение. На современном этапе образования и развития главенствующей ценностью является формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Её значимость отображается в правительственных документах, таких как Федеральный закон РФ «Об образовании» [4], Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [5], Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «О регулировании отдельных вопросов в сфере охраны здоровья граждан в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» [6], Указ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и других документах. В соответствии с Федеральным государственным стандартом на ступени начального общего образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [7]. Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что сохранение здоровья подрастающего поколения – это государственная задача.

Становление полноценной личности начинается с раннего детства при совместных усилиях школы и семьи. Безусловно, первое место в решении вопроса обучения здоровому стилю жизни занимает физическая культура. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими, не всегда, однако, обладая достаточными навыками и компетенциями для содействия их физическому развитию. Между тем, здоровье справедливо считается богатством, вследствие чего необходимо с ранних лет прививать ребёнку навыки здорового стиля жизни, поскольку основы долголетия, сопротивляемости заболеваниям, выносливости закладываются в детстве.

Установка на гармоничное, физическое и духовное, развитие транслируется ребёнку как посредством личного примера родителей, так и через образцы выдающихся отечественных государственных, военных, политических деятелей как, например, А.В. Суворов. Всестороннее развитие детей (физическое, духовно-нравственное, волевое) сопряжено с такими категориями общественной и государственной значимости как самостоятельность, гражданственность, социальная ответственность личности, патриотизм, физическое и духовное здоровье общества.

Проблемы здоровья, двигательной активности и здорового стиля жизни рассматривались многими учеными, представляющими различные области науки. Так, например, академику Н.М. Амосову принадлежит следующее утверждение: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [1, с. 28]. Таким образом, в данном высказывании подчёркивается важность волевого компонента в формировании здорового образа жизни. В отсутствие развитой произвольности, мотивации уровень двигательной активности ребёнка, его динамические привычки, стиль жизни, как правило, не меняются.

Как уже было отмечено, установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, она формируется, главным образом, в результате целенаправленного воспитательного воздействия. Особое значение при этом приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И.И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста» [2, с. 64]. Следует подчеркнуть важность преемственности в данном вопросе между семьёй, дошкольным учреждением и школой.

По мнению Л.Г. Татарниковой, в современной школе остаётся много негативных факторов: интенсификация учебного процесса, провоцирующая перегрузку нервной системы; превышение объёма дневной и недельной учебной нагрузки, приводящее к уменьшению продолжительности сна, прогулок на свежем воздухе, отсутствию времени для разностороннего развития детей вне школы; раннее начало обучения детей, не достигших «школьной зрелости», что приводит к учащению болезней, увеличению риска развития близорукости, нарушений осанки; сокращение необходимого объёма суточной двигательной активности [8, с. 12]. Кроме того, на психическое состояние ребенка и его физическое здоровье влияют вредные привычки, зависимость от электронных гаджетов, употребление фастфуда, газированных напитков и другой некачественной еды. Недостаточный уровень здоровья детей приводит в итоге к ограничению жизненных и социальных функций, свойственных их возрасту.

Указанные факторы свидетельствуют о том, что система школьного образования и семья не формируют должной мотивации к здоровому стилю жизни. В такой ситуации каждое образовательное учреждение согласно Закону РФ «Об образовании» должно брать на себя ответственность за охрану и укрепление здоровья школьников [4]. Сказанное выше подчёркивает **актуальность** выбранной нами темы исследования, связанной с различными аспектами двигательной активности и здорового стиля жизни младших школьников Югорского Севера.

В рамках обозначенной темы было проведено исследование на стыке таких научных областей как педагогика, психология, социальная гигиена, биодемография. В исследовании приняли участие 117 детей параллели четвертых классов средней общеобразовательной школы № 26 города Сургута.

Цель настоящего исследования – определение общего уровня сформированности основ здорового стиля жизни младших школьников. Для осуществления поставленной цели нами была использована методика С. Дерябо и В. Ясвина «Отношение к здоровью», а также методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» [9]. Помимо этого, для получения более полных данных было проведено анкетирование родителей «Двигательная активность Вашего ребенка», а в целях выявления проблем со здоровьем у обучающихся данных классов нами был изучен журнал медицинских групп.

Так, анализ последнего показал, что почти у половины учащихся данной параллели есть проблемы со здоровьем: 17 % четвероклассников имеют диагноз «ожирение», у 4 % выявлена астма, у 3 % пиелонефрит, ещё у 3 % – сердечно-сосудистые заболевания, у 12 % иные недуги (нарушение осанки, плоскостопие и другие). Опрос учащихся показал: 31 % респондентов считает материальное благополучие залогом здоровья и ставит его на первое место, 24 % учащихся выдвигают на первый план общение с друзьями и окружающими людьми, и только 45 % опрошенных считают, что здоровье и здоровый образ жизни являются для них доминантными.

Анкетирование также выявило частичное понимание школьниками важности поддержания и укрепления здорового стиля жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Так, у 45 % знания о здоровом образе жизни не являются убеждениями, хотя при этом отмечается готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровьесбережения. У 40 % школьников выявлена недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Анализ ответов родителей показал, что современные родители обеспокоены малоактивным образом жизни своих детей. Так, 79 % опрошенных ответили, что регулярно обращают внимание на физическое воспитание детей, 65 % считают, что оба родителя влияют на формирование активного стиля жизни детей, и лишь 19 % опрошенных полагают, что регулярные занятия физической культурой и спортом не влияют на общее и физическое развитие и здоровье детей.

Большинство родителей считает, что здоровый образ жизни и здоровое питание являются залогом здоровья и успешности детей в будущем. Тем не менее, лишь 20 % опрошенных занимаются в спортивных секциях. Любимыми видами деятельности в свободное время у детей являются следующие: просмотр телепередач (20 % респондентов), компьютерные игры (20 %), игры с игрушками и чтение (33 %). Двигательная активность детей, по мнению родителей, проявляется в эпизодических прогулках – так ответили 9 % взрослых. Лишь 8 % из них сообщили, что дети иногда выполняют утреннюю гимнастику и самостоятельные упражнения. Купание и плавание (в сезон), лыжи и санки, катание на коньках (в сезон) были отмечены только 25 % родительской общественности.

Заключение. Анализ результатов анкетирования в полной мере подтверждает нашу гипотезу о том, что проблема сохранения и укрепления здоровья у младших школьников в современном обществе является доминантной. Решение данной проблемы возможно лишь при совместной и согласованной работе школы и родителей по формированию у учащихся привычки к здоровому стилю жизни [3]. Школа должна приложить максимум усилий, чтобы сформировать у обучающихся позитивную установку к занятиям физической культурой, развить заинтересованность в здоровом образе жизни, обеспечить их необходимым багажом знаний, умений, навыков и компетенций. Семья – это первая школа для ребенка. Её участие в физическом воспитании младшего школьника значительно содействует формированию здорового стиля жизни и укреплению здоровья учащегося, поскольку именно семья способна изначально привить ребёнку стремление к работе над собой, к физическому и нравственному самосовершенствованию.

Сохранение и преумножение здоровья, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового стиля жизни и полноценного физического развития школьников являются актуальными педагогическими задачами. Тема «здоровье», «здоровый стиль жизни» должна присутствовать во всех видах деятельности ребёнка. Необходимо формировать и расширять у младших школьников представления о человеке, его здоровье, о здоровом образе жизни, поскольку знания и компетенции в данной сфере являются важным элементом общей культуры личности. Мотивацию здорового стиля жизни следует воспитывать у учащихся через понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения жизненных успехов, осуществления социальной активности. Важно отметить, что человек, обладающий достаточным здоровьем, способен реализовывать не только собственные амбиции, но может и должен помогать окружающим, принимать участие в волонтерской работе, вносить свой вклад в развитие нашей страны, быть деятельным, неравнодушным членом общества, ответственным гражданином и патриотом.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Молодая гвардия, 1979. 192 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
3. Колягина А.В., Мальчевская М.Л. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. 2016. № 28. С. 900–903. URL: <https://moluch.ru/archive/132/36807/> (дата обращения: 22.09.2019).
4. Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция) Принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г., одобрен Сов. Федер. 26 дек. 2012 г. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 25.09.2019).
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 04 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) Принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 г., одобрен Сов. Федер. 23 дек. 2007 г. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 26.09.2019).
6. О регулировании отдельных вопросов в сфере охраны здоровья граждан в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (ред. от 29.03.2018): закон ХМАО – Югры от 26 июня 2012 года № 86-оз URL: <http://docs.cntd.ru/document/543550320> (дата обращения: 22.09.2019).
7. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: приказ от 6 октября 2009 г. № 373 Зарегистрирован в Минюсте РФ 22 декабря 2009 г. № 15785 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357) URL: <http://www.base.garant.ru> (дата обращения: 24.09.2019).
8. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. СПб.: Петроградский и Ко (PETROC) 1995 г. 350 с.
9. Diagnostika-po-issledovaniiu-kultury-zdorovia-mlad.html URL: <https://multiurok.ru/files/diagnostika-po-issledovaniiu-kultury-zdorovia-mlad.html> (дата обращения: 16.09.2019).

УДК 159.9.072

Шалаева В.В., Хохлова Н.И.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Shalaeva V.V., Khokhlova N.I.
Surgut State University, Surgut, Russia

ПРОЕКТНАЯ ФОРМА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ PROJECT FORM IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT ATHLETES

В статье анализируется проблема психолого-педагогического сопровождения спортсменов-легкоатлетов. Представлены логические линии развития проекта, направленные на формирование личностного развития спортсмена, и, как результат, – выстраивания собственного жизненного пути в будущем. Выводы позволяют обосновать положение о том, что проектная форма эффективна в работе со спортсменами, причем психологический аспект является одним из ключевых в деятельности спортсмена.

The article analyzes the problem of psychological and pedagogical support of athletes-athletes. The logical lines of development of the project aimed at the formation of personal development of the athlete and as a result - building their own way of life in the future. Conclusions allow to justify the position that the design form is effective in working with athletes, and the psychological aspect is one of the key in the activities of the athlete.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, проектная форма обучения, спортивная деятельность.

Keywords: psychological and pedagogical support of athletes, project form of training, sports activities.

Введение. Современное развитие спортивного движения характеризуется введением различных средств как технического, так и психологического характера с целью повышения эффективности спортсменов. Спортсмен рассматривается как объект, как средство достижения результата, постановления рекордов. Значим лишь результат, которому подчинено все: и физическое здоровье, и психическое, и в целом жизнь спортсмена, поскольку его карьерное развитие ограничено возрастным этапом. Спортивная деятельность, в силу своей максимизации ресурсного состояния, непродолжительностью карьерного развития спортсмена требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие личностной рефлексии, и, как результат, – достижение совершенствования нервно-психических механизмов, регулирующих движения, саморегуляции, поведение на разных этапах деятельности. Таким образом, "психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и личностные аспекты, поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований" [3, с. 23].

Психологическое обеспечение условно включает четыре компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от представления данных компонентов в системе. Рассмотрим каждый из них.

Психодиагностика направлена изучение спортсмена и его возможностей на определенных этапах спортивной деятельности (предсоревновательный, соревнование, постсоревновательный). Проводится она с целью разработки эффективной системы подготовки спортсмена, разработки рекомендаций. Надо отметить, что в литературе о подготовке спортсмена физиологические аспекты рассмотрены достаточно подробно, а психологические факторы рассматриваются аспектно, в основном – совладания со стрессом, психологические особенности людей, занимающихся и не занимающихся спортом, субъективная оценка времени спортсменами (теннисисты, пловцы, легкоатлеты), психическая саморегуляция, страхи спортсменов на первой тренировке и пр. Систематизации средств и приемов деятельности спортивного психолога уделяется мало внимания.

Вслед за Е.П. Ильиным обозначим основные компоненты психологического сопровождения:

- диагностика индивидуальных особенностей спортсмена и протекания тренировочного процесса;
- изучение возможных личностных трудностей, возникающих в ходе тренировочного процесса, а так же соревновательной подготовки спортсмена;
- организация деятельности, направленной на оказание психологической помощи спортсмена, испытывающего затруднения в ходе тренировочного процесса;
- систематическая работа с тренерским составом, направленная на оказание методической помощи по вопросам организации психологической помощи спортсменам;
- диагностика психологического климата спортивного коллектива (команды) и оценка взаимодействия спортсменов с тренерским составом [1, с. 56].

Мы считаем, что исследование индивидуально-личностных особенностей в спортивной деятельности должно быть одним из приоритетных направлений. Личность, действующая в

условиях спортивной деятельности, характеризуется порой уникальными чертами, приводящими к высоким достижениям. Поэтому важно не столько «отбирать», сколько формировать спортивные действия с учетом психологических особенностей личности. В данной работе представлена апробация метода психологического сопровождения спортсменов-легкоатлетов. Данным методом является проектная форма обучения, направленный на развитие и формирование профессионально важных качеств личности спортсмена. В рамках проекта посредством рефлексивного анализа разворачивается ориентировка спортсмена в собственных личностных качествах и ресурсном состоянии. Личностный ресурс спортсмена рассматривается как значимый аспект достижения результатов в спорте. "Личностные качества – стабильные внутренние особенности человека, оцениваемые с точки зрения характера, знаний, умений и навыков" [3, с. 67].

В нашей работе мы рассматриваем такие качества личности, как: 1) мотивация – внутриличностный процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять своими потребностями; 2) самооценка – процесс личности, который выражается в предоставлении человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивания себя и своих собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков; 3) саморегуляция поведения – своеобразная настройка человеком своего персонального внутреннего мира и самого себя с целью приспособления к среде; 4) тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам [2].

Объект исследования – психологическое сопровождение спортсменов.

Предмет исследования – компоненты психологического сопровождения спортсменов легкоатлетов.

Цель данного исследования – в условиях проекта определить динамику такого элемента психологического сопровождения как развитие личностных качеств спортсменов-легкоатлетов.

Мы предполагаем, что в условиях проекта в изменении личностных качеств спортсменов будет наблюдаться следующая динамика: от мотивов, связанных со спортивной деятельностью, к системе мотивов спортсмена, предполагающих другие личные жизненные сферы; от аморфного представления о себе к системе критериев самооценки; от недифференцированных представлений о будущем к постановке целей; от высокого к низкому уровню тревожности.

В нашей исследовательской работе был проведен проект "Личность". В рамках курса посредством рефлексивного анализа разворачивается ориентировка спортсмена в собственных личностных качествах и ресурсном состоянии.

Для исследования личностных качеств спортсменов нами были использованы следующие методики: тест А. Мехрабиана «Диагностика мотивации достижения», тест Ассингера «Диагностика агрессивности личности», тест Спилбергера-Ханина «Диагностика уровня тревожности личности», опросник В.И. Моросановой «Диагностика стиля саморегуляции поведения», тест Казанцевой «Диагностика общего уровня самооценки личности», тест смысловой ориентации (методика СЖО) Д.А. Леонтьева, ориентировочная анкета Смекала-Кучера.

Экспериментальное исследование посредством развивающего курса «Личность» реализовывалось нами на базе «Центра адаптивного спорта ХМАО – Югры». В развивающем курсе приняли участие спортсмены легкоатлеты в количестве 8 человек. Количество испытуемых обусловлено количеством спортсменов, занимающихся в данном центре. Мы рассматривали спортсменов, у которых нет физических нарушений; спортсменов с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) мы не предполагали включать в данное исследование в связи с индивидуальными траекториями их развития в зависимости от особенностей диагноза.

По результатам методик пре-контроля было определено: во-первых, спортсмены в большей степени ориентируются на коллектив (коллеги/соперники), как движущую силу ориентировки в их деятельности, что имеет отрицательный характер в случае индивидуального вида спорта. Во-вторых, у всех спортсменов прослеживается высокая тревожность, которая мешает им рационально выстраивать перспективы собственного развития в спортивной деятельности. Наблюдается тенденция к избеганию неудач, нежели на достижение поставленных целей.

В-третьих, у спортсменов по группе прослеживается тенденция в низком уровне веры в свои силы и возможности, а как следствие – низкая самооценка. Данные результаты дают нам основание для работы с группой в рамках проекта.

Проектная форма – это совместная учебно-познавательная, творческая, игровая или профессиональная деятельность участников-партнеров, имеющая общую цель, согласованные способы деятельности, направленные на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта [2].

Главной задачей данного подхода является создание психологического продукта в совместном исследовательском сотрудничестве. Появляется возможность углубленного и многостороннего изучения отдельных тем интересующей тематики; исследовательский и поисковый характер; моделирующая реальная технологическая цепочка; навыки самообразования и самоконтроля.

В проектной форме необходимо соблюдение условий становления (формирования) деятельности:

- целостный, ценностно-смысловой уровень решения проблемы и поиск средств её решения через развитие психологического новообразования;
- формирование мотивации;
- построение полной ориентировочной основы формируемых действий и поэтапность его формирования;
- совместная деятельность (групповая работа участников проекта) и индивидуальный характер движения в содержании;
- моделирование и преобразование моделей перспективного развития [2, с. 25].

Реализованный нами проект "Личность" строился на определении трех параметров: целеполагания, анализа современного этапа развития, перспективного развития.

Необходимо подчеркнуть, что для спортсмена, независимо от этапа развития его спортивной деятельности, наиболее значим целевой компонент, определяющий возможные векторы развития (параллельно или после окончания спортивной карьеры), оценка современного этапа важна для определения иерархии мотивов и оценка результатов спортивной деятельности, своеобразное представление о соотношении "Я в спорте" и "Я в жизни", а в конце важно представить и оценить желаемый (смоделированный) собственный образ себя в будущем.

Содержание проекта включает несколько видов средств (методики, тесты, упражнения, дискуссии, элементы лекции), а также вопросы рефлексии для решения психологических задач. Тематика занятий была связана с оценкой собственных возможностей как на настоящем этапе развития личности, так и в будущем, через анализ целеполагания, самопрезентации, деловой коммуникации, системы мотивов, а также соотнесения собственных целей и целей в спортивной деятельности.

Проектная задача: сформировать стратегию личностного развития и представить себя через 10 лет. Данный результат достигался за счет разворачивания следующих компонентов: профессиональная мотивация (анализ внешних средств организации деятельности, в том числе и тренировочного процесса), целеполагание (анализ видеofilьмов о жизненном пути спортсменов, собственных мечтаний и желаний), деловая коммуникация (решение в группе совместных задач), самопрезентация, эмоциональная регуляция (освоение и апробация психологических средств саморегуляции), рефлексия. Рефлексия, помимо общегрупповой, проводилась индивидуально в форме ведения дневника спортсмена: эмоциональные переживания,

оценка результата тренировочного этапа, анализ способов самомотивации и мотивации "извне", самооценка, используемые способы саморегуляции, анализ способов улучшения состояния, акцентировании на том, что "приносит радость".

Продукт деятельности – создание собственного портрета через 10 лет в форме презентации.

Психологическое новообразование. В условиях проекта мы смогли наблюдать динамику развития личностных качеств:

- 1) от мотивов испытуемых, связанных со спортивной деятельностью, к системе мотивов спортсменов, предполагающих другие личные жизненные сферы;
- 2) представлений спортсменов о себе от аморфного к системе критериев самооценки;
- 3) представлениях не дифференцированного характера о будущем к постановке целей;
- 4) положительной динамике уровня тревожности спортсменов от низкого к среднему показателю.

Заключение. Таким образом, нами было показано, что включение проектной формы обучения в психолого-педагогическое сопровождение спортсмена является эффективным средством развития спортсмена в личностном плане, обуславливающие и качественное изменение его отношения к спортивной деятельности.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
2. Проектная форма обучения: опыт создания, исследования и применения / В.Б. Хозиев, М.В. Хозиева, Н.И. Хохлова и др.; Под ред. В.Б. Хозиев, Н.И. Хохлова, Н.П. Плеханова. Сургут, ИКЦ «СурГУ», 2014. 280 с.
3. Садовничий В.А. Психология спорта: монография / Под ред. Ю.П. Зинченко. М.: МГУ, 2001. 47 с.

УДК 796.011.1

Шило О.Д.

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

Shilo O.D.

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COLLEGE SPORTS

Физическая культура и спорт занимают важную роль в жизни всего государства и студенческого общества, в частности. Но уровень физической активности молодёжи в нашей стране остаётся на низком уровне. Чтобы решить данную проблему, нужно разобраться в психологическом аспекте вопроса, понять, чем отличается психология профессионального спорта и студенческого.

Physical culture and sport play an important role in the life of the entire state and student society, in particular. But the level of youth physical activity in our country remains at a low level. To solve this problem, you need to understand the psychological aspect of the issue, to understand the difference between the psychology of professional sports and student.

Ключевые слова: уровень студенческого спорта, причины низкой активности в физической деятельности, поддержка студенческого спорта.

Keywords: level of student sports, reasons for low activity in physical activity, support for student sports.

Введение. Сегодня спорт – это одна из частей культуры современного человека и его жизни. И человек, произнося это слово, представляет не только спортивную борьбу и соревнования, но и преодоление трудностей, победу над другими, но главное – победу над собой.

С развитием общества развивается и его культура, а соответственно и спорт.

Психология физического воспитания и спорта – это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки [1].

Неоспоримо, что в современном мире, чтобы добиться успеха, психологические навыки человека играют одну из решающих ролей. Изучение этой проблемы на протяжении более чем двадцати лет убеждает общество в ключевой роли наставничества спортсменов на всех этапах их деятельности и спортивного развития. Этот факт приобретает всё большую социальную значимость. Из этого возникает потребность в создании четкой схемы психологического обеспечения не только спортсменов, но и людей, ответственных за их спортивные успехи, чтобы в будущем они смогли дать своим воспитанникам возможности для успешной реализации себя физически и психически в спортивной деятельности [2].

Вообще спорт, с точки зрения психологии, является весьма необычным по сравнению с другими видами деятельности из-за целей и способов их достижения. Но к психологии также относятся и мотивы, побуждающие спортсмена достигать вершин и идти к намеченной цели. Зачем бегуны на последнем дыхании ускоряются, а боксёры остаются на ринге, до тех пор, пока могут стоять? Если человек имеет мотивацию, то он будет сражаться. Но главное – правильно определить свои истинные мотивы и цели, в этом также может помочь наставник.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности.

Современные физические нагрузки, преодолеваемые спортсменом, его сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, достигли максимальных пределов. В связи с этим участились заболевания и травмы. Поиск новых психологических резервов – наиболее рациональное направление совершенствования в области физической культуры и спорта.

Люди становятся зависимы от спорта. Получив удовольствие единожды, спортсмен будет стремиться получить его снова и снова. Чтобы этого добиться, они начинают увеличивать нагрузку, и с каждой новой нагрузкой им становится мало полученных эндорфинов. В последствии это может привести к физическим травмам, но эту психологическую зависимость нельзя победить, получив травму и поняв, к чему это может привести. С течением времени у спортсмена может возникнуть «психологическая ломка» от недостатка эндорфинов и выброса адреналина в кровь.

Это становится одной из социальных проблем, связанных со спортом.

Нельзя забывать, что физическая культура и спорт – фундамент трудового и нравственного воспитания человека, они формируют целеустремленность, комплекс волевых компонентов, морально-этические нормативы. На всем протяжении формирования адаптивной высоко-нравственной личности лейтмотивом является грамотное психологическое сопровождение, особенно ярко выражено это при подготовке профессиональных спортсменов, так как вырастает ответственность, а вместе с ней уровень стресса. И если грамотно не подойти к этому вопросу, то это приведёт к физическим и психическим перенагрузкам, а также к психическим расстройствам.

Поэтому центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Выделяют три стадии психического перенапряжения: Первая стадия – нервозность. К ней относятся капризность, неустойчивость настроения, сдерживаемая раздражительность, возникновение неприятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах.

Вторая стадия – прочная стеничность. Ее признаки – нарастающая, несдерживаемая раздражительность. Эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности.

Третья стадия – астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования [3].

Всё это касалось в основном только профессиональных спортсменов, но спорт является основным элементом жизни любого студента. А изучение механизмов формирования физической культуры и студенчества является одной из основных проблем психологии и социологии физического воспитания и спорта.

В России существует Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007, в который ежегодно вносятся поправки. В правке от 18 апреля 2018 года упоминается студенческая спортивная лига (созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями которой являются в том числе Российский студенческий спортивный союз и (или) общероссийская спортивная федерация (общероссийские спортивные федерации)) целью которой является помощь в популяризации студенческого спорта, организации спортивных мероприятий. Это означает, что студенческий спорт в нашей стране поддерживается со стороны правительства и старается развиваться, благодаря этой поддержке [4].

Но со стороны студенческого общества ситуация выглядит немного по-другому. Благодаря опросу, проведённому автором среди студентов Екатеринбургского педагогического университета РГППУ, не учащих на специальности «Физкультурно-спортивная деятельность», стало известно, что только 41 % студентов занимается спортом на постоянной основе, исключая занятия спортом во время учебного процесса. Это намного меньше, чем людей, совершенно исключают спорт из жизни. Но какова причина такой большой цифры не занимающихся?

Причину нужно искать в самомотивации студентов, подойти к этой проблеме не только

с финансовой стороны и подумать о материальном положении студентов, о материальной мотивации профессионально занимающихся спортом, но и с психологической, чтобы спортивной деятельностью занимались и другие студенты для своего развития физиологического, а также развития психофизиологических способностей (внимание, концентрация, реакция и другие). И, в основном, спортом занимаются те студенты, которые начали ещё в детстве или юношестве, которые раньше ходили в секции и занимались на постоянной основе. Теперь эти студенты продолжают занятия, потому что они привыкли к присутствию физических упражнений в их жизни или им доставляют удовольствия занятия спортом.

Как заставить эти 59 % студентов начать заниматься спортом? Возможно, нужно было начинать в детстве и сейчас уже поздно? Или дать им понять, что это полезно не только для их физического, но и психического здоровья? Что не обязательно бегать по три километра, а можно найти вид спорта, который будет по душе? Ведь чаще всего причина заключается в лени студента и поиске отговорок, то есть отсутствии внутренней мотивации. Студентам нужен наглядный пример пользы спорта в жизни человека. Или показать психологическую пользу спорта, дать понять, что спорт помогает человеку в развитии личностных качеств, делает его сильнее морально и психически и что через спорт может происходить эмоциональная разрядка, помогающая студенту в психологическом плане и ежедневной рутине, что учит сдержанности и помогает принимать взвешенные решения, а иногда идти на оправданный риск.

Ответственные за студенческий спорт в Российской Федерации должны проанализировать произошедшие изменения в обществе со времён СССР, ведь в то время студенческий спорт и спортивная деятельность в целом была на вершине мирового рейтинга. Большое количество молодёжи сдавало ГТО, чувствовало в городских, межвузовских и внутривузовских спортивных мероприятиях. Возможно, причина в том, что физическая культура и спорт занимали важное место не только в жизни советского общества, но и большое внимание уделялось этому виду деятельности на государственном уровне. Ведь именно в постсоветское время в 1990-х годах появился термин «психологическое сопровождение», которое имело свои истоки ещё со времён СССР с 1960-х годов. Тогда каждая отрасль не работала по отдельности, а труды научных, учебных и организационных ведомств в области спорта объединялись одним органом власти, выносящим решения.

Но, смотря на предыдущий опыт нашей страны, общество не должно забывать про современные решения данного вопроса. В век технологий власть должна создавать современные решения данного вопроса, признавать свою слабость и беспомощность в грамотном разрешении данного вопроса, обращаться за примером к другим странам.

Эти вопросы актуальны в российском обществе. Многие авторы научных статей ищут ответы и до сих пор в поиске. Возможно, стоит обратиться в поиске решения этого вопроса к самим студентам?

Литература

1. Кислов А.В. Психологические аспекты физического воспитания. 2015 URL: <https://infourok.ru/psihologicheskie-aspekti-fizicheskogo-vozpitaniya-2471814.html>.
2. Морозова Е. В. Вестник удмуртского университета // Физическая культура современного студенчества: социологический аспект. 2009. № 1.
3. Снопко О.А., Назаренко В.К. Психологические аспекты физического воспитания и спорта. URL: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2012/Sport/2_123455.doc.htm.
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

УДК 796/799

Шкотова Л.Т.¹, Бушева Ж.И.², Шкотова Л.А.³, Беспалов Ю.Г.²

¹МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут, Россия

²Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

³МБДОУ детский сад № 30 «Семицветик», г. Сургут, Россия

¹Shkotova L.T.², Busheva Zh.I.², Shkotova L.A.³, Bepalov Yu.G.²

¹MBOU Grammar School named after F.K. Salmanova, Surgut, Russia

²Surgut State University, Surgut, Russia

³MBDOU kindergarten № 30 "Semitsvetik", Surgut, Russia

ЛОНГИТЮДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА LONGITUDINAL RESEARCH INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN-NORTHERNS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Авторы проводили лонгитюдное исследование показателей физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста. Результаты лонгитюдного исследования физической подготовленности младших школьников г. Сургута позволили выявить долю детей с низким и высоким уровнем физической подготовленности по всем возрастным группам. В группе мальчиков показатели физической подготовленности достоверно выше, чем у девочек.

The authors conducted a longitudinal research of indicators of physical preparedness of children-northerners of primary school age. The results of a longitudinal research of the physical preparedness of primary schoolchildren in Surgut revealed the proportion of children with low and high levels of physical preparedness for all age groups. In the group of boys, physical preparedness indicators are significantly higher than in girls.

Ключевые слова: физическая подготовленность, лонгитюдное исследование, дети-северяне, младший школьный возраст.

Keywords: physical preparedness, longitudinal research, northerners, primary school age.

Введение. Физическая подготовленность является процессом и результатом физической активности, обеспечивающей формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Правительство РФ прилагает усилия в повышении качества жизни населения, а также физической подготовленности. Активно внедряется ВФСК ГТО [6], разработаны национальные, федеральные, приоритетные проекты и программы [7–9], такие как «Демография», «Формирование здорового образа жизни», «Спорт – норма жизни» и т. д. Однако, в литературных источниках систематически появляются сведения о тенденции к снижению физической подготовленности современных школьников-северян младшего школьного возраста [1–5, 10, 11].

Цель исследования – исследовать динамику физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста.

В лонгитюдных исследованиях приняли участие 594 учащихся младшего школьного возраста МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова г. Сургута (ХМАО – Югра).

Для анализа состояния физической подготовленности школьников использовали батарею тестов: наклон вперед из положения стоя (см), прыжки в длину с места (см), подъем туловища за 30 сек. (максимальное количество раз), подтягивание на перекладине (максимальное количество раз), челночный бег 3x10 м (сек.), бег 1000 м (сек.).

Результаты лонгитюдного исследования оценивали по 3-уровневой шкале: «высокий» (результат 100 % от должного (гигиенически оптимального) возрастного-полового норматива и выше), «средний» (50–99 % от должного) и «низкий» (ниже 50 % от должного норматива).

Результаты исследования. При изучении структуры распределения младших школьников по уровням физической подготовленности в ходе тестовых испытаний наибольший интерес представляет количественная характеристика учащихся, обладающих низким уровнем развития двигательных качеств. По имеющимся научным данным именно этот контингент лиц составляет «группу риска», наиболее подвержен заболеваниям и обладает неполноценным здоровьем [2, 5, 6].

Доля детей младшего школьного возраста с низким уровнем физической подготовленности в лонгитюдном исследовании увеличилась: у девочек – с 8,1 % в 7 лет до 22,8 % в 10 лет; у мальчиков – с 15,0 % в 7 лет до 21,6 % в 8 лет, со снижением до 15,8 % в 9 лет и последующим увеличением до 18,8 % в 10 лет (рис.).

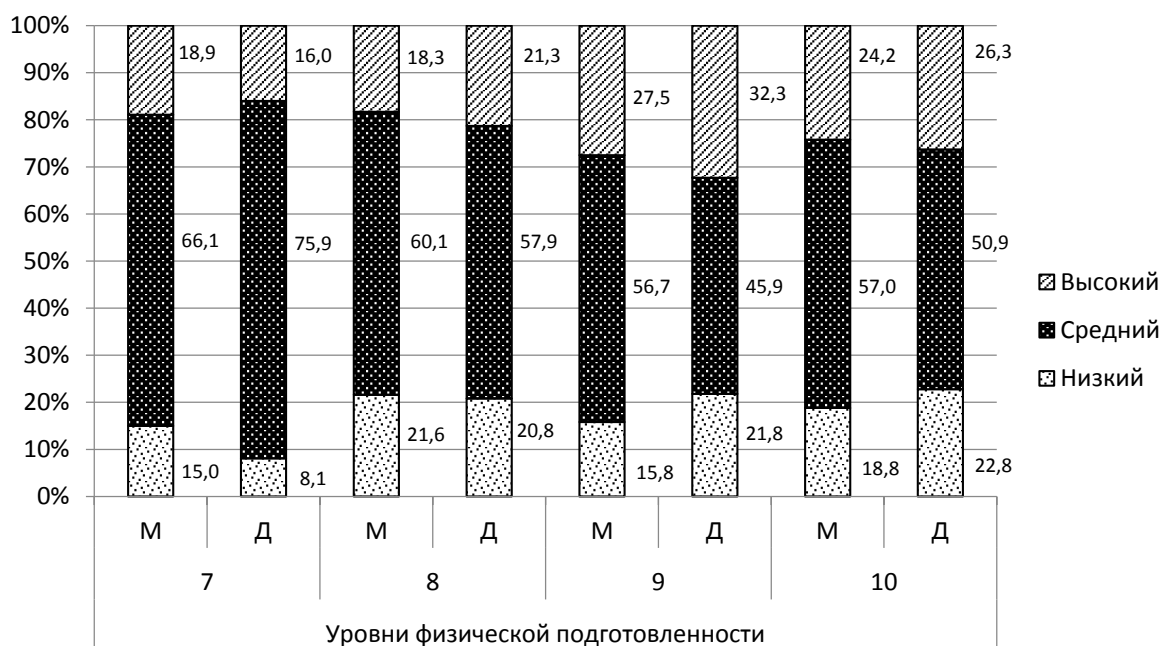


Рис. Распределение уровней физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста (%) в лонгитюдном исследовании

Доля девочек с высоким уровнем физической подготовленности в лонгитюдном исследовании увеличилась с 16,0 % в 7 лет до 32,3 % в 9 лет с последующим снижением до 26,3 % к 10 годам. У мальчиков с высоким уровнем физической подготовленности в данном исследовании наблюдалось увеличение доли с 18,9 % в 7 лет и 18,3 % в 8 лет до 27,5 % к 9 годам и последующим снижением до 24,2 % к 10 годам.

Лонгитюдное исследование показало, что отставание в физической подготовленности выявлено у детей 7 лет.

Общий уровень физической подготовленности учащихся находится в границах диапазона уровня «средний», но имеет явно выраженную тенденцию к «низкому» и квалифицируется «удовлетворительно».

Таким образом, можно сделать вывод о явно недостаточной и эффективной работе по планомерному гармоничному развитию основных двигательных качеств на уроках физической культуры, в частности силового компонента. Это требует пересмотра существующих программ и более целенаправленного использования современных методик развития и коррекции отстающих качеств.

Заключение. Результаты лонгитюдного исследования физической подготовленности детей-северян младшего школьного возраста позволили отследить динамику показателей физической подготовленности и выявить долю детей с низким и высоким уровнем физической подготовленности по всем возрастным группам. В группе мальчиков показатели физической подготовленности достоверно выше, чем у девочек.

Литература

1. Бушева Ж.И., Литовченко О.Г., Аустер А.В. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 90.
2. Бушева Ж.И., Сергиенко Н.А. Оценка индивидуальных показателей функциональной подготовленности детей-северян 7–10 лет северного города // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: СурГУ, 2018. С. 346–352.
3. Бушева Ж.И., Шкотова Л.А. Динамика физической подготовленности детей младшего школьного возраста северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 113–121.
4. Гребнева Н.Н. Экологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области: монография. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. 240 с.
5. Лапаева А.С. Мониторинг готовности младших школьников к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 05 (59). Ч. 2. С. 35–37. doi: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.59.120>.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/>.
7. Основные направления деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2024 года [электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/news/34168>.
8. Паспорт национального проекта «Демография» [электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/info/35559>.
9. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" [Электронный ресурс]. URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ruleinfo/9M3VX45XF69NBQ14MFNI.pdf>.
10. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Игнатов О.В., Иванов К.Г., Гусева М.А. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» [электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 178–181. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.
11. Стрекалова Ю.Б., Бушева Ж.И., Праведная И.В., Резаева О.Н. Соответствие требованиям ВФСК ГТО индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7–10 лет с различной двигательной активностью // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. С. 485–490.

УДК 373.1

Шуняев Д.Б., Шуняева Е.А., Чугунова Н.А.
**ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический
институт имени М.Е. Евсевьева», г. Саранск, Россия**
Shunyaev D.B., Shunyaeva E.A., Chugunova N.A.
*Mordovian State Pedagogical Institute named
after M.E. Evseviev, Saransk, Russia*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
**IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND PHYSICAL PREPAREDNESS
OF MIDDLE-CLASS SCHOOLCHILDREN IN LESSONS
OF PHYSICAL CULTURE**

В работе представлена методика обучения технике основным двигательным действиям школьников средних классов. Выявлена положительная динамика технической и физической подготовленности мальчиков и девочек 13-14 лет во время проведения педагогического эксперимента. Результаты исследования показали, что учащиеся способны достигать более высокого уровня развития основных физических качеств.

The paper presents a technique for teaching technology the basic motor actions of middle school students. The positive dynamics of the technical and physical fitness of boys and girls 13-14 years old during the pedagogical experiment was revealed. The results of the study show that students are able to achieve a higher level of development of basic physical qualities.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, урок физической культуры, техническая подготовленность, физическая подготовленность.

Keywords: physical education, schoolchildren, physical education lesson, technical fitness, physical fitness.

Введение. В Российской Федерации легкая атлетика является составной частью государственной программы по предмету «Физическая культура» и играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Основной формой проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе является урок, в основе которого лежит методика обучения технике движений отдельных видов. Ходьба, бег, прыжки, метания – это естественные движения человека, имеющие жизненно важное прикладное значение. На протяжении истории человеческое сообщество всегда стремилось к поиску наиболее эффективных способов выполнения этих движений, более совершенных методов обучения и тренировки.

Однако, анализ научной и методической литературы показал, что современное состояние проблемы обучения технике легкоатлетических упражнений, а также конкретных способах взаимодействия физической и технической подготовки при построении учебного процесса в условиях дефицита времени, отводимого школьной программой на уроки физической культуры, остается недостаточно освещенным. При этом научные работы в области физической и технической подготовки обучающихся на уроках физической культуры в школе в основном посвящены развитию и совершенствованию физических качеств занимающихся и, как правило, не в полной мере обращается внимание на особенности техники выполнения основных двигательных действий. Вследствие этого, многие обучающиеся не могут выполнить контрольные нормативы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метаниях, играх и т. п. [7].

Поэтому особое значение для решения данной проблемы должны иметь рационально организованные занятия физической культурой, на которых одновременно осваивается техника

легкоатлетических упражнений и совершенствуются двигательные качества, укрепляется здоровье детей, повышается работоспособность их организма и расширяются функциональные возможности [5].

В связи с этим, разработка методики обучения технике легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры в школе, является актуальной и важной проблемой, не получившей до настоящего времени своего достаточного научного обоснования.

Цель исследования – совершенствование процесса физического воспитания школьников на основе применения методики обучения технике легкоатлетических упражнений.

Эффективность процесса физического воспитания школьников часто рассматривается учителями физической культуры только лишь через показатели физической подготовленности учащихся. При этом теряется из вида техническая подготовленность школьников, которая, по сути, служит ее основой, способствует в полной мере развитию и максимальному проявлению индивидуальных физических способностей и физических качеств занимающихся [3].

Следует отметить, что нормативно-программная основа физического воспитания школьников предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе обучающихся, а также выполнение определенных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Данные физические упражнения являются базовыми (бег, прыжки, метания) и частично или полностью повторяют своей биомеханической структурой огромный арсенал средств физической подготовки школьников в различных разделах образовательной программы по физической культуре [4].

Поэтому обучению технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метаний, учителям физической культуры необходимо уделять пристальное внимание.

Методика и организация исследования. В этой связи с целью обучения и формирования правильной техники выполнения легкоатлетических упражнений, устойчивого интереса обучающихся средних классов к занятиям легкой атлетикой, а также повышения уровня их физической подготовленности нами был проведен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Гимназия № 19» г. Саранска, Республика Мордовия в течение 2018-2019 учебного года. В исследовании приняли участие школьники 7-х классов в возрасте 13-14 лет, в количестве 42 человек (19 мальчиков и 23 девочки). Все наблюдаемые относились к основной медицинской группе и занимались на уроках физической культуры без каких-либо ограничений.

В ходе педагогического эксперимента нами был проведен анализ техники выполнения школьниками легкоатлетических упражнений методом визуального контроля. Наблюдалась внешняя картина движений и выявлялась пространственно-временная структура следующих легкоатлетических упражнений: техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техника метания малого мяча [6].

Одновременно, анализируя и выявляя ошибки в технике выполнения легкоатлетических упражнений, мы провели тестирование физической подготовленности мальчиков и девочек с целью получения информации, необходимой для совершенствования управления процессом физического воспитания, и таким образом, улучшения его качества [8].

Средние значения показателей физической подготовленности мальчиков и девочек 7-х классов в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности школьников 7-х классов
в начале педагогического эксперимента**

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики, n = 19	Девочки, n = 23
		Среднее значение, x+σ	Среднее значение, x+σ
1.	Бег 30 м (с)	5,7±0,35	6,1±0,47
2.	Бег 1000 м (мин., с)	4,57,00±0,4	5,42,00±0,36
3.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4,2±1,35	–
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	–	3,4±2,8
4.	Метание малого мяча (м)	28,6±3,0	18,7±2,2
5.	Наклон из положения стоя (см)	4,6±2,44	8,2±2,8
6.	Прыжок в длину с места (см)	168,5±17,3	147,4±13,8
7.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	15,6±4,8	11,8±4,7

В этой связи следует отметить, что вышеперечисленные причины снижают эффективность учебного процесса, что отражается на недостаточном уровне физической и технической подготовленности школьников, а также снижении у них интереса к занятиям физической культурой.

Однако, применение современных методик обучения двигательным действиям поможет быстрее овладеть техникой легкоатлетических упражнений и исправить имеющиеся ошибки. Зная существующие недостатки в технике выполнения, легче понять причину их возникновения и подобрать средства для их исправления [6].

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента нами были созданы условия для рационально организованных занятий физической культурой, на которых одновременно осваивалась техника легкоатлетических упражнений, и совершенствовались двигательные качества занимающихся. Для этого мы *определили контрольную и экспериментальную группы. 7«А» класс мы сделали контрольным, а 7 «Б» – экспериментальным. Контрольная группа состояла из 21 человека (10 мальчиков и 11 девочек). В экспериментальную группу вошли также 21 учащийся (9 мальчиков и 12 девочек).*

Участники контрольной группы посещали уроки физической культуры 3 раза в неделю и осваивали обычную учебную программу по этому предмету в соответствии с учебным планом, согласно которому предусматривалось освоение раздела «Легкая атлетика», а также выполнение контрольных нормативов.

Для школьников экспериментального – 7 «Б» класса – на основании учебно-методической и научной литературы нами были разработаны примерные план-схемы обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега и метания малого мяча для применения в учебном процессе. Ученики экспериментальной группы участвовали в занятиях по физической культуре в том же объеме (3 раза в неделю по 45 минут), но при этом они на каждом занятии в течение 10–15 минут (в начале основной части урока) изучали и совершенствовали технику выполнения легкоатлетических упражнений согласно разработанных план-схем обучения.

Обучение технике легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры в экспериментальной группе осуществлялось по системе поэтапного обучения, состоящей из 3 этапов: ознакомление, обучение, закрепления и совершенствования. На этапе ознакомления мы создавали представление о двигательном действии и выполнении его в общих чертах. Преду-

преждались значительные искажения в технике. На этапе обучения мы формировали целостное выполнение двигательного действия на уровне первоначального умения. Третий этап – закрепления и совершенствования. На этом этапе мы придавали стабильность двигательному действию, обеспечивали требования его практического применения, обеспечивали вариативность упражнения. Для придания стабильности в выполнении упражнения мы увеличивали количество повторений, применяли различные исходные положения; выполнялось несколько повторений упражнений [1].

На основании вышесказанного следует сделать вывод о том, что правильный подбор методики обучения, рациональная постановка двигательных задач и соблюдение правил обучения, а также профилактика ошибок – залог успешного овладения техническими действиями учеников.

Результаты исследования. Для проверки эффективности применения методики обучения технике легкоатлетических упражнений на основе разработанных план-схем, в содержании которых были отражены средства и организационно-методические мероприятия, направленные на совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений, а также улучшение основных физических качеств, необходимых для выполнения контрольных нормативов, нами был проведен контрольный этап исследования. В экспериментальной и контрольной группах мы повторно провели тестирование физической подготовленности школьников и оценили технику выполнения легкоатлетических упражнений методом визуального контроля.

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы (7 «Б» класс) до и после эксперимента представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (n = 10)

№ п/п	Контрольные нормативы	Среднее значение, X+σ		Прирост	
		До эксперимента	После эксперимента	Ед.	%
1.	Бег 30 м (с)	5,8±0,35	5,6±0,32	- 0,2	+ 3,4
2.	Бег 1000 м (мин., с)	4,53,00±0,4	4,49,00±0,35	- 4,0	+ 1,4
3.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4,2±1,35	4,4±0,9	+ 0,2	+ 4,8
4.	Метание малого мяча (м)	29,2±3,0	31,0±2,4	+ 1,8	+ 6,2
5.	Наклон из положения стоя (см)	4,3±2,44	4,5±1,9	+ 0,2	+ 4,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	166,4±17,3	172,5±16,3	+ 6,1	+ 3,6
7.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	14,8±4,8	15,8±4,2	+ 1,0	+ 6,7

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девочек экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (n = 11)

№ п/п	Контрольные нормативы	Среднее значение, X+σ		Прирост	
		До эксперимента	После эксперимента	Ед.	%
1.	Бег 30 м (с)	6,1±0,47	5,9±0,36	- 0,2	+ 3,2
2.	Бег 1000 м (мин, с)	5,39,00±0,36	5,32,00±0,31	- 7	+ 2,1
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	3,6±1,8	3,7±1,7	+ 0,1	+ 2,7
4.	Метание малого мяча (м)	18,8±2,2	19,5±2,4	+ 0,9	+ 4,8

№ п/п	Контрольные нормативы	Среднее значение, X+σ		Прирост	
		До эксперимента	После эксперимента	Ед.	%
5.	Наклон из положения стоя (см)	8,1±2,8	8,6±2,6	+ 0,5	+ 6,2
6.	Прыжок в длину с места (см)	146,2±13,8	151,4±12,6	+ 5,2	+ 3,5
7.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	12,1±4,7	12,9±3,6	+ 0,8	+ 6,6

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков и девочек контрольной группы (7 «А» класс), которые занимались по традиционной программе учебного предмета «Физическая культура» показали, что у них также произошел прирост показателей физической подготовленности. Однако результаты оказались несколько ниже, чем у сверстников экспериментальной группы.

Одновременно, во время контрольного тестирования экспериментальной и контрольной групп, мы оценивали техническую сторону выполнения легкоатлетических упражнений. Анализ техники выполнения школьниками легкоатлетических упражнений показал следующее:

- в экспериментальной группе существенно уменьшилось количество технических ошибок, совершаемых в процессе выполнения легкоатлетических упражнений, которые в дальнейшем могут быть откорректированы и исправлены;

- в контрольной группе техника выполнения легкоатлетических упражнений осталась практически на прежнем уровне. Можно отметить лишь некоторые улучшения в технике, которые самопроизвольно формировались в процессе физического развития школьников.

Выводы. Таким образом, анализ динамики физических качеств и технической подготовленности школьников показал положительные результаты экспериментальной деятельности. Наблюдаемые изменения, очевидно, связаны с тем, что школьники экспериментальной группы на уроках физической культуры придерживались системы поэтапного обучения технике легкоатлетических упражнений, которая включала в себя средства и организационно-методические мероприятия, направленные на совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений, а также улучшение основных физических качеств.

В связи с этим следует отметить, что при условии соблюдения методики обучения технике легкоатлетических упражнений, учащиеся способны достигать более высокого уровня развития основных физических качеств, что в дальнейшем повысит работоспособность и функциональные возможности организма детей, а также укрепит их здоровье.

Литература

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учеб.-метод. материалов. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015. 342 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие. М.: Академия, 2003. 464 с.
3. Кудрявцева О.В., Каймин М.А., Харченко А.В. Дифференциально-интегральный подход в обучении технике двигательных действий в фигурном катании на коньках // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4 (80). С. 14–17.
4. Кудрявцева О.В., Беляев В.С., Корольков А.Н., Каймин М.А. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 121–126.
5. Купчина Е.Н. Организационно-педагогические условия повышения качества уроков физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб, 2008. 23 с.

6. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие. Ижевск: Удмуртский университет, 2013. 179 с.

7. Щеглов В.Н., Щеглова Т.Н., Черенкова Е.С. Совершенствование методики проведения уроков физической культуры средствами легкой атлетики // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. Воронеж: Научная книга, 2017. С. 180–183.

8. Юречко О.В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников // Фундаментальные исследования. 2012. № 3 (2). С. 324–327.

УДК 796.071.4

Шутова Т.Н.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Shutova T.N.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ПРОБЛЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ

PROBLEM OF ADDITIONAL VOCATIONAL EDUCATION TRAINING STAFF

В данной статье рассматриваются новые требования к профессиональному образованию после введения в России в 2019 году профессионального стандарта «Тренер». Анализируется проблема совершенствования профессиональных компетенций тренеров в системе дополнительного профессионального образования на основе новых универсальных, общепедагогических и специально-профессиональных компетенций. Делается вывод о том, что создание эффективной системы подготовки тренеров призвано повысить качество спортивной подготовки и конкурентоспособность спортсменов.

This article discusses the new requirements for professional education after the introduction of the “Trainer” professional standard in Russia in 2019. The problem of improving the professional competencies of trainers in the system of continuing professional education on the basis of new universal, general pedagogical and special professional competencies is analyzed. It is concluded that the creation of an effective training system for trainers is designed to improve the quality of sports training and the competitiveness of athletes.

Ключевые слова: тренер по спорту, повышение квалификации, компетенции, образовательные программы.

Keywords: sports trainer, advanced training, competencies, educational programs.

Введение. В разработках современных методик и технологий образования сегодня существует тенденция появления новых моделей образования, отличающихся от традиционных. Относительно реформирования спортивной жизни страны главным фактором, который учитывается в этом направлении, выступают высококвалифицированные тренеры по спорту. Следует акцентировать внимание на том, что их подготовка выполняется с явным отставанием, по сравнению с тем, как того требует практика. Развитие практических способностей напрямую зависит от использования образовательных курсов, информационно-коммуникативных средств и интерактивных методик обучения будущих специалистов. В определении тренера, соответствующего новым тенденциям, существенными являются такие факторы как творче-

ская активность, рефлексивность, работа в направлении самообразования и самосовершенствования. Также такой тренер должен иметь профессиональные знания, умения, навыки по части планирования учебно-тренировочной работы, быть способным к принятию обоснованных, профессиональных решений, к формированию команды специалистов, готовых к эффективной подготовке спортсменов. Это относится не только к педагогической работе, но к методической и организаторской деятельности спортивного тренера. По этим причинам совершенствование профессиональной деятельности тренеров следует считать актуальным и необходимым на данном этапе развития и становления организационно-управленческой деятельности в спорте.

Целью данного исследования является выявление проблем в системе дополнительного профессионального образования тренеров по спорту.

Результаты исследования. Подготовку кадров по специальностям и направлениям в области физической культуры и спорта на уровне высшего образования в России осуществляют 14 вузов физической культуры, 45 классических университетов, 22 педагогических вуза, 2 медицинских вуза и 11 вузов различной направленности, такое разнообразие обеспечивает значительные различия в условиях реализации программ [9]. Например, привитие студентам навыков эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Для решения этой наиглавнейшей задачи профессиональной подготовки в процессе обучения в физкультурных вузах проводятся определённые занятия, но происходит это с использованием устаревших методик. В конечном итоге студенты в основу своей профессиональной деятельности, как правило, кладут только опыт, полученный ими в ходе тренировок в избранном виде спорта. Иными словами, копируют деятельность своего тренера/тренеров. В подавляющем большинстве случаев это выливается в использование устаревших подходов. Данная ситуация фактически привела к практически повсеместному снижению уровня подготовленности тренеров по различным видам спорта.

На сегодняшний день подготовка тренеров осуществляется в условиях компетентного подхода в период обучения студента в вузе, а также на этапе повышения квалификации специалиста или его переподготовки. Тренер, занимающийся спортивной подготовкой в соответствии с установленными требованиями, должен иметь возможность активно решать любые, даже неординарные задачи, возникающие в его практике, профессионально расти, быть мобильным соответственно социально-экономическим требованиям. В то же время специалисты отмечают не соответствие обязательных требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» требованиям Профессионального стандарта «Тренер».

Проанализировав ситуацию по подготовке тренеров в Вологодской области, исследователи отмечают, что необходимость в прохождении курсов по повышению квалификации каждый год возникает в среднем у 275 тренеров. По экспериментальной выборке только 30 % специалистов прошли необходимую переподготовку [5].

Результаты исследования показали, что недостаточная ориентация тренеров по спорту на повышение профессиональной компетентности негативно сказывается на результатах выступления их подопечных, а неумение планировать свою деятельность и остановленное саморазвитие являются основными барьерами педагогической деятельности, что актуализирует необходимость разработки обновленного содержания и форм постдипломного образования спортивных педагогов на основе компетентного подхода и вполне соотносится со стратегической целью общественного развития: «образование через всю жизнь».

В задачи тренера входит работа по сбору, переработке, оценке, анализу информации, которая требуется для определения действительного состояния и целесообразности использования различных средств, методов, необходимых для выполнения задач, сформированных на основе спортивно-педагогических целей. В результате информационной подготовки, на ос-

нове результатов, проведенных учебно-тренировочных занятий, соревнований, тренером принимаются действия управленческого значения, цель которых – эффективность профессиональной деятельности в части учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Знакомство с новейшими технологиями диагностики организма спортсменов и получения навыков их применения в тренировочном процессе способствуют повышению профессиональной компетентности тренера по спорту.

Сложность тренерской работы состоит также в использовании допингов спортсменами. Проблема настолько серьезна, что в интересах каждого тренера для обеспечения эффективного тренировочного процесса владеть актуальной информацией о допингах и допинг-контроле. Перед тренером встает задача организации действенной профилактики употребления запрещенных препаратов среди спортсменов, оказывая позитивное влияние на формирование стойкого негативного отношения к употреблению допингов в спортивной практике.

Обеспечить организацию высокоэффективной подготовки спортсменов, соблюдая при этом соответствие нагрузок физиологическим особенностям организма, возможно лишь при углубленных медико-биологическом и педагогическом исследованиях на протяжении всего тренировочного процесса. Организм спортсмена – комплекс взаимосвязанных систем, включающий индивидуальные физиологические характеристики и психологические особенности. Для получения исходной информации и дальнейшего планирования работы с конкретным спортсменом необходимо учитывать данные факторы. На основе оценки информации, выполненной экспертами, определено, что к недочетам в работе тренеров по части информационно-аналитической работы является неполноценная работа по информационному обеспечению управления подготовкой. Около 80 % тренеров испытывает недостаток в отношении возможностей использования современных, актуальных методов по сбору, а также последующей переработки и хранению, полученной информации.

Выводы. Для обеспечения качественной профессиональной подготовки тренера по спорту, важно использовать различные формы организации процесса обучения в высшем учебном заведении. На разных этапах обучения и профессиональной подготовки создать условия для самостоятельной работы студентов, проявления их творческих способностей, возможности рационального использования современных методов и средств обучения. Создание эффективной системы дополнительного профессионального образования тренеров по спорту позволит подготовить компетентного специалиста, владеющего теоретическими знаниями и практическими умениями в организации и осуществлении образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта, руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения ими спортивных результатов, соответствующих определенному этапу подготовки.

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 182–184.
2. Буянова Т.В., Бяшимова Л.Ш. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 75–79.
3. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту//Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
4. Высоцкая Т.П., Голубничий С.П., Ростеванов А.Г. Активный досуг как механизм оздо-

рождения современной студенческой молодежи//Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. № 4 (20). С. 158–164.

5. Григорович И.Н. Карьерные ориентации и барьеры профессиональной деятельности тренеров по спорту / Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 82.

6. Головкин А.В., Высоцкая Т.П. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 103–107.

7. Пожарская Е.Л., Дебердеева Н.А. Особенности профессионального самоопределения молодых преподавателей среднеспециальных учебных заведений//Научное мнение. 2018. № 11. С. 92–97.

8. Пожарская Е.Л., Дебердеева Н.А. Парадигмы развития процессов мотивации//Нормирование и оплата труда в промышленности. 2016. № 9. С. 48–51.

9. Щенникова М.Ю., Евсеев С.П., Овсянко Т.М. Рынок образовательных услуг в области физической культуры и спорта//Адаптивная физическая культура. 2016. № 3(67). С.42-43.

10. Shutova T.N., Vysotskaya T.P. Training structure of powerlifters with regard to biological rhythms and operational functional condition//Физическое воспитание студентов. 2019. № 1. С. 45–50.

УДК 796.071.4

Шутова Т.Н.
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
г. Москва, Россия
Shutova T.N.
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРА ПО СПОРТУ **PROBLEMS AND PROSPECTS OF SPORTS INSTRUCTOR TRAINING**

Отмечается тенденция тотальной нехватки профессионалов в области физической культуры, создающих условия для массовых занятий с населением на местном уровне. В том числе, для проведения мероприятий, предусмотренных ВФСК ГТО, требуется подготовка компетентных преподавателей и инструкторов. Существует необходимость в разработке программ дополнительного профессионального образования, направленных на формирование у специалистов представлений о современном комплексе ГТО в целом, роли осуществляемой государством политики в спортивно-оздоровительной сфере, способах и методах ее реализации.

There is a tendency of total shortage of professionals in the field of physical culture, creating conditions for mass employment with the population at the local level. In particular, the training of competent teachers and trainers is required to carry out the activities envisaged by the VFSK GTO. There is a need to develop programs of additional professional education aimed at the formation of specialists' ideas about the modern complex of GTO as a whole, the role of the state policy in the sports and recreation sphere, ways and methods of its implementation.

Ключевые слова: инструктор по спорту, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), компетенции, образовательные программы.

Keywords: sports instructor, all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (VFSK GTO), competence, educational programs.

Введение. Улучшение качества жизни россиян, являющееся приоритетным направлением деятельности правительства, невозможно без заботы об их здоровье. Поэтому разработке и внедрению программ, направленных на развитие физической культуры и спорта, отводится важное место в социальной политике государства. Уже в ближайшем будущем, а именно к 2020 году, планируется достигнуть высоких показателей вовлеченности населения в систематические занятия спортом. Основной упор делается на молодежь, среди них доля занимающихся физической культурой и спортом должна достигнуть 80 % против 40 % по населению в целом. Важная роль в популяризации спорта в России отводится введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [7].

На сегодняшний день на территории Российской Федерации функционирует множество организаций физкультурно-спортивного типа, которые в обязательном порядке должны иметь в штате профессионального инструктора по спорту, что обусловлено методическими требованиями. В его обязанности входит организация физкультурных занятий, проверка комплектации групп занимающихся, контроль содержания и результатов физкультурных занятий, ведение учета результатов и анализ работы учреждения в сфере физкультуры и спорта. Кроме того, инструктор контролирует организацию медицинского обслуживания занимающихся, разрабатывает календари спортивно-массовых мероприятий и отслеживает их выполнение, обеспечивает проведение соревнований, способен оказать первичную медицинскую помощь при необходимости.

Актуальность профессии возрастает в связи с повышением доли населения разных возрастных категорий, занимающегося физической культурой и спортом. В перспективе ожидается стабильный спрос на профессию, кроме того, требования и уровень квалификации инструкторов по спорту так же будут расти, а методы массовой спортивной и оздоровительно-физкультурной подготовки ждут существенные изменения и постоянное совершенствование. Таким образом, отмечается тенденция тотальной нехватки профессионалов в области физической культуры, создающих условия для массовых занятий с населением на местном уровне [4].

Целью данного исследования является выявление проблем в подготовке кадров, создающих условия для массовых занятий с населением на местном уровне.

Результаты исследования. Для проведения мероприятий, предусмотренных ВФСК ГТО, в том числе и в образовательных организациях требуется подготовка компетентных преподавателей и инструкторов. В то же время на данный момент учебные заведения ощущают острую нехватку кадров, о чем заявили 76 % представителей образовательных учреждений [7]. Чаще всего обязанности по внедрению комплекса приходится выполнять преподавателям физической культуры, недостаточно подготовленным и плохо ознакомленным с положением о комплексе ГТО.

Специфика работы требует, чтобы сотрудники, занимающиеся проведением мероприятий по приему нормативов комплекса ГТО, проходили специальную подготовку. При этом людей, знакомых с проведением подобных тестов, очень мало. Чаще всего обязанности по внедрению комплекса ГТО и проведению тестирования ложатся на плечи педагогов в дополнение к их основной нагрузке. При этом доплата за дополнительные обязанности предлагается крайне редко, что делает должность организатора мероприятий комплекса ГТО крайне непопулярной.

Кроме того, преподаватели физической культуры чаще всего не в полном объеме знакомы с регламентом проведения мероприятий в рамках комплекса ГТО, что также создает дополнительные трудности. Из-за низкой осведомленности, недостатка компетентных кадров и плохой материальной базы невысок и уровень организации мероприятий. Педагоги, проводящие тестирование, не могут ознакомить с необходимой информацией участников и их родителей, поскольку сами в полной мере ей не владеют и не понимают всей сути документов, которые им предстоит заполнить. Это ставит под угрозу качество мероприятия, поскольку организаторы не могут оказать участникам помощь по мере необходимости [1, 3, 6].

Исследование среди педагогов показало, что даже существовавший в советское время комплекс ГТО знаком немногим, его основные исторические вехи знакомы лишь 9,4 % опрошенных. Еще хуже ознакомленность с документацией: ее показал только один человек. При этом большая часть респондентов считает возобновление комплекса важным и своевременным. Такую позицию занял 81,3 % учителей. Тем не менее, принять на себя обязанности организатора входящих в комплекс мероприятий, педагоги готовы только за дополнительное вознаграждение. В этом опрошенные были единодушны. Сами сдать нормы ГТО согласны 43,8 % опрошенных, причем только в том случае, если за участие будут полагаться премии либо дополнительные дни к отпуску [8, 9].

По мнению ряда учителей, организацию мероприятий в рамках комплекса ГТО должны взять на себя специальные эксперты, не из числа штатных сотрудников образовательного учреждения. Это не только снимет излишнюю нагрузку с учителей, и так достаточно загруженных работой в рамках плана школьной программы, но и освободит их от серьезной ответственности, к которой большинство педагогов просто не готово. В частности, результаты, полученные в ходе испытаний, полагается зарегистрировать на специальном сайте, заполнив электронный протокол. Объем такой работы очень велик, в совокупности с прочими обязанностями, в том числе и по этой программе, он значительно превышает обычную нагрузку преподавателя. При этом скучная и монотонная работа не оплачивается и вызывает лишь отвращение. Таким образом, вместо популяризации наблюдается прямо противоположный результат.

Слишком высокая нагрузка на преподавателей физической культуры, вынужденных взять на себя обязанности по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО, актуальный вопрос, от решения которого зависит как популярность и привлекательность внедрения комплекса, так и его эффективность. Возможными методами его разрешения может стать создание поощрительной системы для преподавателей как организаторов мероприятий, а также увеличение штата задействованных в подготовке лиц. Непременным условием привлечения сторонних организаторов является их прямое отношение к спорту.

Существует еще одна проблема в обеспечении мероприятий компетентными кадрами. Существующие в данный момент на базе вузов факультеты повышения квалификации, призванные обучить специалистов для проведения мероприятий ГТО, не всегда дают достаточно полную и серьезную подготовку. Требуется обновление методик обучения на таких факультетах и приведение их в соответствие с современными требованиями [2, 5].

Пройти соответствующий курс обучения должны не только преподаватели физической культуры, работающие в учебных учреждениях, но и персонал спортивных клубов и секций, а также сотрудники органов управления данной отрасли.

Детально изучая особенности профессионального образования в области физической культуры и спорта, следует отметить, что новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) обозначили результаты обучения в виде компетенций, а образовательным организациям дана достаточная свобода в формировании дисциплинарного (модульного) состава учебных планов. Это привело к тому, что были приняты различные подходы к определению характеристики профессиональной деятельности и формулировкам профессиональных компетенций. В этот же период Министерство труда и социальной защиты России утверждает профессиональные стандарты по должностям, которые необходимо учесть в ФГОС, а Министерством спорта утверждается перечень нормативной документации по реализации спортивной подготовки.

На деле выходит, что различий и не состыковок между проектной документацией, нормативными актами и работой выпускников по данной профессии очень много, особенно явно прослеживаются различия в понятийном аппарате.

В отрасли ощущается недостаток кадров, а формирование самой образовательной системы, как отмечают специалисты, носит стихийный характер, не имея концептуальной методологической основы. Очевидно, что растущий спрос на физкультурные кадры не может быть

удовлетворен только за счет подготовки и переподготовки профессиональных физкультурных кадров. Проблема кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительных и адаптивных клубов по месту жительства и отдыха населения, секций массового оздоровительного и адаптивного спорта, школьных спортивных клубов, центров подготовки и сдачи тестовых испытаний по нормативам ВФСК ГТО требует развития волонтерского физкультурно-спортивного движения, создания системы подготовки инструкторов-общественников по спорту.

Выводы. Для более эффективного внедрения государственной программы развития физической культуры и спорта в России необходимо создание четко слаженной системы подготовки и привлечения общественных кадров по физической культуре, включающую в себя центры и курсы подготовки инструкторов по спорту.

Существует необходимость в разработке программ дополнительного профессионального образования, направленных на формирование у специалистов представлений о современном комплексе ГТО в целом, роли осуществляемой государством политики в спортивно-оздоровительной сфере, способах и методах ее реализации. Этой программой должно быть предусмотрено изучение действующих и разработка кардинально новых различных локальных актов, способствующих более эффективному управлению внедрением комплекса ГТО. Кроме того, сюда необходимо включить изучение современных агитационно-пропагандистских мероприятий, способствующих популяризации и более эффективному внедрению комплекса, а также изучение и разработку научно-методического обеспечения.

Образовательная программа по подготовке физкультурных кадров может реализовываться на курсах, организованных по заказу региональных органов управления физической культурой и спортом, в профильных вузах и научных институтах, на факультетах и кафедрах физической культуры, в научных центрах университетов. Одним из эффективных вариантов решения этой проблемы является построение образовательной технологии с элементами дистанционного обучения [1, 10].

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе. В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 182–184.
2. Буянова Т.В., Бяшимова Л.Ш. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. С. 75–79.
3. Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Шутова Т.Н., Голубничий С.П., Буров А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 5–8.
4. Гильмутдинов Т.С., Уваров В.А., Козлов В.А. Организационно-методические проблемы внедрения ВФСК ГТО в субъектах Российской Федерации (на примере Республики Марий Эл) // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. 2017. С. 437–443.
5. Голубкова О.В., Грачева Д.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 782–786.
6. Головкин А.В., Высоцкая Т.П. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Международной научно-

практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. Тюмень, 2018. С. 103–107.

7. Грачева Д.В., Трушков Э.П. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 114–117.

8. Парфенова Л.А., Гурьянов А.М. Изучение готовности школьных учителей к участию в реализации комплекса ГТО//Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 38.

9. Пожарская Е.Л., Дебердеева Н.А. Парадигмы развития процессов мотивации//Нормирование и оплата труда в промышленности. 2016. № 9. С. 48–51.

10. Столяр К.Э., Пуховская М.Н., Высоцкая Т.П. Разработка научно обоснованных предложений по формированию образовательной программы обучения инструкторов по спорту//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 196–199.

УДК 796.01:61+615.851.83

*Юденко И.Э., Кошевой О.А., Баранов Н.С.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
Yudenko I.E., Koshevoy O.A., Baranov N.S.
Surgut State University, Surgut, Russia*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ
ФУНКЦИЙ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА ПРИ ПОМОЩИ ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКИХ
РЕЛАКСАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ИЗОЛИРОВАННЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**EFFICIENCY OF PHYSICAL REHABILITATION PERSONS WITH DISORDERS
OF FUNCTIONS OF THE SHOULDER JOINT BY USING ISOMETRIC RELAXATION
MEASURES AND ISOLATED PHYSICAL EXERCISES**

Рассматриваются вопросы эффективности воздействия постизометрических релаксационных мероприятий и изолированных физических упражнений на подвижность в плечевом суставе после травм и заболеваний. Представлены результаты проведенного эксперимента.

The questions of the effectiveness of the impact of post-isometric relaxation measures and isolated physical exercises on mobility in the shoulder joint after injuries and diseases are considered. The results of the experiment are presented.

Ключевые слова: лечебная гимнастика, плечевой сустав, сгибание, разгибание, отведение, подвижность, постизометрические релаксационные мероприятия, изолированные упражнения.

Keywords: medical gymnastics, shoulder joint, flexion, extension, abduction, mobility, post isometric relaxation measures, isolated exercises.

Введение. При травмах плечевого сустава отмечаются значительные потери трудового времени, а также частый выход на инвалидность. Нарушение функции руки значительно влияет на основные категории жизнедеятельности (самообслуживание, трудоспособность) и снижает качество жизни больных. Распространенность патологий, связанных с травмой и заболеванием плечевого сустава составляет до 4–7 % в популяции и увеличивается от 3–4 % в возрастной группе 40–44 года до 15–20 % среди 60–70-летних пациентов [4]. Боль и ограничение объема движений в плечевом суставе проблема активно изучаемая, обсуждаемая и до конца нерешенная [2, 3]. Это объясняется тем, что на сегодняшний день существуют трудности диагностики пораженных структур, частый переход в хроническое течение со стойким болевым

синдромом, а также недостаточно эффективными методами реабилитации. Упорное и длительное течение болевого синдрома и стойкое сохранение контрактур плечевого сустава заставляют пациентов обращаться к смежным специалистам – травматологам, ревматологам, неврологам, ортопедам, реабилитологам и другим.

Важнейшей составляющей профилактики осложнений и восстановления функций плечевого сустава является раннее применение программ медицинской реабилитации (ПМР). Однако на сегодняшний день имеются лишь единичные физиотерапевтические методики и программы лечебной физической культуры для восстановления функций плечевого сустава после операционного вмешательства [1].

Наиболее важным периодом в реабилитации плечевого сустава, на наш взгляд, является функциональный период (после снятия иммобилизации). Его продолжительность зависит от тяжести и места травмы, а длительность может достигать до 6 месяцев. Именно то, насколько качественно будет проходить реабилитация в этом периоде, будет зависеть прогноз для полного восстановления функции плечевого сустава. В связи с этим, весьма актуальной представляется разработка комплекса реабилитационных мероприятий, основанного на учете этиологии и стадии патологического процесса, степени поражения внутрисуставных структур, контроля во всех этапах реабилитации, индивидуального подхода к пациенту, а также подбора методов, форм и средств физической реабилитации. На наш взгляд данный подход существенно ускорит процесс восстановления функции плечевого сустава и позволит добиться улучшения качества жизни пациентов.

Целью настоящего исследования стала проверка эффективности физической реабилитации для лиц с нарушениями функций плечевого сустава при помощи постизометрических релаксационных мероприятий и изолированных физических упражнений.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось на базе физиотерапевтического отделения бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» в период с октября 2018 по апрель 2019 года. Наиболее распространёнными травмами отмечены закрытые переломы большого бугорка плечевой кости с различной степенью смещения, дегенеративно-дистрофические повреждения ротаторной манжеты плеча. Всего в исследовании участвовало 22 человека, имеющие в анамнезе травмы и повреждения плечевого сустава в возрасте $41,8 \pm 3,2$ года. Пациенты были разделены равным образом по 11 человек на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), при этом соблюдали то, чтобы группы были максимально однородны по функциональным нарушениям. Все исследуемые проходили курс физической реабилитации по типу второго (функционального) периода, включающего процедуру лечебной гимнастики (ЛГ). Курс лечебной гимнастики составлял 10 процедур, а продолжительность 30 минут.

В основной части ЛГ пациенты контрольной группы выполняли стандартный комплекс физических упражнений, предложенный физиотерапевтическим отделением, а пациенты экспериментальной группы выполняли разработанный авторами статьи комплекс постизометрических релаксационных мероприятий (ПИРМ) и изолированных физических упражнений (рис. 1, 2, 3). Вводно-подготовительная и заключительная части были одинаковыми в обеих группах, но в основной части процедуры ЛГ контрольная группа под руководством инструктора выполняла физические упражнения, направленные на увеличение силы мышц пояса верхних конечностей, подвижности сустава и снижение болевого синдрома. Все упражнения выполнялись в исходном положении стоя, у опоры, с предметами (гимнастическая палочка и медицинбол) и без таковых. В тоже время экспериментальная группа выполняла разработанный нами комплекс постизометрической релаксации мышц и изолированных упражнений, направленный на содружественную работу мышц, сокращение одних мышц с одновременным расслаблением других. Кроме того, выполнялись упражнения на увеличение подвижности сустава и снижения болевого синдрома.



Рис. 1, 2, 3. Выполнение физических упражнений в рамках экспериментального воздействия

Результаты исследования. Суть методики постизометрической релаксации заключается в подготовке мышцы к работе с помощью пассивного ее растягивания из положения преднапряжения. Благодаря такому воздействию снимается напряжение и мышечная боль в пораженной области, улучшается трофическое питание мускулатуры и ее кровообращения.

Изолированные упражнения направлены на проработку определенной мышцы. Они применяются для формирования и проработки отстающих мышц плечевого сустава. С помощью данных ФУ можно нагружать различные пучки дельтовидной мышцы. Упражнения подбираются исходя от пораженной мышцы и выполняются в исходном положении стоя лицом, спиной и боком к гимнастической стенке, с использованием тренировочной резины.

В ходе гониометрии и кистевой динамометрии контрольной и экспериментальной групп были получены следующие результаты (таблица). Изучая угол сгибания в плечевом суставе до посещения реабилитационных мероприятий, мы получили среднее значение $40,7 \pm 8,1$ градусов в контрольной группе и $42,3 \pm 6,6$ в экспериментальной. После проведения реабилитационных мероприятий среднее значение угла сгибания плечевого сустава составило $58,2 \pm 10,1$ градуса в контрольной группе и $81,3 \pm 8,4$ градуса в экспериментальной.

Таблица

Результаты гониометрии и кистевой динамометрии
контрольной и экспериментальной групп ($M \pm \delta$)

Вид измерения	Показатели КГ до воздействия (n=11)	Показатели КГ после воздействия (n=11)	Показатели ЭГ до воздействия (n=11)	Показатели ЭГ после воздействия (n=11)
Сгибание (°)	$40,7 \pm 8,1$	$58,2 \pm 10,1^*$	$42,3 \pm 6,6$	$81,3 \pm 8,4^{* \#}$
Разгибание (°)	$23,6 \pm 4,5$	$24,0 \pm 3,7$	$20,9 \pm 3,7$	$25,4 \pm 2,6^{**}$
Отведение (°)	$31,7 \pm 4,5$	$49,5 \pm 9,4^*$	$34,0 \pm 4,4$	$62,9 \pm 6,1^{* \# \#}$
Кистевая динамометрия (кг)	$28,9 \pm 6,2$	$30,5 \pm 6,5^*$	$28,0 \pm 5,4$	$30,9 \pm 6,2^*$

Примечание: * – достоверные различия внутри группы при $p < 0,01$ (по критерию Уилкоксона); ** – достоверные различия внутри группы при $p < 0,05$ (по критерию Уилкоксона); # – достоверные различия между группами после воздействия при $p < 0,05$ (по критерию Манна-Уитни); ### – достоверные различия между группами после воздействия при $p < 0,01$ (по критерию Манна-Уитни)

После исследования угла разгибания выяснили, что до воздействия в КГ среднее значение в плечевом суставе равно $23,6 \pm 4,5$ градусам. В экспериментальной группе данный показатель составил $20,9 \pm 3,7$. После воздействия физическими упражнениями средний показатель угла разгибания в плечевом суставе составил в контрольной группе $24,0 \pm 3,7$ и $25,4 \pm 2,6$ градуса в экспериментальной. В среднем угол разгибание в КГ увеличился на $0,5$ градуса, что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционного комплекса упражнений лечебной гимнастики, применяемого для увеличения функции разгибания. В экспериментальной же группе средний прирост составил $4,5$ градуса, что достоверно лучше, чем в начале воздействия.

Исследуя вначале эксперимента угол отведения в плечевом суставе контрольной группы, мы получили в среднем $31,7 \pm 4,5$ градуса и $34,0 \pm 4,4$ градуса в ЭГ. После применения физических упражнений на пациентов средние показатели составили $49,5 \pm 9,4$ градуса и $62,9 \pm 6,1$ соответственно. Очевидно, что показатель функции угла отведения в плечевом суставе значительно изменился в экспериментальной группе в сравнении с контрольной.

Исследования силы кистевой динамометрии дали нам следующие результаты. Среднее значение показателя в контрольной группе до воздействия составил $28,9 \pm 6,2$ кг и $28,0 \pm 5,4$ кг в экспериментальной. После курса реабилитационных мероприятий показатели повысились до $30,5 \pm 6,5$ кг и $30,9 \pm 6,2$ кг соответственно.

Заключение. В результате нашего исследования мы выяснили, что после прохождения курса реабилитации у большого числа пациентов контрольной группы отмечаются остаточный болевой синдром, нарушение и ограничение функций плечевого сустава. В связи с этим можно предположить, что традиционная программа реабилитации не позволяет в полной мере восстановить или компенсировать повреждения в сроки, предложенные медицинским протоколом лечения.

Сравнив и оценив эффективность разработанного нами комплекса постизометрических релаксационных мероприятий, а также изолированных физических упражнений, мы убедились, что они позволяют качественно и быстрее восстановить утраченную функцию плечевого сустава.

Литература

1. Борисова Н.В., Лядов К.В. Программы медицинской реабилитации в восстановительном периоде после артропластики плечевого сустава у пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях // Медицина катастроф. 2009. № 1. С. 42-43.
2. Грохольский В.Н. Хирургическое лечение переломов и переломо-вывихов проксимального сегмента плечевой кости (экспериментально-клиническое исследование): автореф. дис. канд. мед. наук: 14.00.22 – травм. и орт. Якутск: Якут. гос. ун-т, 2006. 27 с.
3. Солоха О.А., Яхно Н.Н. Диагностика и лечение синдрома плечелопаточной периартропатии // Невр. журн. 2006. № 1. С. 26–31.
4. AAOS (American Academy of Orthopedic Surgeon) National institute of Arthritis, Musculoskeletal, and Skin Diseases (NIAMS) [электронный ресурс] / PDF version. Publication Date: May 2001. Revised March 2006. Раздел Shoulder Problems. URL: <http://orthoinfo.aaos.org/menus/orthopaedics.cfm>.

УДК 616.71-018.3-053.2

Юденко И.Э.¹, Султанова К.А., Гилязова А.Ф.³

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Сургутская городская клиническая поликлиника № 5, г. Сургут, Россия

³Сургутская клиническая травматологическая больница, г. Сургут, Россия

Yudenko I.E.¹, Sultanova K.A.², Gilyazova A.F.³

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Surgut City Clinical Polyclinic № 5, Surgut, Russia

³Surgut Clinical Trauma Hospital, Surgut, Russia

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ
С ЮВЕНИЛЬНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ
THE RESULTS OF THE USE OF STATODYNAMIC PHYSICAL EXERCISES
IN THE FRAMEWORK OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN
WITH JUVENILE OSTEochondrosis**

Рассматриваются вопросы изменения физической подготовленности подростков под воздействием статодинамических физических упражнений, получающих процедуры физической реабилитации в детской поликлинике. Представлены результаты проведенного эксперимента.

The issues of changing the physical fitness of adolescents under the influence of statodynamic physical exercises receiving physical rehabilitation procedures in a children's clinic are considered. The results of the experiment are presented.

Ключевые слова: физическая реабилитация, подростки, ювенильный остеохондроз, статодинамические физические упражнения, физическая подготовленность, тестирование.

Keywords: physical rehabilitation, adolescents, juvenile osteochondrosis, statodynamic exercise, physical fitness, testing.

Введение. В последние десятилетия значительно ухудшилось здоровье молодого населения Российской Федерации. Особенно это касается патологий костно-мышечной системы, которая озвучивается как наиболее значимая проблема в медицине. В свою очередь эта проблема глубоко отражается на качестве жизни молодых людей и их здоровье, влияет на экономические показатели общества [6, 8].

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата, остеохондроз позвоночника, является наиболее распространенным и классифицируется как дегенеративно-дистрофическое заболевание. Оно сопряжено с невыносимыми физическими и эмоциональными страданиями молодых пациентов, а также со значительными материальными затратами, связанными с длительной реабилитацией [1, 2]. Медицинская статистика констатирует, что по частоте обращений в лечебно-профилактические учреждения различного типа, жалобы в области суставов и околосуставных структур, занимают третье место после обращений по поводу сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний [7]. Так, в Российской Федерации основная часть амбулаторного приема неврологов приходится на пациентов, у которых диагностируются различные патологии позвоночника и суставов [4].

В отечественных исследованиях по проблеме ювенильного остеохондроза отмечается то, что распространенность болевых синдромов, связанных с костно-мышечными заболеваниями составляет 19–30 % [3]. Согласно официальной статистике, общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в РФ с начала 21 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30 %, а по зарубежным источникам доходит до 74 % [3]. Анализ работ зарубежных

авторов показывает, что и в высокоразвитых странах «...проблема костно-мышечных заболеваний вообще и дискогенной патологии в частности, которая может быть по всем канонам медицины приравнена к остеохондрозу позвоночника, приобрела высокую актуальность» [8]. Опровергая все привычные представления об остеохондрозе можно констатировать тот факт, что данное заболевание поражает и детей уже 9–12-летнего возраста [5].

Тем не менее, несмотря на то, что данной проблеме уделяется много внимания со стороны ученых от медицины, системных исследований с точки зрения физической реабилитации недостаточно. Изучены распространенность остеохондроза, систематизированы факторы риска и причины. Направлением нашего научного исследования является изучение физических показателей подростков в рамках физической реабилитации с применением специальных статодинамических упражнений.

Целью настоящего исследования стало экспериментальное применение методики статодинамических физических упражнений в рамках физической реабилитации детей с ювенильным остеохондрозом и выяснение ее влияния на показатели физической подготовленности детей с остеохондрозом позвоночника.

Организация исследования. Исследования проводились в три этапа на базе отделения медицинской реабилитации Бюджетного учреждения ХМАО – Югры «Сургутская городская клиническая поликлиника № 5». В эксперименте приняли участие 25 подростков, средний возраст которых составлял от $13,0 \pm 2,7$ лет. У всех наблюдаемых диагностировано заболевание «ювенильный остеохондроз грудопоясничного отдела позвоночника». Методом случайной выборки испытуемые были определены в две группы – экспериментальную (12 человек) и контрольную (13 человек). В экспериментальной группе средний возраст подростков составил $12,8 \pm 2,5$ лет, а в контрольной – $13,2 \pm 3,3$ лет.

В процессе комплексной реабилитации все пациенты получали медикаментозное лечение противовоспалительными препаратами, физиотерапевтическое лечение, процедуры лечебной физической культуры, которые состояли из занятий лечебной гимнастикой, скелетного вытяжения и процедур массажа. В среднем количество процедур лечебной гимнастики составило восемь. В экспериментальной группе, обследуемые, кроме общепринятого протокола лечения занимались по специально разработанной индивидуальной реабилитационной программной методике, основанной на выполнении статодинамических физических упражнений. Контрольная группа детей также занималась согласно протоколу программы, но в рамках требований традиционной лечебной гимнастики. В обеих группах на протяжении всего воздействия проводились измерения показателей физической и функциональных подготовленности занимающихся. На каждой процедуре лечебной гимнастики у обследуемых детей измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС) до начала выполнения физических упражнений, в середине и в конце занятия. Обязательному обследованию подвергалось и артериальное давление (АД). Кроме того, нами велись наблюдения за субъективным состоянием пациентов и проявлениями ими работоспособности.

Результаты исследования. На реабилитационных процедурах с применением статодинамического режима использовались разнообразные физические упражнения из арсенала классической гимнастики, включая упражнения с предметами, с отягощением, с партнером, на тренажерах. Их можно назвать силовыми, но способ их выполнения своеобразен. Все упражнения выполняются так же, как и силовые, без расслабления, но напряжение их не постоянно. В связи с этим нами предусматривались кратковременные остановки на 0,5-1 секунд в различные моменты движения. Так, например, при перемещении туловища вперед вниз остановки делались в промежуточном и крайнем положении туловища.



Рис. 1, 2. Выполнение тестируемых показателей

Необходимый эффект от статодинамической нагрузки достигается лишь в том случае, когда воздействие на тренируемые мышцы идет без расслабления и степень их напряжения составляет не менее 20 % и не более – 50 % от максимума. Выполняя их, необходимо постоянно прикладывать усилие, что характеризуется нарушением кровотока в тренируемых мышцах. Это условие очень важно, так как именно оно обеспечивает запуск основных физиологических и биохимических процессов в организме. Данные упражнения носят локальный характер, т.е. одновременно в работу включены небольшие группы мышц. Последовательному или сочетанному воздействию подвергаются все мышечные группы. В нашем случае использовался вариант «проработки» мышечных групп, расположенных дистально друг относительно друга. Например, мышцы спины и мышцы нижних конечностей, что соответствует одному из принципов лечебного воздействия физических упражнений – принципу рассеивания физической нагрузки. Тем более известно, что чем ниже уровень подготовленности занимающегося, тем меньшее количество мускулатуры должно быть задействовано при выполнении физического упражнения. Режим сокращения мышц статодинамический, т.е. без расслабления на протяжении выполнения всего упражнения. Все это достигается медленным темпом движения, их плавностью и постоянным поддержанием напряжения. Все статодинамические упражнения выполнялись до полного утомления, или до «отказа» – это необходимо для получения тренировочного эффекта. Обязательно выполнялись дыхательные упражнения, глубоко, без задержки, вдыхая строго через нос и выдыхая через рот. Кроме того, во время выполнения статодинамических упражнений (СДУ) внимание занимающегося должно быть сконцентрировано на работающей мышечной группе и правильном выполнении упражнения. При выполнении упражнения от пациента требовалось терпеть жжение и утомление столько, сколько это возможно, так как именно утомленная мышца дает оздоровительный эффект.

Как описывалось ранее, с пациентами экспериментальной группы были проведены процедуры лечебной гимнастики, основой которых стали СДУ. Результаты этого воздействия впоследствии были исследованы и сопоставлены между собой как внутри группы, так и в сравнении с контролем.

Пациенты ЭГ выполняли физические статодинамические упражнения, направленные на снятие болевого синдрома, укрепление паравертебральных мышц спины, мышц в области поясницы и ягодичные. Не обошли вниманием и мускулатуру передней стенки живота. Полученные нами результаты показали (табл.), что после эксперимента достоверно изменились три показателя. Один определяющий статическую силу мышц спины – это удержание положения «лодочка» с $48,5 \pm 8,4$ секунд, повысился до $68,8 \pm 9,6$ секунд (при $p \leq 0,05$). Также возрос показатель удержания ног в упоре на предплечьях, характеризующий статическую выносливость мышц живота с $42,1 \pm 11,1$ секунд до $62,0 \pm 10,7$ секунд (при $p \leq 0,05$). Динамический показатель выносливости мышц живота увеличился практически в два раза с $16,9 \pm 5,5$ до $30,1 \pm 6,8$ секунд (при $p \leq 0,05$).

Таблица

Показатели физической подготовленности пациентов
экспериментальной и контрольной группы

Показатели	ЭГ (n = 12)		КГ (n = 13)	
	до	после	до	после
Удержание спины в и.п. «лодочка», сек	48,5±8,4	68,8±9,6*	48,3±8,9	52,8±8,8
Удержание ног в упоре на предплечьях под $\angle 45^\circ$, сек.	42,1±11,1	62,0±10,7*	38,2±8,4	42,3±9,5**
Поднимание спины руки из и. п. лежа на животе руки к плечам, раз	23,5±5,8	33,1±5,9	22,2±3,3	24,6±3,0
Поднимание туловища из и. п. лежа на спине руки скрестно к плечам, раз	16,9±5,5	30,1±6,8*	17,4±5,3	20,3±5,9

Примечание: * достоверная разница внутри ЭГ при $p \leq 0,05$; ** достоверная разница между ЭГ и КГ при $p \leq 0,05$

Четвертый исследуемый нами показатель, отражающий динамическую силовую выносливость – поднимание спины из ИП лежа на животе, увеличился с $23,5 \pm 5,8$ секунд до $33,1 \pm 5,9$ секунд. Этот критерий, оценивающий физическую подготовленность, связанную с силой мускулатуры брюшной стенки, улучшился, но без достоверных отличий.

После анализа результатов, полученных в контрольной группе, оказалось, что у обследуемых также наблюдались улучшения в показателях, но выполнение данных физических упражнений остались без достоверных изменений.

Заключение. Остеохондроз позвоночника помолодевшее заболевание, в основе которого лежит дегенерация межпозвонкового диска с последующим вовлечением в процесс тела смежных позвонков, а также изменения в межпозвонковых суставах и связочном аппарате. По информации Всемирной организации здравоохранения различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает до 80 % населения, причем большинство составляют люди трудоспособного возраста: от 30 до 50 лет. В юношеском возрасте данное заболевание диагностируется уже с 9 лет! Современная классификация неврологических заболеваний выделяет следующие виды остеохондроза: шейный остеохондроз, остеохондроз грудного отдела позвоночника и остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Высокая распространенность заболевания, многообразие клинических симптомов, приводящих к длительной нетрудоспособности, значительно ухудшающие качество жизни требует поиска средств, направленных на уменьшения боли, двигательных нарушений, на профилактику развития осложнений и на восстановление трудоспособности. Составление индивидуальных лечебно-реабилитационных мероприятий при остеохондрозе позвоночника требует учета определенных групп патологических проявлений, имеющих в основе патогенетические и защитно-приспособительные механизмы. Общие направления в реализации методики индивидуальной реабилитационной работы с пациентами с остеохондрозом заключаются в том, что на начальных этапах реабилитации физические упражнения проводят в положении разгрузки и в корсете, исключая в первые дни активные движения.

Литература

1. Белова А.Н. Нейрореабилитация. М.: Антидор, 2003. 734 с.
2. Болотов Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире. СПб: Питер, 2006. С. 480.
3. Долотникова С.А. Психологическая составляющая качества жизни пациентов с патологиями опорно-двигательного аппарата [электронный ресурс]. Url: <https://medconfer.com/node/6699>

4. Исмагилов М.Ф., Галиуллин Н.И., Мингалеев Д.Р. Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. 2005. Т. XXXVII, вып. 1-2. С. 105–107.
5. Климова Н.В. Рентгеноморфологические особенности течения остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника // Вестник СурГУ. Медицина: научно-практический журнал / ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО – Югры». 2011. № 9 (3). С. 66–74.
6. Хабиров Ф.А. Клиническая неврология позвоночника. Казань: МЕДпресс-информ, 2002. С. 29–31.
7. Челноков В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 11–16.
8. Юденко И.Э. Организационно-методические условия оздоровительных занятий студентов специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония (на примере вузов г. Сургута): Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тюмень, 2002. 26 с.