

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ:
РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

*Материалы
Международной научно-практической конференции
(19 апреля 2019 года)*

Тюмень
ТИУ
2019

УДК 796.034
ББК 754
В 77

Главный редактор:

заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
кандидат биологических наук, доцент С. И. Хромина

Редакторы:

специалист кафедры ФКиС В. А. Ластовляк;
кандидат биологических наук, доцент кафедры ФКиС М. Г. Шаргина

Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции (19 апреля 2019 года) / отв. ред. С. И. Хромина - Тюмень: ТИУ, 2019. – 330 с.

ISBN 978-5-9961-2008-6

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в ВУ-Зах: решение актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Республики Казахстан, городов: Москвы, Минска, Бреста, Смоленска, Владивостока, Красноярска, Владимира, Стерлитамака, Абакана, Улан-Уде, Омска, Кокшетау, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты успешной реализации программ по физическому воспитанию в условиях ФГОС 3+; приведены примеры практического применения методологических принципов учебной и воспитательной работы с позиций патриотической, физкультурно-оздоровительной направленности. Рассмотрены вопросы здоровьесформирующих практик и методик, успешной реализации ВФСК ГТО.

УДК 796.034
ББК 754

ISBN 978-5-9961-2008-6

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеева Т.Н., Романова Е.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как основа формирования спортивной и здоровой нации.....	10
Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н. Комплексная оценка уровня развития функциональной подготовленности студента-конструктора системы «специалист-специальность» в зависимости от типа темперамента.....	12
Бабина А.А., Тоболов А.А. Стандарты современного образования: компетентностный подход.....	16
Байгиреева Г.У., Алекберов Р.И. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации XX вв.....	19
Байгиреева Г.У., Алекберов Р.И. Современное представление о технологиях адаптивной физической культуры.....	21
Батыршин Р.Р., Батыршина Н.А., Мальчихин И.С., Казанцев И.Ю. Необходимость создания и функционирования рекреационных зон в вузах.....	25
Белый К.И. Показатели технической и координационной подготовленности у игроков ВК «Прибужье» в подготовительном соревновательном периоде.....	30
Беспутчик В.Г. Интеграция двигательной и познавательной деятельности в повышении эффективности физического воспитания учащейся молодежи.....	34
Большова Е.В. Особенности критериев оценки функционального состояния пловцов с помощью дискриминантного анализа.....	40
Бутыч Н.С., Яркова Л.И. Особенности подготовки студентов к демонстрационному экзамену по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».....	45
Веденина О.А. Внеаудиторная (внеучебная) работа как метод подготовки будущих специалистов.....	52
Ветошкина Е.А., Ключникова А.Н. Анализ теоретической подготовленности школьников Хабаровского края по предмету «Физическая культура».....	

(по итогам регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2019 года)	54
Врублевский Е.П., Науменко Я.Э. Соматотип женщин зрелого возраста как важный компонент дифференциации шейпинг-программ.....	59
Гоненко С.В. Тренировочные занятия, с применением инновационных методов, у занимающихся настольным теннисом	65
Драгич О.А., Сидорова К.А. Изучение проблемы адаптации студентов к учебным нагрузкам	70
Дыхан Л.Б., Хромина С.И. Об образовательном и гигиеническом подходах к физическому воспитанию в России в конце XIX – начале XX века.	74
Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Применение дистанционного обучения для повышения эффективности учебной деятельности студентов по физической культуре	77
Емельянова Ю.Н., Костенко О.Я. Организационно-методические основы занятий парабадминтоном на начальном этапе подготовки.....	80
Запорожцев Е.В., Селитренникова Т.А. Медико-физиологическое обоснование дозирования физических нагрузок младших школьников	85
Захарова А.В., Глушкова Е.И. Организация образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся	90
Заярная Н.И., Смирнова Е.А. Повышение уровня профессиональных компетенций студентов средствами японского мини-волейбола	93
Зубарева С.А., Хромина С.И. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры	96
Козлова Н.И., Кудрицкий В.Н. Круговая тренировка как организационно-методическая форма физической подготовки студентов.....	99
Козлова Н.И., Орлова Н.В. Инновационные педагогические технологии в физическом воспитании студентов	104
Койносов А.П., Дудко А.В. Физическое развитие юношей, занимающихся по различным оздоровительным технологиям.....	109

Койносов П.Г., Койносов А.П. Влияние спортивных технологий на физическое развитие студентов	113
Колиненко Е.А., Черняк Л.П. Олимпиада по предмету «Физическая культура» в системе профильной подготовки молодежи к обучению в вузе.....	118
Конева Е.А. К оценке исполнения программ в сфере развития физической культуры и спорта в Тюменской области.....	121
Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А. Развитие профессионально-прикладной физической подготовки в вузах.....	125
Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В. Психологические аспекты готовности студентов к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой	129
Кузьменко Д.Ю. Мотивационный фактор как способ формирования профессиональных качеств с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом.....	135
Курмашев В.И., Ульянычева Т.А., Пасичниченко В.А., Рысюкевич Н.С. Компьютерное моделирование для улучшения качества образовательного процесса по физической культуре.....	139
Лимаренко О.В., Лимаренко А.П. Профилактика деформаций сводов стопы у обучающихся среднего школьного возраста на уроке физической культуры.....	146
Линник М.А., Шитов А.А. Критерии оценки физического развития студенческой молодежи	152
Логинов Д.В., Лозовая М.А. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры	158
Логинов Д.В., Лозовая М.А. Экономико-правовые аспекты развития физической культуры	161
Логинов Д.В., Ужогова Е.В. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.....	163
Лозовой А.А., Лозовая М.А. Проблемы вовлечения молодежи в спорт	165

Лозовой А.А., Лозовая М.А. Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди молодежи, с помощью психолого-педагогических аспектов	168
Лычев А.И., Горпинка М.И. Развитие координационных способностей у футболистов в условиях дополнительного образования	172
Любимов В.Ю., Антоненко М. Н. Особенности современной системы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации	177
Мартиросова Т.А., Лакуста А.В. Актуальные проблемы спортивной психологии	180
Мартынюк Н.С., Лисовский А.В. Закаливание холодной водой организма человека	182
Мартынюк Н.С., Лисовский А.В. Значение и практическое применение гомокибернетики Н.И.Аринчина	187
Медведева С.А., Алексеева М.В. Особенности эмоционального выгорания у студенческой молодежи	193
Межнина Т.О., Маркова Н.В. Базовые физкультурно-оздоровительные принципы здоровьесберегающих технологий	197
Минваева М.С. Современные оздоровительные технологии для повышения активности пожилых людей	201
Миронов Д.Л., Егоров В.Н. Методические особенности развития двигательных способностей школьников на основе использования средств волейбола	204
Ожиганова М.В., Смирнова И.А. Развитие сферы физической культуры и спорта в постиндустриальной России	208
Осипов А.С., Прокопьев Н.Я., Речапов Д.С. Физическая работоспособность мужчин г.Тюмень, болеющий кариесом зубов, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом	211
Парфенов П.Н., Утусиков С.А. Некоторые аспекты тренировки начинающих спортсменов в беге на выносливость	215

Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Плавание как эффективное средство в физическом воспитании студентов	218
Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Адаптация обучающихся к образовательному процессу на занятиях физической культурой	223
Пресняков А.Н., Блохин М.М. Сравнительный анализ показателей стандартных проб в оценке функциональной подготовленности организма студента Владимирского государственного университета	227
Прокопьев А.Н., Щуров И.В., Прокопьев Н.Я. Опорно-динамическая функция нижних конечностей у пострадавших с различной степенью тяжести атомического повреждения диафиза костей голени в условиях лечения методом Илизарова	229
Прокопьев Н.Я., Осипов А.С., Губин Д.Г., Дуров А.М., Гуртовой Е.С., Речапов Д.С. Систолический (ударный) и минутный объем крови у мужчин юношеского возраста города и села, болеющих кариесом зубов..	235
Проничев Г.М., Саламатин М.Н. Методика занятия пауэрлифтингом	239
Рябова Н.Н., Яшкина Е.М. Внедрение дистанционных технологий в учебный процесс.....	242
Рязанов В.Н. Развитие силы у студентов на занятиях по физическому воспитанию средствами пауэрлифтинга	244
Селиверстова В.В., Ершов М.А. Реакция механизмов регуляции в процессе подготовки к силовой гимнастике комплекса ГТО	247
Селитреникова Т.А., Смыслов А.П. Определение косвенных показателей выносливости школьников с сердечно-сосудистой патологией	251
Селитреникова Т.А. Особенности функционирования кардиореспираторной системы школьников с сенсорными заболеваниями при занятиях физическими упражнениями	255
Смирнов П.Г., Шаргина М.Г. Диверсификация рыночных отношений в отрасли «Физическая культура и спорт»: продукт и его конкурентоспособность.....	258
Смирнов П.П., Смирнов П.Г. Особенности управления физкультурно-спортивным движением в республике Беларусь.....	261

Смирнова Е.А. Педагогическое содействие самореализации студентов, занимающихся спортом	265
Стержанова А.И., Терехина И.В. Экономико-правовые и социально-педагогические аспекты развития физической культуры.....	269
Теслюк Д.Д., Антоненко М.Н. Физическая активность современной молодежи	272
Трофимова Н.П., Боричевский К.А. Физическое воспитание молодежи.....	277
Ханевская Г.В. Актуальность применения информационных технологий в физической культуре.....	281
Ханевская Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: проблемы и перспективы внедрения.....	283
Ханевская Г.В. Концепция развития адаптивного спорта в России	289
Ханевская Г.В. Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности.....	294
Хромина С.И., Плосков А.Л., Ластовляк В.А. Закаливание как эффективное средство оздоровления студентов.....	297
Хромина С.И., Дыхан Л.Б. Индивидуально-психологические особенности лиц с ограниченными функциональными возможностями.....	301
Утусиков С.А., Шаргина М.Г. Обоснование методики физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО	304
Шаргина М.Г., Утусиков С.А. Дуальное обучение как инновация в преподавании физической культуры в ВУЗе	307
Щетина Б.М. Односторонний захват штанги в тяге как методический прием профилактики травматизма в троеборье классическом.....	309
Яковлев В.В., Селитреникова Т.А. Воздействие спортивных тренировок на состояние кардиореспираторной системы организма курсантов.....	312
Якушева В.П., Зотин В.В. Роллер-спорт как современное средство для развития физических качеств человека	314

Яцковская Л.Н., Блинов С.Н. Информационные технологии в физическом воспитании	317
Elena S. Yagudina The creation of mass open online course physical culture	320
Список авторов	324

УДК 796.034-05

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

Алексеева Т.Н. инструктор по спорту, **Романова Е.А.**, студент,
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: alekseevatn@tyuiu.ru; e-mail: miss.lizaromanova@ya.ru

Ключевые слова: ГТО, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Аннотация: обосновывается идея о том, что в современное время необходимо тщательней заботиться о здоровье и будущем людей и поддержка государства активно этому способствует с помощью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Определение здоровья и здорового образа жизни. Сравнение отношения к спорту в России и США. Спортивный клуб в Тюменском индустриальном университете.

Сегодня наиболее остро и часто обсуждается проблема малоподвижности современных людей. В большей степени это связано с компьютерной революцией. Общество с энтузиазмом стало пользоваться персональными компьютерами, телефонами и т. д., не успевая реагировать на появляющиеся проблемы. Ведь как бы ни был интересным, познавательным, увлекательным виртуальный мир, все же не стоит забывать, что движение – это жизнь. Необходимо позволить занятиям физической культурой или спорту стать неотъемлемой частью нашей жизни.

Здоровье человека - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья, которое должно воспитываться и вырабатываться.

Государство дает нам возможность становления здорового образа жизни с помощью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО предусматривает подготовку и выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2]. Поощрение физических способностей с помощью знаков ГТО не остается незамеченным. Например, в нашем университете, золотой знак отличия ВФСК ГТО даёт абитуриенту право на получение 5 дополнительных баллов к общей сумме конкурсных, что увеличивает шансы на поступление [3]. Благодаря комплексу любой желающий может более-менее объективно оценить свои способности, свой уровень подготовки, определить слабые места, получить советы и рекомендации для того, чтобы стать сильным и здоровым человеком.

Пока в России происходит внедрение здорового образа жизни, в Соединенных Штатах Америки спорт стал важной частью национальной

культуры. Это произошло именно благодаря популяризации правительством США здорового образа жизни, и теперь все большее количество американцев стараются отказаться от вредных привычек и уделять внимания занятиям спортом. Спорт также играет большую роль в системе образования США и в студенческом образе жизни. Там организованы многочисленные секции, спортивные команды по различным видам спорта, проводятся соревнования, ведется учет. Энтузиазм студентов поддерживается с помощью стипендий, заключений контрактов, они знают свое будущее и смело идут к своей цели. Это не остается бесследным, ведь спортсмены США завоевали самое большое количество медалей за всю историю Олимпийских игр [4].

Стоит отметить, что в нашем университете реализован спортивный клуб ТИУ, который включает следующие спортивные секции: волейбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, хоккей, гиревой спорт, лыжные гонки, бокс, плавание, дзюдо, легкая атлетика, шахматы, спортивный туризм, плавание, самбо. Клуб пользуется большим спросом среди студентов: они участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, спартакиадах, соревнованиях по сдаче норм ГТО. Это позволяет сделать вывод о том, что популяризация и развитие здорового образа жизни и спорта в Российской Федерации активно ведется для всех социальных и возрастных групп.

ВФСК ГТО является начальной ступенью в становлении и образовании спортивной нации в нашей стране. Поставлены цели, направлен вектор развития, создается инфраструктура. Людям необходимо осознать, принять и реализовывать идею о формировании нового общества.

Библиографический список

1. HealthSystemsStrengtheningGlossary[Electronicresource] // Всемирнаяорганизацияздравоохранения. – Режим доступа: https://www.who.int/healthsystems/hss_glossary/en/index5.html.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>.
3. Новости ТИУ [Электронный ресурс]// Тюменский индустриальный университет. – Режим доступа: <https://www.tyuiu.ru/abiturient-imeesh-zolotoj-znak-gto-poluchidopolnitelnye-bally>.
4. Спорт в США [Электронный ресурс] // Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=97882739> (Дата обращения 03.02.2019.)

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТА-КОНСТРУКТОРА СИСТЕМЫ
«СПЕЦИАЛИСТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЬ»
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА**

Афанасьев В.Г., к.п.н., профессор; Мальцев В.Н., доцент
Владимирский государственный университет, Россия, г. Владимир,
e-mail: vnmaltsev1960@gmail.com

Ключевые слова: функциональная подготовка, система «специалист-специальность», тип темперамента.

Аннотация: комплексная оценка уровня развития функциональной подготовленности студента-конструктора системы «специалист-специальность», которая синтезирует показатели двигательных качеств, психофизических и антропометрических данных в зависимости от типов темперамента, повышает информативность о функциональном состоянии организма и способствует внесению нужной коррективы в процесс функциональной подготовки.

Авторы в своих научных источниках [2; 4] дают понятие, что комплексная квалифицированная оценка состояния функциональной подготовленности организма – одно из основных средств обеспечения максимального оздоровительного эффекта учебно-тренировочных занятий. Далее авторы указывают, что физические нагрузки вызывают заметные своеобразные преобразования в различных органах и системах и напоминают, что специфические изменения в тех или иных функциональных системах неодинаковы. В данном случае имеется ввиду, что наряду с изменениями в показателях двигательных качеств, а также в параметрах психофизических и антропометрических компонентов. Из этого следует, что комплексная оценка обеспечивает всестороннее изучение функциональных возможностей организма с учетом состояния основных функциональных систем, определяющих работоспособность студента-конструктора системы «специалист-специальность». Особенно она пригодна, когда уровень подготовленности оценивается с учетом личностных свойств, как тип темперамента. Система, по мнению авторов [1; 5; 8], - совокупность, комплекс элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которая образует определенную целостность, единство. По нашему мнению, студент как конструктор, на основе комплекса элементов: взаимоотношение, взаимопонимание, взаимосвязь, взаимодействие и т.п., создаёт новую целостную систему «специалист-специальность», который в процессе приобретения специальности в единстве повышает свою функциональную подготовленность и уровень её развития. Однако аспекты функционального развития организма студента-конструктора в основном оцениваются по результатам двигательных контрольных нормативов, при этом не учитываются психофизические и антропометрические показатели, которые в процессе двигательной деятельности подвергаются видоизменению.

Целью нашей работы является установление личностных свойств согласно типу темперамента, комплексной оценки уровня функциональной подготовленности студентов-конструкторов, от которого зависит степень профессиональной пригодности специалиста, о чём утверждает автор [6].

Для реализации поставленной цели выдвинули следующие задачи:

- определить личностные свойства, как тип темперамента студента-конструктора в начале первого года обучения;
- установить развитие функциональной подготовленности студента-конструктора в зависимости от типа темперамента;
- дать практические рекомендации для коррекции функциональной подготовки студента – конструктор – системы в зависимости от типа темперамента

В процессе выполнения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: типы темперамента определялись по предложенной модифицированной методике В. Белова – 1971 г.; аэробные и анаэробные возможности организма определялись выполнением физических нагрузок – бег на 3000 и 100 м.; состояние скоростно-силовых качеств по результатам: прыжок в длину с места; качество силовой выносливости – подтягивание на перекладине. Психофизиологические параметры оценивались методами проб Ромберга, Генчи, Шеллонга и индекса Рюффье. Антропометрические данные, с помощью которых оценивается качество физического развития: экскурсия окружности грудной клетки, жизненная емкость легких, становая сила. Все контрольные тесты, пробы и индексы, которые были применены в процессе исследовательской деятельности, выполнялись строго по существующим правилам и методическим рекомендациям. Комплекс исследования проводился в начале и в конце первого года обучения на студентах Владимирского государственного университета в количестве 272 человека. В результате анкетного опроса по определению типа темперамента из числа испытуемых распределялись в процентах: сангвиники – 28,6 (78 чел.), холерики – 17,6 (48 чел.), флегматики – 48,1 (131 чел.), меланхолики – 5,7 (15 чел.). Эти данные свидетельствуют о том, что у юношей преобладающий тип темперамента – флегматики, далее – сангвиники, холерики и меланхолики. Необходимо отметить, что по структурному содержанию ни один тип темперамента не обладает доминирующим свойством, то есть личностные качества менее 40% и относятся к типам достаточно ярко выраженным. Например, у сангвиников личностные качества – 36,0%, у флегматиков – 37,0%, холериков – 34,0%, меланхоликов – 34,0%. Известно, что основными показателями функциональной подготовленности организма являются двигательные качества, которые на биологических основах определяют уровень способности человека. Так, сравнительные результаты показывают, что студенты-конструкторы системы «специалист-специальность» за время годичной учебы аэробную производительность снизили: тип темперамента сангвиник на 1,2%, при

$P < 0,05$; холерик - 0,4%, но $P > 0,05$; флегматик – 0,7%, при $P < 0,05$; меланхолик на 0,6%, разница достоверна, $P < 0,05$. По анаэробным показателям, тип темперамента сангвиник прогрессировал результаты на 2,4%, при $P < 0,05$; у холерика одинаковые показатели как в начале учебного года, так и в конце – 14,2 с., у типа флегматик – регресс в размере 0,3%, но при $P > 0,05$. Прогрессирующие изменения у типа меланхолик, которые составляют – 1,3%, но при $P > 0,05$. Результаты скоростно-силовых качеств, компонентом которых является прыжок в длину с места, показывают, что сангвиник прогрессировал свои прыжковые возможности на 1,5%; флегматик – 1,0%; в обоих случаях $P < 0,05$, у типа меланхолик положительная динамика на 1,8%, но достоверность отсутствует, $P > 0,05$. Регрессирующие изменения у типа холерик, которое составляет – 0,4%, правда при $P > 0,05$, но отрицательная динамика указывает на необходимость корректировки процесса подготовки скоростно-силовых качеств данному типу темперамента. С целью определения качества силовой выносливости мы использовали упражнение подтягивания на перекладине. По мнению автора, [3] работоспособность при подтягиваниях зависит приблизительно на 80,0% от силы и на 20,0% от выносливости. Данное упражнение является обязательным видом деятельности для студентов в зачетных нормативных требованиях. Сравнительные результаты по этому тесту показывают, что тип сангвиник, за время годичной учебы, качество силовой выносливости регрессировал на 0,9%, но при $P > 0,05$. Прогресс у типа холерик равен – 7,9%, где $P < 0,05$, у флегматика так же положительная динамика – 3,9%, но $P > 0,05$. Меланхолик тоже имеет динамику улучшения от 8,3 до 8,8 раза, что составляет – 2,9%, но разница не достоверна, $P > 0,05$. Следующим компонентом в определении функциональной подготовленности являются психологические аспекты, главной задачей которых представляется причинное объяснение психических явлений путём раскрытия лежащих в их основе нейрофизиологических механизмов [7]. Так, студенты-конструкторы системы «специалист-специальность», относящиеся к типу темперамента сангвиник за время годичной учебы регрессировали результаты пробы Ремберга на 21,7%, которая определяет координационную сферу организма. Показатели по Генчи снизились на 8,4%, Шеллонга – оценка хорошо, до 39,0%. Оценочная классификация инд. Рюффье слабо увеличилась до 36,3%, во всех случаях достоверность составляет – $P < 0,05$. У типа темперамент холерик следующие изменения, например: задержка дыхания по Генчи регрессировала на 34,0%; проба по Шеллонгу на 37,4%; Ромберга – 16,0%; индекс Рюффье – 2,2%, во всех вариантах $P < 0,05$. Тип флегматик регрессировал свои психологические параметры в следующих величинах: в задержке дыхания по Генчи до 24,7%, пробе Шеллонга на 19,0%, Ромберге – 38,0%, а в показателях инд. Рюффье количество оценок слабо уменьшилось на 4,5%, но увеличилось неудовлетворительных до 10,3%, во всех регрессирующих величинах имеется достоверность $P < 0,05$. Своеобразные

изменения произошли у типа меланхолик, который отличается низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью. И.П. Павлов считал, что у представителей меланхолического темперамента преобладает тормозной процесс при слабости, как возбуждения, так и торможения. Полученные наши результаты полностью соответствуют данной теории. Например, устойчивая поза по Ромбергу прогрессировала на 17,7% при отрицательных изменениях в показателях, как по Генчи до 18,7%; Шеллонгу – 41,6%; инд. Рюффье – 6,1%. Важное место в комплексной оценке функциональной подготовленности организма занимают антропометрические показатели. Так, у типа темперамента сангвиник в период годичной учебы регресс в показателях составил в экскурсии окружности груди 6,2%, при $P < 0,05$; ЖЕЛ – 1,4%, но при $P > 0,05$. Достоверный прогресс наблюдается в результатах становой силы, который составлял – 1,2%, где $P < 0,05$. У представителей типа холерик регресс в динамике экскурсии окружности груди равен 9,8% при $P < 0,05$; ЖЕЛ – 2,6%, но $P > 0,05$. Также отсутствует достоверность в показателях становой силы, при прогрессе 0,5%, $P > 0,05$. Своеобразная динамика в антропологических величинах у типа темперамента флегматик, которая произошла в течение учебного года. Регресс в экскурсии окружности груди до 5,0% и ЖЕЛ – 2,2% в обоих случаях $P < 0,05$. В становой силе имеется прогресс на 1,7%, но $P > 0,05$. Данные изменения у типа меланхолик в следующих выражениях, например: экскурсия окружности груди уменьшилась на 10,7% при $P < 0,05$; ЖЕЛ – 2,2%, но $P > 0,05$; положительная динамика в величине становой силы на 0,6%, но при $P > 0,05$.

Таким образом, на основании полученных результатов следует, что комплексная оценка, используемая в определении функциональной подготовленности организма студентов-конструкторов системы «специалист-специальность» по типам темперамента, позволяет конкретизировать степень развития по всем функциональным параметрам. Например, всем типам темперамента нужно обращать внимание на развитие аэробной мощности организма, кроме того, сангвиникам – на качество силовой выносливости, холерикам – скоростно-силовые качества, флегматикам – на качество силовой выносливости, меланхоликам – скоростно-силовые и силовую выносливость. Одним из вариантов улучшения функциональной подготовленности студентов-конструкторов системы «специалист-специальность», по нашему мнению, является принцип комплектования учебных или иных групп, в которых присутствует между индивидуумами взаимопонимание, взаимоотношения, взаимосвязи и т.п. Таковыми могут быть группы с односторонним типом темперамента, что позитивно влияет на развитие функциональной подготовленности организма.

Библиографический список

1. Большой толковый словарь русского языка.– Санкт-Петербург :Норинт, 2000.– 1247 с.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов/В.И. Дубровский. – Москва: ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Жалей, А. Факторы, повышающие работоспособность в упражнениях силового характера при тренировке на выносливость / А. Жалей // Теория и практика физической культуры. –1965. – №8 – С.30-39.
4. Куколевский, Г.М. Основы спортивной медицины /Г.М. Куколевский, Н.Д. Граевская. – Москва:Медицина, 1971. – 367 с.
5. Новая философская энциклопедия. Т.3. – Москва : Мысль, 2001. – С. 552
6. Основы инженерной психологии: учеб.для техн. вузов / Б.А. Душков[и др.];под ред. Б. Ф. Ломова. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: Высш. шк., 1986. – 448 с.
7. Психология : словарь / Под общ.ред.А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд.,испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1999. – С. 328
8. Эмери, О. О целеустремленных системах: пер. с англ. /О. Эмери, Р. Акоф. – Москва, 1974. – 234 с.

УДК 378.1

СТАНДАРТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ: КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД

Бабина А.А., к.п.н., доцент, Тоболов А.А., к.п.н., доцент

Тюменский Индустриальный Университет, Россия, Тюмень, e-mail babina.80@list.ru

Ключевые слова: профессиональный стандарт, компетенция, учебно-тренировочный процесс, саморазвитие, самосовершенствование.

Аннотация: в статье освещаются проблемы подготовки будущих специалистов в сфере высшего профессионального образования, в том числе, в сфере физической культуры и спорта. Рассматривается компетенция личностного самосовершенствования и развития как один из стандартов современного образовательного процесса.

Одной из актуальных проблем подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта является подготовка выпускников к многофункциональной профессиональной деятельности. Деятельности научно-исследовательской, творческой. Очевидно, что обучение должно быть ориентировано не только на освоение ЗУНов, но и на формирование способности самостоятельно применять полученные знания, умения, навыки в различных жизненных ситуациях, уметь решать поставленные проблемы научно-практическими методами, уметь работать с различными источниками информации и критически оценивать полученную информацию, выдвигать гипотезы и проводить исследования, их подтверждение или опровержение, аргументировать высказанную точку зрения.

Таким образом, формирование структуры профессиональных стандартов наполняется содержанием в зависимости от «нарастания» или «приращения» новых компетенций, отражающих суть образования и вос-

питания» [1, с.27], что находит свое воплощение и реализацию в соответствующих рабочих программах.

Компетенции являются ведущим требованием к результатам освоения новых образовательных программ, что в совокупности с интеллектуальной рефлексией, на наш взгляд, в конечном результате составляет профессиональную культуру специалиста любой профессиональной деятельности.

ФГОС дает четкое определение понятия компетенция: «Компетенция – способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области» [3, с.2]. Из этого следует, что компетенция описывает не только что должен знать, уметь будущий специалист, но и личностные качества, определяя требования к дисциплинам ФГОС ВПО. Однако, воспитательный процесс и формирование тех или иных личностных качеств будущего специалиста складывается неоднозначно. Традиционная система учебно-тренировочного процесса ориентирована больше в той или иной степени на распространение и тиражирование знаний, умений, навыков. Отсутствует возможность получения легитимной их оценки независимым экспертом и, как следствие, проявляется зависимость от личностных взаимоотношений, симпатий.

Таким образом, затрудняется объективная "обратная связь", обуславливающая возникновение тех или иных ошибок, трудностей, искажающих процесс объективного контроля индивидуально-личностного развития, уровня развития психофизических кондиций всех субъектов учебно-тренировочного процесса. Кроме этого, существуют и другие проблемы: часто отсутствует соответствующая материально-техническая база; нехватка определенного кадрового потенциала, а отдельные энтузиасты, работающие по авторским методикам физкультурно-спортивной подготовки студентов, часто не имеют возможности для распространения своего опыта.

Отсутствуют измерители и методики проведения замера темпа и уровня индивидуального психофизического развития и самосовершенствования; существует наличие ограничений человеческих и материально-технических ресурсов; отсутствует инновационно-творческая деятельность преподавателей физической культуры. Физкультурно-спортивная подготовка студентов представляет собой однотипный набор упражнений, представляющих собой фиксированный комплекс.

В данном контексте концептуальные положения и основные направления преобразований должны соответствовать целевой функции системы высшего профессионального образования - удовлетворению потребности личности в приобретении новых знаний и умений, в реализации культурного кругозора, общем развитии, способствовать социализации и профессионализации населения, а программные мероприятия определяться с учетом особенностей развития образовательной системы страны.

Так, появилась потребность в серьезных инновационных изменениях в системе профессионального образования: усиление гуманитарно-гуманистической функции - развитие человека, его ценностно-ориентирующих способностей к инновационной деятельности, предприимчивости и инициативе. В связи с этим необходимым становится формирование свободной и ответственной личности, способной конструктивно работать в проблемных ситуациях, сочетать профессиональную компетентность с гражданской ответственностью, Все это актуализирует проблемы человеческого и профессионального самосознания, обуславливает возникновение потребности формирования определенного "нравственного" сознания.

Следовательно, сложившаяся ситуация в образовании заставляет всех субъектов образовательного процесса переоценить ценностно-смысловые ориентиры учебно-тренировочного процесса как "определенной" образовательной деятельности и индивидуальной траектории личностно-профессионального развития.

Образование призвано помочь будущему специалисту осознать критерии, на основе которых строить свое профессиональное поведение и определять свой профессиональный и жизненный путь. Учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован на то, чтобы "помочь" каждому субъекту образовательного процесса осознать свои возможности, способности, интересы, потребности, ценности. Ведь "смысл именно в этом и заключается, чтобы его найти, а не приписать или изобрести" [4, с.18].

Таким образом, роль образования заключается в том, чтобы определить и развить меру личностного потенциала, "познать для себя и сторгать от собственных мыслей - это и есть истинное познание" [2, с.157].

Необходимым становится потребность в "опережающем" образовании, где индивидуальная траектория личностного развития определяет способность специалиста к самоактуализации, самосовершенствованию, самообразованию, саморазвитию. Это тот перечень требований, который реализуется в осведомленности или "компетентности" специалиста в вопросах его профессиональной деятельности. "Компетенция" - это сложное индивидуально-психологическое образование, набор определенных личностных качеств, "позволяющих специалисту обоснованно судить о той или иной области и эффективно действовать в ней" [5, с. 63].

Подобное интегральное представление о цели образовательной деятельности высшей школы и подготовки будущих специалистов позволяет обнаружить "проблемные зоны" и выбрать направление и формы самообразования. Специальной целью такой подготовки является формирование у будущих преподавателей физической культуры "компетенции личностного самосовершенствования". Личностное самосовершенствование рассматривается как процесс самообразования и самопознания, основанный на фор-

мировании стойкой потребности в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании специалиста; готовности отойти от стереотипов и шаблонов и оказаться в "фазе ориентирования" как в состоянии "творческого напряжения". Качественными результатами самопознания, самообразования и самосовершенствования являются: чувственное, рационально и стратегическое мышление.

Библиографический список:

1. Машукова Н.Д. Профессиональный стандарт как многоуровневая структура профессиональных квалификаций / Н. Д. Машукова // Высшее образование сегодня. - 2006. - № 11. - С. 24-30.
2. Ницше, Ф. Так говорил Заратустра. - Собрание сочинений в 2т. / Пер. с нем.; Сост., ред. и авт. примеч. К.А. Свасьянс. - М.: Мысль, 1990. - 2т.
3. Побежимова Н.И. К вопросу о государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения / Н.И. Побежимова // Юридическое образование и наука. - 2008. - № 2. - С. 2-4.
4. Франкл, В. Воля к смыслу / Пер. с англ. - М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО - ПРЕСС, 2000. - 368с.
5. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и методикам обучения. - СПб.: Питер, 2004. - 541 с.

УДК 796.078

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ XX ВВ

Байгиреева Г.У., старший преподаватель, Алекберов Р.И., студент
Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России,
e-mail: alekberovrovshan2711@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, советское воспитание, советские направления в спорте

Аннотация: *в нашей работе необходимо было проанализировать становление физической культуры времен XX века. Изначально физическая культура имеет многовековую историю. Было научно доказано, что самые первые её элементы были разработаны еще в первоначальные ступени развития человечества. Археологические исследования и многие другие показали, что обнаружение физических упражнений и игр как самостоятельный вид деятельности прослеживался ещё в период от 40 до 25 тысячелетий до нашей эры. Уже в первобытные времена древние люди предъявляли требования к своим собратьям по физической подготовленности, уже тогда существовали своеобразные системы физического воспитания.*

В Российской Федерации под решением советской власти элементы физической культуры были объединены в одну важную систему. В начале XX века в 1923 году отметили последний год существования органов всеобщего военного обучения. Их функции в сфере физической культуры стал выполнять Высший совет физической культуры при Всероссийском центральном исполнительном комитете РСФСР. В 1930 году его переименовали в Всероссийский совет физической культуры при Правительстве СССР. Далее в 1936 году высший орган управления получил звание Все-

союзного комитета по делам физической культуры и спорта, вплоть до прекращения существования СССР в 1991 году.

До 1925 года в Союзе Советских Социалистических Республик существовало несколько течений, отличавшихся своими взглядами на реализацию физической культуры, а идеи развития физической культуры «для всех» реализовались Народным комиссариатом просвещения. В данный период времени существовало несколько направлений в физической культуре:

- «Теафизкульт»

- «Пролеткульт», данным определением отмечали массовую культурно-просветительскую и литературно-художественную организацию пролетарской самодеятельности (1917-1932гг.). Они настаивали на замене гимнастических снарядов орудиями производства материальных благ.

- «Советская система физкультуры» или «гигиенисты», которые считали физическую культуру средством «реальной научной организации труда» с жестким врачебным контролем. Авторы призывали людей к использованию «трудовой гимнастики», а также признавали спорт важным средством физического воспитания.

- «Система Спартака», авторами которой являлись Д.А. Крадман, В.Н. Песков и М.Г. Собецкий, которые в свою очередь считали, что необходимо использовать комсомольскую практику физического воспитания, но также резко выступали против спортивной специализации, особенно в общеобразовательной школе.

Несмотря на вышесказанные направления в 20-х гг. проводили соревнования под названием «красная олимпиада». В 1923 и 1924 гг. проводили Всесоюзные летние праздники. В 1925 году 13 июля было одобрено постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» и были определены пути дальнейшего развития спорта. В августе 1928 г. была проведена Всесоюзная спартакиада.

В 1935 - 1937 гг. была создана Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). С 1948 г. сборная СССР начинает участвовать в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. С 1960 г. начинают создаваться спортивные клубы (СК). В 80-е гг. начали создаваться культурно-спортивные комплексы (КСК).

Наряду с Всероссийским спортом в школьных организациях начали совершенствовать программные основы спортивного здоровья и физического воспитания. В первые годы преимущественно вводили сокольскую гимнастику, в 1921 году предлагали ввести в школьное обучение программу о ритмическом воспитании.

С 1927 года в школьную программу утвердили первые обязательные программы по физической подготовленности для начальных и средних общеобразовательных школ, а с 1932 года ввели комплекс ГТО.

В 1940 году при начале военных действий Второй мировой войны, в учебных заведениях обязательно ввели прохождение допризывной военной подготовленности, к которой разработали соответствующую программу. В 1941 году разработали такую же программу для учащихся 8-10 классов, а в 1942 году – 1-4 классов.

Далее с 40х-50е года главной задачей считалось допиться целей повышения престижа российской физической культуры на международной арене.

В марте 1960 года были утверждены новые учебные планы для начальных классов, где подчеркивалась важность комплексного физического развития школьников. В 1983 г. была утверждена очередная школьная программа по физической культуре для учащихся 4 - 10-х классов.

Создание советского физического воспитания послужило отрывным толчком для всего спортивного развития Российской Федерации. Каждое направление имеет свою историю, свое развитие, свои подъемы и свои падения, свои заслуги и недостатки.

В заключении необходимо сказать, что с появлением человека на этой земле, физическая культура стала неотъемлемой частью всего человечества. К ней можно отнести все моральные и нравственные качества человека. Если говорить точнее о развитии физкультуры, то это сфера деятельности, которая отражает успехи человечества в физических, нравственных и психических качествах. Степень формирования этих человеческих качеств объединяются в единую ценность физической культуры человека, как частички общей культуры человека.

Библиографический список:

1. Баранов, В. А. Физическая культура : ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества : автореф. ... дис. д-ра филос.наук/В.А. Баранов. – Москва, 2010. – 44с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 384с. – (Учебники, учебные пособия).
3. Захаров, П.Я. История физической культуры и спорта : учебно-методический комплекс / П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. – 78с.

УДК 796.035

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕХНОЛОГИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Байгиреева Г.У., ст. преподаватель, Алекберов Р.И., студент
Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России,
e-mail: alekberovrovshan2711@mail.ru

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, физическое образование, спорт, принципы адаптивной физической культуры, рекомендации

Аннотация: в нашей статье мы уделили особое внимание актуальной проблеме, связанной с адаптивной физической культурой, так как на данный момент времени, всё больше задается вопрос об улучшении качества физического здоровья населения за

последние годы. Широкий спектр воздействия на все составляющие здоровья человека имеют физические упражнения, для этого специалистам данного профиля необходимо преодолевать трудности методического и организационного характера. В связи с чем, разрабатываются программы, которые позволят в полной мере овладеть системными знаниями об адаптивной физической культуре, о принципах физического воспитания человека, имеющего ограниченные возможности здоровья, о новых технологиях адаптивной физической культуры.

Под определением «адаптивная физическая культура» понимают комплекс мероприятий спортивного и оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности. Целью адаптивной физической культуры является максимальное развитие жизнеспособности человека, ограниченного в состоянии здоровья. В методике выделяют следующие функции: оздоровительную (когда комплекс мероприятий подбираю с учетом возможностей организма человека), воспитательную (распространение здорового образа жизни), образовательную (информативность о практической и теоретической частях курса оздоровительной физкультуры).

Под оздоровительной физкультурой понимают комплекс мероприятий, направленных на укрепление общих сил организма. Выделяют основные цели оздоровительной физкультуры: обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения, повышение иммунной системы, активный отдых и общение, регулирование нормальной массы тела и пропорций, психологический настрой на реализацию оздоровительного процесса, совершенствование физических умений и навыков.

В зависимости от потребностей людей с ограниченным состоянием здоровья, выделяют следующие виды адаптивной физической культуры:

1) адаптивное физическое образование, направленное на развитие основных физических и специальных качеств; на повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на формирование комплекса специальных знаний и необходимых умений и навыков; на сохранение оставшихся в наличие телесно-двигательных качеств индивидуума. Основной задачей адаптивного физического образования заключается в формировании у людей осознанного отношения к своим силам, готовности к решительным действиям, преодоление физических нагрузок, а также в потребности в систематических занятиях

2) адаптивный спорт, направленный на формирование у человека с ограниченным состоянием здоровья высокого спортивного мастерства и достижение наивысших результатов. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры

3) адаптивная двигательная реакция, в основе которой лежит удовлетворить потребности человека с ограниченным состоянием здоровья в отдыхе, развлечении в интересах, в получении удовольствия, общении

4) адаптивная физическая реабилитация, которая заключается помощью в лечении индивидуума, в восстановлении у него временно утраченных функций

5) креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры: самоактуализация человека, самовыражение, саморазвитие

б) экстремальные виды двигательной активности, включающие в себя риск, повышенное напряжение, потребность в испытании своего «Я» в экстремальных, необычных условиях, опасных для здоровья и для жизни.

Для того, чтобы реализовать намеченные планы в восстановлении здоровья инвалида или человека с ограниченным состоянием здоровья, необходимо разрабатывать специальные методики. Для каждого человека необходим индивидуальный подход, так как отклонения от здоровья у всех разные. То, что врач может порекомендовать одному, будет противопоказано другому, в зависимости от этого разрабатывают частные методики.

Выделяют следующую классификацию в отклонении здоровья: нарушение зрения, слуха, интеллекта и нарушение в работе опорно-двигательного аппарата. Следовательно, для каждого заболевания разрабатывается своя методика, имеющая свои цели и задачи, способы, рекомендации и противопоказания.

Необходимо отметить, что наибольший вклад в развитии частных методик был разработан таким педагогом, как Шапкова Л.В, в её работе адаптивная физическая культура рассматривается как социальный феномен, требующий многостороннего подхода профессионалов. Так же свой вклад внесли такие педагоги, как Л.Н. Ростомашвили, разработав частную методику для людей с нарушением зрения. Проблемой физической активности занимались такие педагоги, как Н.Г. Байкина, Я.В. Крет, А.Я. Смекалов. А для людей с ампутированными конечностями и врожденными аномалиями частные методики были разработаны А.И. Малышевым и С.Ф. Курдыбайко.

Для студентов педагогических вузов рекомендуют учебник под авторством Л.П. Евсеева. В его книге рассматриваются основы адаптивной физической культуры для людей с различными выраженными нарушениями [1; 2].

Самым главным, в нашей работе, было выделить современные технологии в адаптивной физической культуре для лиц с ограниченным состоянием здоровья или инвалида. Выделяют следующие виды:

- Оздоровительная аэробика – оздоровление организма индивидуума. Данный принцип позволяет быстрее и эффективнее достичь определенных признаков здоровья: отличное самочувствие, высокую умственную и фи-

зическую работоспособность, легкого и приятного пробуждения, крепкого сна. При всем этом появляется высокое желание и способность активно и творчески работать, отдыхать ощущать согласие с самим собой

- Ритмическая гимнастика – в большей своей степени применяется в детском возрасте. Под её влиянием у детей развивается внимание, сосредоточение, собранность, что является важными предпосылками в успешной учебной деятельности. Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, воспитывает в человеке строгую внутреннюю дисциплинированность, оказывает большое влияние на общее развитие ребенка [3]

- Предлагается во внимание многие виды растяжек. Например, упражнение на растягивание по Е.И. Зуеву. Суть методики заключается в том, что при растягивании различных частей или всего тела, пытаются добиться сначала напряжения, а затем расслабления мускулатуры

- Гидрореабилитация – известно, что вода имеет большое влияние на оздоровительный процесс организма. Гидропедагог, владеющий приемами водной реабилитации, передает опыт, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию.

Существует множество различных технологий, занимающихся оздоровительным и реабилитационным процессом для лиц с отклонением в состоянии здоровья и лиц-инвалидов. Для каждого индивидуума необходима подборка соответствующих частных методик, направленных на восстановление нарушенных функций организма.

Адаптивная физкультура является очень важным компонентом для реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм. Она присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации, а также выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, психологической реабилитации. Она необходима для человека, страдающего различными видами нарушения в системе здоровья, обрести уверенность в себе, достичь самоактуализации, самоуверенности и самосовершенствования, чтобы стремиться к новым высотам и новым победам не только в плане спортивной деятельности, но и на пути к успеху в жизни.

Адаптивная физическая культура направлена, чтобы помочь человеку с ограниченными возможностями или лицу-инвалиду найти равновесие между своим воплощением в социальном обществе и своей персонализацией как личности. Практически не существует видов заболеваний, при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались

бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Поэтому в современном мире необходимо применять всевозможные методы оздоровительного характера для поддержания равновесия и здоровья всех жизненно важных функций и систем организма.

Библиографический список:

1. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение АФК : учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев ; под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2000. – 152 с.
2. Теория и организация АФК: учебник : в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко – Москва: Тера-Спорт, 2000. – 166с.

УДК 796:378

НЕОБХОДИМОСТЬ СОЗДАНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОН В ВУЗАХ

Батыршин Р. Р., инструктор, Батыршина Н. А., ассистент,

Мальчихин И.С., Казанцев И.Ю., обучающиеся

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

Ключевые слова: рекреация, психофизическая рекреация, студенчество, саморегуляция, физическая культура, физическая рекреация, досуг, отдых, восстановление, образование.

Аннотация: в статье обоснована необходимость создания рекреационных зон для студентов вузов. Описана история создания рекреационных зон и их предназначение. Выделены основные рекреационные направления в вузе. Проанализирован опыт и перспективы создания рекреационных зон в учебных заведениях.

Актуальность. Оздоровительное, психофизическое рекреационное направление в образовательном процессе вуза является важным в сохранении здоровья и предусматривает создание условий для восстановления интеллектуальных и физических сил студентов. От создания благоприятной рекреационной среды зависит качество образования, состояние здоровья и общее развитие личности.

Во многих учебных заведениях отсутствуют комнаты отдыха для студентов, где можно восстановить силы между парами или после окончания занятий. Зачастую таким местом становится библиотека, реже – спортзал. В большинстве случаев студенты заполняют время гаджетами, социальными сетями.

Цель – обосновать необходимость создания рекреационной зоны в вузе (на примере ТИУ).

Изучением создания и функционирования рекреационных зон, обоснованием их важности и необходимости для студентов вузов занимались

различные авторы. Особое внимание в исследованиях уделяется психофизическому состоянию студентов во время сессии, что связано с большим напряжением, эмоциональной, интеллектуальной усталостью и стрессом.

Фирсина П.С. характеризует студенческие годы как один из самых ярких и насыщенных периодов в жизни человека. По статистике, студенческий период в большей степени проходит в молодом возрасте (до 35 лет) [13].

Фирсина П.С. определяет, что «студенчество как социально- демографическая структура играет определенную роль, имеет общественное положение и статус в обществе, характеризуется определенными социально- психологическими особенностями». [13] Студенчество разнородно в половой структуре, территория функционирования разнообразна, но их объединяют общие интересы, групповое самосознание, у них формируется особая субкультура и образ жизни, которые могут различаться в разных учебных заведениях. В рамках студенческих групп формируются подгруппы политические, спортивные, просветительские, бытовые и т.д. Но общее, что их объединяет – это учебный процесс и сессия.

Для одного студента учебный процесс – обычное течение времени с лекциями и семинарами, практикумами и коллоквиумами, для другого – напряженный учебный график, который к тому же, может совмещаться с работой или семейными обязанностями. Одним из самых напряженных периодов в жизни студента является сессия, которая сопровождается переживаниями, неуверенностью в своих силах, стрессом и даже страхом. В этой связи особенно актуальным является оздоровительное, психофизическое рекреационное направление в образовательном процессе.

Согласно медицинской энциклопедии «рекреация» (от лат. *recreatio* «восстановление»):

- 1) праздники, каникулы, перемена в школе (устар.).
- 2) помещение для отдыха (устар.).
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда [12].

Анес Д.А под физической рекреацией понимает любые формы двигательной физической активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [2, с.47].

Обобщая понятие, можно сказать, что рекреация предстает как комплекс досуговых, оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления физических и моральных сил, нормального самочувствия и работоспособности здорового, но уставшего человека.

В контексте нашего исследования сформулируем понятие рекреационной зоны как специального помещения или комплекса помещений, предназначенных для отдыха и восстановления физических сил, повышения уровня морально-психологического комфорта студента в стенах вуза.

Тенденция к снижению уровня функциональных показателей организма и физической подготовленности, свидетельствует о напряжении всех систем организма в процессе обучения в вузе [2; 3; 9]. Использование средств психофизической культуры, физической культуры, активного досуга в рекреационной зоне во время сессии, учебного процесса, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья, способны повысить стрессоустойчивость студентов, улучшить их самочувствие и восстанавливать силы.

К средствам этого направления относятся как средства саморегуляции, аутогенной тренировки, так и подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы в специальной рекреационной зоне на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, прикрепленных к вузу, строительных отрядах, туристических походах, во время учебной практики и т.д.

Опыт внедрения рекреационных занятий физическими упражнениями в перерывах между занятиями или после их окончания возник еще в конце XVIII и начале XIX вв. в Западной Европе [5]. Вначале рекреационные занятия носили «самодеятельный» характер, а потом приняли организованные формы.

Медяник Г.М. доказано, что «регулярные занятия физической культурой после сдачи экзаменов или зачетов, положительно влияют на умственную работоспособность студентов, организм быстрее восстанавливается после стресса. Наиболее благоприятными для снятия напряжения являются ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, коньках, то есть занятия умеренной интенсивности. В плане реабилитации тяжеловаты все виды единоборств, участие в ответственных играх. Уменьшать психоэмоциональную напряженность в период интенсивной учебы или сессии рекомендуется дыхательными упражнениями» [6].

Моросанова В. И. описывает важный способ психоэмоционального восстановления - психосаморегуляцию. «На фоне мышечного расслабления ослабляется психическая активность (память, внимание, мышление, эмоции и др.). Суть аутогенной тренировки в том, что воздействуя на себя методами самоубеждения, самовнушения, логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного и физического утомления» [8].

Таким образом, спектр рекреационно-восстановительных способов достаточно широк и их применение на практике зависит от возможностей вуза. Для организации полноценного отдыха и восстановления во время сессии и учебного процесса в целом необходим комплексный подход, что могут обеспечить специальные зоны для физической и психофизической рекреации.

Изучение опыта и проблем создания рекреационных зон в вузах России показало, что создание оптимальной рекреационной среды во многом зависит от самих студентов, их предложений и проектов [7]. Муравьев

А.В. в результате исследования приходит к выводу, что рекреационная среда, созданная с использованием естественных факторов природы, стратегий здорового образа жизни, культурно-досуговых и познавательных мероприятий, приводит к повышению уровня:

- идентификации собственного физического (психического) здоровья;
- функциональной грамотности;
- качества, реализуемого личностью, образа жизни;
- организации взаимодействия с окружающей действительностью (социальной, природной и технологической средой);
- уровня социального самочувствия;
- квалификации здоровья в качестве детерминанты успешной профессиональной деятельности;
- личностного отношения к здоровью, как к человеческой ценности [9, с.19].

Полученная информация позволила предположить, что создание «Парка спортивного досуга» в высшей инженерной школе ТИУ создаст условия для комплексного решения проблемы по организации досуга студентов, пропаганде здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в занятия спортом, физической культурой, в доступных для всех формах.

Реализация проекта обеспечит:

- 1) укрепление, сохранение и дальнейшее поддержание физического и психологического здоровья обучающихся высшей инженерной школы ТИУ.
- 2) организацию спортивизированной архитектурной среды в жизненном образовательном пространстве обучающегося с доступными формами физической активности и взаимодействия.
- 3) зоны комфортного пребывания спортивизированной архитектуры могут быть представлены современными молодежными трендами: workout, скалолазание, силовой фитнес, кроссфит, мозговой штурм и пр.

Обучающиеся, находясь в образовательном пространстве ВИШ, будут иметь возможность погружаться в атмосферу доступной спортивной среды, независимо от состояния и степени ограничений по здоровью [14, с.17].

В заключении можно отметить, что совершенствование процесса управления рекреационной психодвигательной активностью студенческой молодежи, его планомерное и повсеместное внедрение будет содействовать снятию психологического и физического напряжения в учебно-воспитательном и зачетно-экзаменационном процессах, улучшению личностных качеств, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов.

Библиографический список

1. Абрамова, С. Сессия надвигается, или Как научиться справляться со стрессом перед экзаменом [Электронный ресурс] / С. Абрамова // Ульяновский государственный технический университет: официальный сайт. – Режим доступа: www.ulstu.ru
2. Анес, Д.А. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде [Электронный ресурс] / Д.А. Анес, В.В. Глебов // Успехи современного естествознания. – 2013. – №8. – С.47-48. – Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/anes.htm
3. Горовой, В.А. Подходы и принципы организации физической рекреации студентов [Электронный ресурс] / В. А. Горовой // Вестник МДПУ им. И.П. Шамякина. Народное образование. Педагогика. – 2013. – № ... – С.72-76. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-i-printsipy-organizatsii-fizicheskoy-rekreatsii-studentov>
4. Гурьев, С.В. Формы досуга и рекреационной деятельности современной молодёжи [Электронный ресурс] / С.В. Гурьев; Рос. гос. проф.-пед.ун-т, г. Екатеринбург // Педагогические науки. – 2018. – № 93-1. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/15940>
5. Зайцев, В.П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов [Электронный ресурс] / В.П. Зайцев, К. Прусик, С.С.Ермаков. – 2013. – Режим доступа : <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskaya-rekreatsiya-v-strukture-aktivnogo-otdykha-studentov/>
6. Медяник, Г.М. Восстановление психофизических функций организма студентов в период экзаменационных сессий в вузе [Электронный ресурс] / Г. М. Медяник // Вологодские чтения. Физическая культура и спорт. – 2006. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovlenie-psihofizicheskikh-funktsiy-organizma-studentov-v-period-ekzamenatsionnyh-sessiy-v-vuze>
7. Мирошников, В.В. Проблемы дизайн-проектирования рекреационных зон на территории университетов / В.В. Мирошников, В. Л. Беспалько // Дизайн и архитектура: синтез теории и практики: сб. науч. тр. – Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2017. – С.358-362.
8. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова // Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО.— Москва: Наука, 2010.— 519 с.
9. Муравьев, А. В. Формирование культуры здоровья личности в условиях культурно-рекреационной среды вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Муравьев. – Кострома, 2010.
10. Петрова, М.Е. Особенности досуговой жизнедеятельности студентов: социологический анализ / М. Е. Петрова // Сервис plus. Социология. – 2011. - № 3. – С. 43-47.
11. Рекреация [Электронный ресурс] // Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Рекреация>
12. Рекреация [Электронный ресурс] // Медицинская энциклопедия. – Режим доступа : <https://bse.slovaronline.com/35782-REKREATSIYA>
13. Фирсина, П.С. Досуг в жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] / П.С. Фирсина ; Институт физической культуры и спорта, СГУ Саратов, Россия // Студенческий научный форум-2013. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013008483>

УДК 796.015

**ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И КООРДИНАЦИОННОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ИГРОКОВ ВК «ПРИБУЖЬЕ»
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ**

Белый К.И., к.пед.н., доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Беларусь, г. Брест

Ключевые слова: подготовленность, команда, амплуа, игроки, волейбол, техническая и координационная подготовленности.

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы определения технической и координационной подготовленности игроков различного амплуа женской волейбольной команды в динамике в подготовительном и соревновательном периодах*

Волейбол на современном этапе является популярной и зрелищной игрой. Дальнейший рост и развитие игры в волейбол во многом зависит от совершенствования спортивного мастерства волейболисток, увеличения скорости перемещения игроков во время выполнения технико-тактических действий, оригинальности выполнения тех или иных технических решений.

Достичь высоких спортивных результатов в волейболе в настоящее время могут лишь команды, укомплектованные спортсменами, отвечающим современным требованиям игры имеющими антропометрические данные, уровень развития двигательных кондиционных и координационных способностей, отличающиеся исключительным техническим мастерством и тактическим мышлением [1].

Целью нашей работы было определение уровня технической и координационной подготовленности волейболисток в подготовительном и соревновательном периодах и сравнение полученных результатов.

Для оценки технической и координационной подготовленности нами использовались тесты, рекомендованные рядом авторов (Заровским В.А. «Волейбол: ключи к успеху»; Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов»). Отобранная батарея тестов является информативной и оценивает наиболее важные для волейбола игровые приемы: передача на точность в зоне 3, передача на точность у стены с расстояния до стены 1 м., подача мяча в зоны 1,6,5, падения-перевороты применяемые при приеме мяча после подач и попадающих ударов. Все тесты выполнялись в стандартных условиях. При выполнении теста «падения-перевороты» можно отметить существенный разброс результатов у волейболисток в зависимости от их игрового амплуа. Так, наиболее успешно справлялись с заданием игроки либеро, которые показали 8,50 и 8,70 с. соответственно. Несколько хуже выглядели связующие игроки, чьи показатели колебались в пределах 9,20 и 9,40с. Хуже остальных справились с заданием диагональные игроки и доигровщики 2-го темпа. Их показатели колебались в пределах 9,50 – 10,0 с. Результаты представлены в таблице 1. Такой большой разброс результатов на наш взгляд связан с функциональными обязанностями игроков, их

игровыми амплуа. Это подтверждается анализом технических протоколов игры. Волейболистки, показавшие более высокие результаты, чаще чувствуют в приеме подач, нападающих ударов и, соответственно более часто выполняют падения-перекаты.

При выполнении по 20 попыток верхних и нижних передач мяча в мишени на полу более высокие показатели были отмечены у связующих, где процент эффективности составил 75-80%. Менее точными оказались игроки либеро (60-65% эффективности). Существенно ниже эти показатели выглядели у диагональных игроков 1-го темпа, где попадания в цель составило в среднем 10 попыток или 50%.

Таблица 1

Показатели технической и координационной подготовленности волейболисток различных амплуа в подготовительном периоде

Контрольные испытания	Волейболистки		Либеро (n=2)		Связующие(n=3)		Игроки первого темпа (n=5)	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Падение-переворот, с	\bar{X} 8,60	σ 0,36	\bar{X} 9,30	σ 0,41	\bar{X} 9,75	σ 0,49		
Передача мяча на точность сверху	12,5	62,5	15,5	77,5	10,0	50,0		
Передача мяча на точность снизу	12,5	62,5	15,0	75,0	9,5	47,5		
Передача мяча на точность у стены сверху	12,5	62,5	16,5	82,5	9,5	47,5		
Передача мяча на точность у стены снизу	11,5	57,5	16,5	82,5	9,0	45,0		
Подача мяча в зоны 1, 6, 5	-	-	11,0	52,5	11,5	57,5		

Аналогичные показатели были выявлены и при выполнении верхних и нижних передач у стены. Наиболее успешно выглядели связующие игроки, которые из 20 попыток в среднем выполняли точно 16, что составило 80 %. Несколько хуже выглядели игроки либеро, которые в среднем попали в цель 12-13 раз или 60-70%. Показатели волейболисток, выполняющих функции диагональных и нападающих 1-го темпа, выглядели следующим образом: количество попаданий в мишень составило 9-10 раз или 45-50%.

При выполнении подач по зонам игроки всех амплуа выглядели на среднем уровне. Так, показатели точности выполнения у связующих составили 50-55%, у диагональных и нападающих 1-го темпа 55-60% или 10-12 попаданий. Игроки либеро подачи в волейболе не выполняют.

По нашему мнению, такие невысокие показатели, продемонстрированные диагональными и нападающими 1-го темпа, связаны с тренировочным этапом (подготовительный период), где в основном работа ведется над повышением функциональной подготовки и значительно меньше над техникой, а также функциональными обязанностями игроков по амплуа.

Таким образом, анализ результатов исследования показал, более высокий уровень развития способности к перестроению двигательных действий у игроков защитной линии в сравнении с нападающими и центровыми при выполнении двигательных действий без мяча и с ведением с мяча. Существенная разница в результатах выполнения этого двигательного действия без мяча и с ведением мяча у одного игрока линии нападения и одной центральной свидетельствует о недостаточном уровне их технической подготовленности в этом компоненте игры.

Данные о динамике уровня технической и координационной подготовленности игроков волейбольного клуба «ПРИБУЖЬЕ» к середине первого этапа соревновательного периода представлены в таблице 2.

После первого соревновательного этапа у игроков волейбольного клуба «Ковровщик» нами наблюдались как улучшение по некоторым показателям, так и стабилизация или незначительное ухудшение технической и координационной подготовленности.

Таблица 2

Динамика показателей технической и координационной подготовленности волейболисток различных амплуа в соревновательном периоде

Волейболистки Контрольные испытания	Месяц	Либеро (n=2)		Связующие (n=3)		Игроки первого темпа (n=5)	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Падение-переворот, с	Август	\bar{X} 8,60	σ 0,36	\bar{X} 9,30	σ 0,41	\bar{X} 9,75	σ 0,49
	Ноябрь	6,85	0,32	7,18	0,14	9,60	0,44
Передача мяча на точность сверху	Август	12,5	62,5	15,5	77,5	10,0	50,0
	Ноябрь	14,5	72,5	19,0	95,0	14,0	70,0
Передача мяча на точность снизу	Август	12,5	62,5	15,0	75,0	9,5	47,5
	Ноябрь	15,5	77,5	18,0	90,0	11,5	62,5
Передача мяча на точность у стены сверху	Август	12,5	62,5	16,5	82,5	9,5	47,5
	Ноябрь	14,5	75,0	19,0	95,0	14,5	67,5
Передача мяча на точность у стены снизу	Август	11,5	57,5	16,5	82,5	9,0	45,0
	Ноябрь	15,5	77,5	19,5	95,5	11,0	55,0
Подача мяча в зоны 1, 6, 5	Август	-	-	11,0	52,5	11,5	57,5
	Ноябрь	-	-	15,0	72,5	15,5	77,5

Практически все игроки продемонстрировали улучшение показателей в контрольных испытаниях «падение-переворот», точность выполнения верхних передач в цель у стены и подачи по зонам 1,6,5.

За данный промежуток времени изменилась эффективность выполнения передач мяча в мишень на полу (верхних и нижних) передач в цель у стены.

Улучшение показателей контрольного испытания «падение-переворот» позволяет судить о том, что в подготовительном периоде было уделено особое внимание защитным действиям, а это привело к увеличению скорости перемещений.

Игроки либеро продемонстрировали улучшение показателей по пяти контрольным испытаниям. К середине первого соревновательного этапа наибольший прирост показателей наблюдался в контрольном испытании «падение-переворот» - на 1,75 с и точности выполнения нижних передач как в мишень на полу в среднем на 3 передачи или на 15%, так и в мишень у стены на 4 передачи или на 20%. Показатели выполнения передач сверху также улучшились, но несколько меньше, на 10 и 12,5% соответственно.

Более значимые изменения в выполнении тестовых заданий были отмечены у связующих игроков 1-го темпа практически по всем исследованным показателям.

Так у связующих улучшились показатели в выполнении «падения-переворота на 2,12 с, количество выполненных точных передач сверху на 3,5 или на 17,5%, количество выполненных точных передач снизу на 3,0 или на 15%, количество эффективных подач по зонам 1,6,5 – на 4 или 20%, что, безусловно, положительно повлияло на всю игровую деятельность.

Изменения технической и координационной подготовленности к середине первого этапа соревновательного периода отмечалось нами и у диагональных игроков и нападающих 1-го темпа.

К середине первого этапа подготовки у волейболисток, выполняющих функции диагональных наблюдались приросты по показателям выполнения подач по зонам 1,6,5 (в среднем на 4, что составило 20%), показатели выполнения передач сверху в мишень на полу (на 4 или на 20%) и в мишень на стене (на 5 или на 25%). Не менее значимая положительная динамика отмечалась при выполнении передач снизу. Так количество передач на точность снизу в мишень на полу улучшилась на 3 или 15%, а количество точно выполненных передач снизу в мишень на стене – на 2 или на 10%.

Выполнение тестового задания «падение-переворот» у волейболисток этого амплуа осталось практически без изменений.

Таким образом, проведенный мониторинг технической и координационной подготовленности игроков различных амплуа волейбольного клуба «ПРИБУЖЬЕ» показал улучшение всех изучаемых показателей у либеро и связующих игроков.

Менее значимая положительная или нулевая динамика показателей у диагональных игроков и игроков 1-го темпа на наш взгляд связана с вы-

полнением или других более значимых функций – завершение атакующих действий.

Основываясь на результатах проведенного исследования можно заключить, что отмеченная положительная динамика технической и координационной подготовленности связана с целенаправленной работой в конце подготовительного периода над техникой и тактикой, проведением спарринговых и контрольных игр.

Библиографический список

1. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Москва : МЕТ, 2007. – 329 с.

УДК 174.6

ИНТЕГРАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Беспутчик В.Г., доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Ключевые слова: учащаяся молодёжь, физическое воспитание, познавательно-двигательная деятельность, программы, эффективность.

Аннотация. *Разработка и использование специальных программ, сочетающих в себе умственную и двигательную деятельность будет способствовать повышению эффективности процесса физического воспитания учащейся молодежи в процессе урочной и внеурочной работы в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования. Познавательно-двигательный компонент положительно влияет на развитие и совершенствование психофизиологических и двигательных функций: памяти, эмоциональности, позитивной умственной и двигательной деятельности, мышления, творчества, интеллекта, физического развития, физической подготовленности.*

Одним из важнейших направлений в современном физическом воспитании является его интеллектуализация и оздоровительная направленность. Взаимосвязь между интеллектуальным и физическим развитием отмечали многие исследователи: Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартьянов, И. М. Сеченов, Г. Л. Апанасенко, О. Л. Трещева, Ж. Б. Сафонова, Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич и др. и др.

И. М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга, а в этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль.

В подготовке и формировании современных квалифицированных специалистов рабочих профессий и среднего звена, которые будут конкурентоспособны и востребованы на рынке труда, большое значение имеет умственно-двигательная подготовленность. Однако в образовательном процессе использование познавательно двигательного компонента, как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей: физиче-

ского, двигательного, функционального, умственного, психологического развития учащейся молодёжи, учитывается недостаточно. Основы физической культуры личности учащейся молодежи закладываются в процессе физического воспитания при решении взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач. От уровня и степени решения этих задач во многом зависит здоровье учащейся молодёжи, их жизненный потенциал, и в дальнейшем достойное место в современном обществе. Интеграция двигательной и познавательной деятельности учащейся молодежи будет способствовать решению вышеуказанных задач.

Целью исследования явилось – выявление роли и места интеграции двигательной и познавательной деятельности учащейся молодежи региона в процессе физического воспитания.

В работе использовались литературный и интернет обзор, обобщение опыта преподавателей физической культуры учреждений профессионально-технического и среднего специального образования региона, педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

Развитие образования в Республике Беларусь направлено на обеспечение процесса экономического и культурного развития страны. Немаловажное значение в этом играет физкультурное образование всех слоев населения, а особенно учащейся молодежи. Современная экономика, ориентированная на обширное применение высоких технологий, предъявляет новые требования к качеству подготовки специалистов с профессионально-техническим и средним специальным образованием, которые должны обладать нестандартным мышлением, вносить новое содержание в производственную и социальную жизнь, уметь ставить и решать новые задачи, относящиеся к будущему. Именно одаренная и талантливая молодежь в скором будущем обеспечит социально-экономическое развитие республики, займет ключевые позиции в науке, экономике, искусстве, физической культуре и спорте и других [4; 5; 6; 7; 8].

Сегодня в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования ведется поиск новых форм работы по физическому воспитанию, которые позволили бы развивать у учащейся молодежи физические, морально-нравственные, психологические, эстетические, идеологические качества и свойства личности, самостоятельность, мышление, творческую активность. Большое значение в этом отводится активным формам и методам обучения. Урочные и внеурочные творческие физкультурно-спортивные занятия стимулируют самостоятельность действий, мышления, расширяют диапазон практических умений и навыков, способствуют совершенствованию жизненно необходимых и профессиональных физических качеств [3; 4].

Стратегической задачей современной профессионально-технической и средней специальной школы является формирование у учащейся молодежи потребности и способностей к самостоятельному приобретению зна-

ний, к непрерывному образованию, самообразованию. Для чего необходимо воспитывать у каждого молодого человека стойкие познавательные мотивы учения, интересы, стремления углубляться в область познания, через исследование [6; 7].

В этом возрасте происходит интенсивное формирование интеллектуальных, познавательных и творческих способностей. Познавательная активность формируется в процессе специально организованной поисково-творческой познавательно-двигательной деятельности.

Для проявления творческой активности и создания оптимального эффекта в процессе физического воспитания необходимо учитывать:

- индивидуальные особенности занимающихся, их состояние здоровья, пол, возраст, уровень физического развития, физической подготовленности;
- познавательную мотивацию, самостоятельность, инициативность, ответственность, настойчивость учащихся, стремление к поиску, самореализации;
- наличие у учащихся системы знаний, умений, уровень психофизической подготовленности, волевых привычек, способностей к самоконтролю;
- особенности заданий, их сложность, доступность, новизна, оригинальность, нестандартность средств, форм, способов и путей решения умственно-двигательных задач, эмоциональность восприятия;
- творческий поиск и реализация идей;
- особенности внешних условий занятий, гигиенические, естественно-средовые, технические (наличие и состояние материальной базы, оборудования, инвентаря), психологические и другие.

Творческая активность, интерес к процессу познания в сфере физической культуры и спорта изменяет характер организации ее деятельности. Включение учащейся молодежи в такую деятельность побуждает его проявлять активность в процессуальной стороне физического воспитания, что приводит к стремлению мыслить, преодолевать умственные и психофизические препятствия, самостоятельно находить и принимать решения. Конечным результатом включения в творческую познавательную деятельность является приобретение мотивационной основы для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом, выполнения обязательных учебно-познавательных и развивающих задач, направленных на формирование физической культуры личности.

Механизмы действия познавательного интереса проходят несколько стадий развития:

- интерес-переживание, переходящий при соответствующих условиях в отношение, мотив деятельности;

- интерес-направленность, позволяющий ученику осмыслить, оценить объект своего физкультурно-спортивного интереса;

- интерес-потребность, указывающий на переход интереса в устойчивую потребность.

Как показывают исследования наибольшей эффективностью в интеграции познавательной и двигательной деятельности можно достигнуть на физкультурно-спортивных занятиях с использованием игровых и интерактивных методов обучения. Интерактивный процесс характеризуется высокой интенсивностью двигательно-коммуникационной (движения, общения), сменой и разнообразием видов деятельности. Основными признаками такой деятельности являются: инициативность, самостоятельность, самодеятельность, творчество учащихся [1].

В зависимости от целей и решаемых задач специально подбираются и моделируются творческой игры:

- со строгой ограниченностью времени;
- со свободной деятельностью учащихся;
- с творческим использованием деловых, ролевых, проблемных игр;

- с предварительной домашней подготовкой;
- блиц турниры без подготовки;
- экспресс бои;
- турниры 3-х (4-х и т.д.);
- с конкретной ситуацией;
- прогнозы;
- пресс-бои;
- игры на досуге;
- игры-исследования и многие другие.

Большое значение в процессе физического воспитания имеют деловые игры, которые способствуют:

- активному включению каждого учащегося в учебный процесс;
- формированию познавательных и профессиональных мотивов и интересов;

- воспитанию системного мышления, индивидуальной, коллективной развивающей мыслительной и двигательной деятельности;

- формированию профессионально важных, специальных умений и навыков в процессе деловых игр;

- коммуникации в коллективе во время деловых игр и другое.

В структуру творческой познавательной деятельности учащейся молодежи в процессе физического воспитания, входят: игровая, познавательная, художественно-творческая, эстетическая, прикладная коммуникативная виды деятельности.

Анализ практического опыта преподавателей физической культуры региона и проведенные исследования показывают, что, использование многообразных способов повышения творческой активности вызывает у учащейся молодежи состояние любопытства, любознательности, эмоционального отношения к новым знаниям (интерес-переживание). Значительно повышается способность регулировать своё поведение, самоорганизовываться, улучшается концентрация внимания, память, скорость обработки информации, возрастает уровень общей выносливости. «Корректирующая проба» показала, что у учащихся, занимающихся по экспериментальной программе, средние показатели внимания и концентрации значительно увеличились, а в контрольной группе эти показатели остались на прежнем уровне. Улучшился уровень развития скоростных качеств учащихся и беге на 100 м и показатели двигательных-координационных способностей (быстрая ловкость). В результате самооценки участия в экспериментальной программе учащейся молодежи отмечены положительные сдвиги в познавательной и двигательной деятельности. Однако кратковременное использование таких технологий не способствует развитию и поддержанию длительного деятельного познавательного интереса и формированию интереса-потребности [1; 2].

Для формирования и совершенствования познавательного интереса его нужно постоянно инициировать, повышая интерес к дисциплине «Физическая культура», широко используя интеграцию знаний и взаимосвязь преподаваемых учебных дисциплин. Предпочтение должно отдаваться современным привлекательным формам движений, отличающихся двигательной экспрессией, творческой импровизацией. Большим ценностным потенциалом в интеграции познавательно-двигательной деятельности в урочной и внеурочной работе обладают творческие игры, элементы единоборств, оздоровительная и спортивная аэробика, йога, атлетическая гимнастика, ушу, танцевально-гимнастические системы упражнений и другие.

С целью активизации познавательно-двигательной деятельности учащихся необходимо шире использовать:

- музыкальные технологии;
- мультимедийные контролирующие программы,
- мультимедийные многоцелевые обучающие системы,
- мультимедийные презентации,
- базы данных образовательного назначения,
- образовательные Интернет ресурсы,
- обучающие тренажеры и другие.

Нетрадиционный урок физической культуры – это творчество преподавателя и учащегося, а «любое творчество есть, прежде всего, созидание самого себя». [2; 3; 4]

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Познавательный-двигательный компонент существенно расширяет диапазон педагогических возможностей и повышает творческо-двигательную деятельность учащейся молодежи, что способствует более эффективной и качественной их подготовке к профессиональной деятельности.

2. Наблюдается значительное повышение интересов учащейся молодежи к физкультурно-спортивным занятиям, профессионально-прикладной физической подготовке.

3. Создаются благоприятные условия для проявления эмоциональности на занятиях, формирования более стойких мотивов, повышения уровня физической подготовленности, развития самостоятельности учащейся молодежи в двигательной деятельности.

4. Расширяется объем знаний и компетентности у учащейся молодежи в вопросах профессиональной деятельности, здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Беспутчик, В. Г. Интеграция познавательной и двигательной деятельности младших школьников средствами игровой направленности / В. Г. Беспутчик, А. В. Шаревич // Динамика исследования – 2008 : материалы за IV международной научно-практической конференции, София, 16-31 июля 2008 года. – София : Бял ГРАД-БГ ООД, 2008. – Том 26. – С. 84-86.

2. Беспутчик, В. Г. Игроаэробика на уроках физической культуры и здоровья / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Фізична культура и здоровье: ежеквартальный науч.-метод. журнал. – Минск: Адукацыя і выхаванне. –2012.– № 1. – С. 30–31.

3. Беспутчик, В. Г. Мотивация и отношение учащихся старших классов к дисциплине “Физическая культура и здоровье” / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Материалы за 10-а международная научно- практическая конференция, «Найновите постижения на европейската наука» – 2014. Том 24. Физическая культура и спорт. Музыка и живот.– София : Бял ГРАД-БГ ООД, 2014.– С. 34–37.

4. Беспутчик, В. Г. Интеграция умственной и физической деятельности школьников средствами игровой аэробики / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VМеждунар. науч. практ. конф., Мозырь, 9-11 окт. 2014. – Мозырь, 2014. – С. 6–8.

5. Иванова, В.В. Педагогические условия интеграции умственной работоспособности и двигательной активности студентов вуза, в процессе профессиональной подготовки / В. В. Иванова, В. В. Пономарев // Омский научный вестник. –2012. - № 1 - С. 86-95

6. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь (утверждена постановлением М-ва образования РБ от 14 декабря 2006 г. № 125) / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 8/15613 // Зб. нармат. дак. М-ва адукацыі РБ. – 2007. – № 2. – С. 9–40.

7. Типовая учебная программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (для обучающихся на основе общего среднего образования) //Физическая культура и здоровье. – Минск : РИПО, 2010. – 24 с.

ОСОБЕННОСТИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ С ПОМОЩЬЮ ДИСКРИМИНАНТНОГО АНАЛИЗА

Большова Е.В., старший преподаватель

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург,
e-mail: bolshovaev@mail.ru

Ключевые слова: пловцы, дискриминантный анализ, функциональное состояние.

Аннотация: *в статье применялся метод дискриминантного статистического исследования для получения информации о ведущих показателях функционального состояния пловцов, и изменения тренированности спортсмена в процессе учебно-тренировочного периода. Среднестатистический анализ оказался малоэффективным из-за выраженности индивидуальных различий атлетов. Для завершенности статистического исследования и достижения искомой цели нами был применен дискриминантный анализ, который позволяет предсказать принадлежность объектов к двум или более непересекающимся группам.*

Под дефиницией термина «функциональное состояние» в физиологии труда и спорта понимается оценка деятельности систем организма человека с учетом объективных критериев, а именно: надежности и цены профессиональной деятельности [1]. Под информативностью клинико- и психофизиологических показателей, в первую очередь, понимается их способность диагностировать отклонения в функциональном состоянии организма под влиянием физических нагрузок на протяжении учебно-тренировочного процесса. По мере повышения тренированности спортсмена исследуемые показатели должны претерпевать достоверные изменения, и чем выше значимость сдвигов таких клинико- и психофизиологических показателей, тем выше должна быть их точность и чувствительность к диагностике функционального состояния. Исследуемые показатели должны позволить распределять испытуемых на группы по количественному значению таких показателей, так же косвенные показатели уровня тренированности должны быть взаимосвязаны на достоверном уровне с прямыми показателями (оценка экспертов и спортивные результаты), характеризующими ее степень. В качестве способа определения уровня работоспособности спортсмена группой авторов предложена методика «СПОРТ-КРАБ» (Поликарпочкин А.Н. с соавт, 2006; Поликарпочкин А.Н. 2007, 2009), основанная на определении наиболее информативных, надежных и валидных показателей текущего функционального состояния организма (Кулагин Б.В., 1984; Поликарпочкин А.Н., 2011; Smolander J., 2009), в наибольшей степени отражающих профессионально важные качества пловца.

Исследование проводилось на лабораторных базах центра спортивной медицины «Бароком» г. Пенза. В качестве испытуемых в исследовании

принимали участие пловцы ДЮСШ «Дельфин» юноши и девушки, члены сборной по плаванию г. Пенза. Возраст испытуемых 19 - 21 год. Уровень спортивного мастерства – мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и 1 разряд. Для диагностики уровня тренированности обследовались 24 атлета пловца, представителей участников мирового первенства и Российской Федерации, специализирующихся на короткие (спринтеры) и длинные (стайеры) дистанции. В каждой подгруппе было по 6 представителей пловцов и пловчих. В данном исследовании определялись 17 прямых и косвенных показателей функционального состояния организма и тренированности пловцов, а также осуществлялась экспертная оценка тренерами-специалистами уровня их тренированности. Измерения показателей функционального состояния организма и функциональные пробы проводились в помещениях медицинских пунктов и кабинетах спортивных клубов в присутствии врачей и тренеров команд на аппаратно-диагностических комплексах «Психотест» компании «Нейрософт» и «СпортКРАБ» компании «Бароком». «СпортКРАБ» оптимизирован для определения уровня функционального состояния спортсменов, анализа эффективности и динамики тренировочно-соревновательного процесса. Этот комплекс позволяет определять психофизиологические параметры деятельности организма, показатели дыхания и работоспособности. Антропометрические показатели определялись с помощью биоимпедансного метода на аппарате «Меддасс», лактат определялся лактометром «Акку-Тренд плюс». Экспертная оценка функциональной подготовленности спортсмена заключалась в определении тренерским составом уровня физической работоспособности спортсмена. Оценка проводилась по 10 бальной шкале. При этом, количество баллов соответствовало следующему уровню подготовленности: 1-3 – удовлетворительная подготовленность, 4-7 – хорошая подготовленность, 8-10 – высокая подготовленность. Выбор статистических методов оценки результатов исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы. Одна из задач исследования состояла в выборе наиболее информативных критериев оценки функционального состояния пловцов, позволяющих надежно распределять испытуемых на группы по уровню работоспособности спортсмена. Дискриминантный анализ позволяет предсказать принадлежность объектов к двум или более непересекающимся группам. Исходными данными для дискриминантного анализа является множество объектов, разделенных на группы так, что каждый объект может быть отнесен только к одной группе. Допускается при этом, что некоторые объекты не относятся ни к какой группе (являются «неизвестными»). Для каждого из объектов имеются данные по ряду количественных переменных. Такие переменные называются дискриминантными переменными, или предикторами. Задачами дискриминантного анализа является определение во-первых решающих правил, позволяющих по значениям дискриминантных переменных (предикторов) отнести каждый объект (в том чис-

ле и «неизвестный») к одной из известных групп. Во-вторых, определения «веса» каждой дискриминантной переменной для разделения объектов на группы [2].

Мы провели дискриминантный анализ по 17 переменным, задача которого состояла в подтверждении функций классификаций, полученных в результате многомерного анализа. Количественные значения показателей представлены в натуральных единицах. Все полученные данные были тщательно проверены и сопоставлены с данными других авторов, поскольку достоверность обучающей информации во многом определяет надежность решающих правил диагностики. На втором этапе были выработаны решающие правила и была дана оценка их информативности. В результате пошагового отбора получены информативные признаки и решающие правила в виде линейных классификационных функций (ЛКФ) и канонических линейных дискриминантных функций (КЛДФ). Эти функции позволяют вычислять классификационные значения (метки) новых случаев и распределять их по классам. Качество выработанных правил оценивалось сопоставлением результатов классификации по решающим правилам с исходной классификацией объектов в обучающей матрице. В результате получены следующие данные (табл. 1), включенные в линейные дискриминационные функции (ЛДФ): значение Уилкс лямбда – 0,0742 – мощность дискриминации велика. Приближенное значение F-статистики, связанной с лямбдой Уилкса – 57,266. Уровень значимости F-критерия (p) – 0,0012. Подробные характеристики получены для каждой переменной.

Таблица 1

Оценка информативности клинико-физиологических показателей функционального состояния организма спортсменов, рекомендуемых к включению (красные) и не включению (черные) в линейные дискриминантные функции (n =24).

Показатели функционального состояния	Wilks' Lambda	Partial Lambda	F remove	p-value	r ²	R ²
Минутный объем крови л/мин	0,000021	0,471872	1,492289	0,344538	0,043015	0,956985
Вегетативный Индекс Кердо	0,000019	0,499253	1,337324	0,280292	0,047299	0,952701
ЧСС при аэробном пороге	0,000012	0,831523	0,270151	0,844593	0,098080	0,901920
Потребление кислорода при аэробном пороге	0,000010	0,990993	0,012118	0,997875	0,188121	0,811879
Максимальное потребление кислорода/кг	0,000012	0,837562	0,258588	0,852281	0,038075	0,961925
Легочная вентиляция при аэробном пороге	0,000018	0,530857	1,178327	0,422791	0,042968	0,957032
Проба Штанге	0,000018	0,544642	1,114757	0,441690	0,022644	0,977356

Молочная к-та после нагрузки	0,000013	0,741380	0,465115	0,722220	0,054757	0,945243
ЖЕЛ л/мин	0,000020	0,487750	1,400308	0,365142	0,092461	0,907540
Время реакции на старте 15 м/с.	0,000065	0,148801	7,627185	0,039395	0,111793	0,888208
Жировая масса кг.	0,000061	0,160166	6,991363	0,045449	0,071348	0,928652
Показатель работоспособности у.е.	0,000017	0,578383	0,971946	0,488724	0,108926	0,891074
Легочная вентиляция при макс. потреблении кислорода	0,000019	0,516256	1,249363	0,403005	0,010326	0,989674
Уровень аэробного порога Вт	0,000013	0,738415	0,472337	0,718024	0,048491	0,951509
Индекс степ –теста у.е	0,000021	0,472187	1,490408	0,344942	0,069414	0,930586
Проба Генча с.	0,000021	0,463662	1,542325	0,334031	0,035704	0,964297
ЧСС уд/мин с.	0,000039	0,246195	4,082437	0,103841	0,050878	0,949122

Из данных, представленных в таблице 1 видно, что наиболее информативными показателями тренированности с уровнем значимости $p < 0,005$ (выделены красным цветом) являются Жировая масса и время преодоления дистанции в 15 метров. Меньший уровень значимости ($p > 0,05$) имеют показатели, выделенные черным цветом. Такие показатели играют существенно меньшую роль в формировании модели. Одновременно получены коэффициенты линейных классификационных функций, которые позволяют с большой долей вероятности отнести спортсмена к той или иной подгруппе тренированности.

ЛКФ 1 = -911,1 + 0,02 МОК - 0,3 Кердо - 2,2 МПК/кг + 7,3 Потр O_2 - 5,4 ЛВ при АП + 0,2 ЖЕЛ - 9,7 Жир + 86,5 Старт 15 м;

ЛКФ 2 = - 1047,5 + 0,02 МОК - 0,42 Кердо -2,6 МПК/кг + 7,8 Потр O_2 - 5,7 ЛВ при АП + 0,2 ЖЕЛ - 10,8 Жир + 100,4 Старт 15 м;

ЛКФ 3 = - 751,9 + 0,01 МОК + 0,25 Кердо - 0,31 МПК/кг + 5,1 Потр O_2 - 4,3 ЛВ при АП + 0,1 ЖЕЛ - 7,8 Жир + 102,4 Старт 15 м;

ЛКФ 4 = - 792,8 + 0,02 МОК + 0,07 Кердо - 0,8 МПК/кг + 5,6 Потр O_2 - 4,8 ЛВ при АП + 0,16 ЖЕЛ - 6,8 Жир +96,12 Старт 15 м;

Подставляя в эти формулы значения исследуемых показателей и решив уравнения, спортсмена по степени его тренированности следует отнести в ту подгруппу, для которой ЛКФ окажется максимальной. Следующие таблицы (табл. 2, 3) содержат характеристики 3 дискриминантных функций: собственные значения, вклад каждой функции (1) в обеспечение дисперсии показателей (2), канонические корреляции с классифицирующим фактором (специализация и гендерные различия) и оценки уровня значимости дискриминантных функций по критериям Лямбда и Хи-квадрат.

Таблица 2

Характеристики дискриминантных функций

Roots Removed	Eigen-value	Canonical R	Wilks'Lambda	Ghi-Sqr.	DF	p-value
0	1327,323	0,999624	0,000001	160,8065	57	0,000000
1	46,214	0,989353	0,001123	78,1023	36	0,000061
2	17,855	0,973121	0,053035	33,7732	17	0,008980

Таблица 3

Коэффициенты канонических линейных дискриминантных функций

Показатель	Стандартизированный коэффициент канонической функции		
	Root 1	Root 2	Root 3
ЧСС уд/мин	-2,888	-1,51955	-0,98190
Минутный объем крови л/мин	-7,738	4,31057	1,99187
Вегетативный Индекс Кердо	9,029	-2,40798	-0,66207
ЧСС при аэробном пороге	-3,647	1,16478	0,63391
Максимальное потребление кислорода л/кг	-6,297	5,30286	1,16064
Потребление кислорода при аэробном пороге	5,366	-1,96850	0,53027
Легочная вентиляция при аэробном пороге л/мин	-8,162	1,71343	0,48115
Легочная вентиляция при макс. потреблении кислорода л/мин	14,310	8,14541	2,42665
Уровень аэробного порога, вт	-9,359	2,27503	-1,48472
Индекс степ –теста у.е	-0,661	1,03646	1,83864
Проба Генча с.	2,627	-1,01749	-0,44369
Проба Штанге с.	-1,499	3,96705	2,57045
ЖЕЛ л	-2,555	-1,33258	-0,40690
Молочная к-та после нагрузки	-1,822	0,96384	-0,15016
Время реакции на старте 15 м/с.	-3,237	1,83059	-0,22313
Старт 15 м,с	-5,261	2,52298	-1,45395
Индекс массы тела	-1,968	0,90354	0,62264
Активная клеточная масса, кг	8,758	-2,54900	-0,31717
Жировая масса, кг	13,543	-2,68588	1,61578
Eigenvalue	1327,323	46,2144 1	17,85549
Cum.Prop	0,954	0,98717	1,00000

Как следует из приведенных цифр для решения диагностической задачи достаточно применить две дискриминантные функции F1 и F2, на которые в сумме приходится 98,7% дисперсии показателей. В первой это легочная вентиляция при аэробном пороге, легочная вентиляция при максимальном потреблении кислорода, жировая и активная клеточная масса, значение индекса Кердо. Во второй – величина максимальное потребление кислорода, минутный объем крови и легочная вентиляция при максимальном потреблении кислорода [3, 4].

Дискриминантный анализ можно использовать для диагностики специфических показателей функционального состояния пловцов различных специализаций и относить его к той или иной группе тренированности.

Полученные уравнения позволяют прогнозировать уровень работоспособности спортсменов пловцов различных специализаций, их способности к совершенствованию и своевременно диагностировать у них временные спады («функциональные ямы»). Кроме того, анализ изменений показателей поможет тренеру в разработке плана сопровождения учебно-тренировочного процесса, а именно определение динамики работоспособности отдельных спортсменов и группы пловцов в целом.

Библиографический список

1. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсмена / А.С. Солодков. – Санкт-Петербург : СПбГАФК, 1995. – 15 с.
2. Наследов, А.Д. Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках./А.Д. Наследов. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 331-334 с.
3. Поликарпочкин, А.Н. Способ определения уровня профессиональной работоспособности спортсмена / А. Н. Поликарпочкин, И. В.Левшин, Н.В. Поликарпочкина // Управление движениям: матер. I Всерос. с междунар. участ. конф. по управлению движениями. - В.Луки, 2006. – С.76.
4. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах/А.Н. Поликарпочкин[и др.]. – Москва : Советский спорт, 2014. – 128 с.

УДК 377.8

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ДЕМОНСТРАЦИОННОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Бутыч, Н.С., к.пед.н., Яркова Л.И.

Западно-Сибирский государственный колледж, Россия, г. Тюмень,
e-mail: nata_butychev@list.ru, larisa.jarkova@rambler.ru

Ключевые слова: демонстрационный экзамен, Ворлдскиллс Россия, электронные комплексы, профессиональные образовательные организации.

Аннотация: в статье рассматриваются особенности подготовки студентов профессиональных образовательных организаций к сдаче демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Электронные комплексы составлены с учетом нормативно-правовых и методических требований к проведению демонстрационного экзамена, сопровождаются переводом педагога-сурдолога, оптимизированы для работы в сети Интернет.

Введение. Современная система образования предъявляет серьезные требования к качеству подготовки выпускников. Наиболее важными профессиональными качествами педагога по физической культуре и спорту являются умение адаптироваться к нововведениям и изменениям, использовать новое оборудование и применять инновационные технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Одним из эффективных способов формирования готовности к выполнению профессиональной деятельности у будущих специалистов по физической культуре и спорту являются конкурсы профессионального ма-

стерства, в том числе и демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс Россия.

Цель данной работы - разработка методических рекомендаций, способствующих повышению уровня подготовленности студентов профессиональных образовательных организаций к сдаче демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Разработанные методические рекомендации представляют собой электронный образовательный ресурс, состоящий из двух частей.

Первая часть представлена интерактивной презентацией, оснащенной системой навигации в программе «iSpringSuite» и предназначенной для выполнения задания демонстрационного экзамена по модулю А. Общекультурное развитие 1. Разработка и представление самопрезентации участника.

Цель данного этапа демонстрационного экзамена: демонстрация умения подготавливать и представлять самопрезентацию с учетом заданной ситуации.

Интерактивная презентация состоит из четырех разделов (модулей) (рис.1). Первый раскрывает особенности построения и структурирования каждого этапа самопрезентации (автобиография, образование (основное и дополнительное), опыт работы (практика в процессе обучения), достижения, личностные и профессиональные качества, увлечения (хобби), перспектива профессиональной деятельности в соответствии с заданной ситуацией, второй - содержит рекомендации по успешному представлению самопрезентации, в третьем представлены требования к оформлению презентационного материала в программе SMART Notebook 16, четвертый – демонстрирует примеры текстового содержания самопрезентации в традиционном (рассказ) и нетрадиционном формате (былина).



Рис. 1. Главная страница. Разработка содержания самопрезентации в соответствии с заданными условиями

Особое внимание в первом разделе (модуле) уделяется профессионально-значимым личностным качествам будущего педагога. Теоретиче-

ский блок содержит подробное описание личностных качеств и способностей, необходимых для успешной профессиональной деятельности: коммуникативных, академических, дидактических, организаторских, творческих, конструктивных и т.д. (рис. 2).

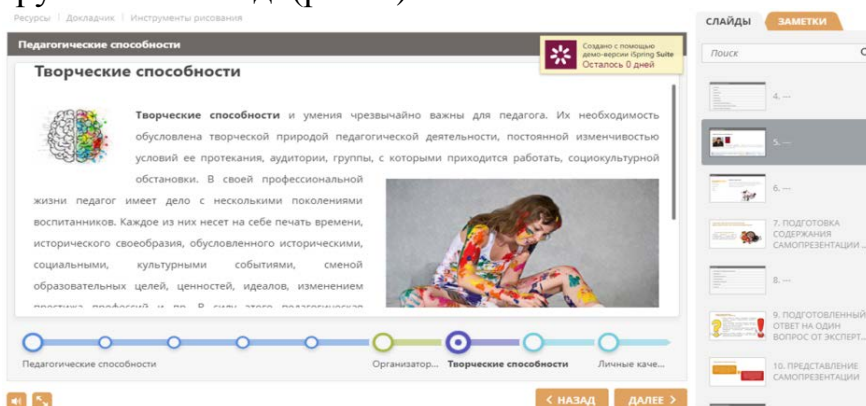


Рис. 2. Творческие способности

С целью предупреждения типичных затруднений раздел содержит рубрику: «Вопрос-ответ». Интерактивный список ответов на наиболее часто возникающие вопросы поможет быстро найти на них ответы. При щелчке на строку, содержащую обозначение определенного понятия, раскрывается сущность и описание понятия. Навигационные кнопки «Назад» и «Далее» также позволяют перемещаться между понятиями (рис. 3).

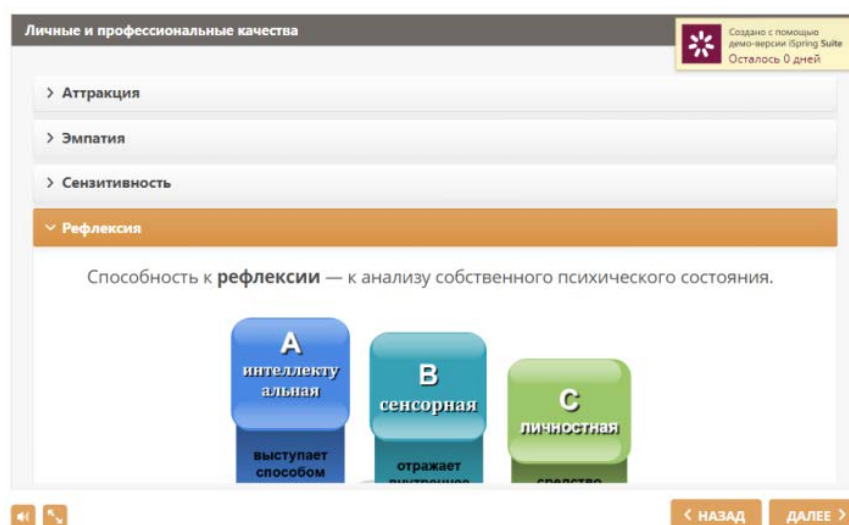


Рис 3. Интерактивность «Вопрос-ответ»

В разделе также представлены виды актуальных увлечений (хобби), которые будут способствовать повышению уровня профессиональной компетентности педагога в области физической культуры и спорта в современных условиях: шахматы, танцы, боевые искусства, ведение блога (рис. 4), онлайн-курсы, изучение иностранных языков.



Рис. 4. Увлечения: ведение блога

Одним из основных затруднений при прохождении демонстрационного экзамена по заданию модуля А. Общекультурное развитие является демонстрация умения прогнозировать свое самоопределение в профессиональной деятельности в соответствии с заданной ситуацией: волонтерское, добровольческое движение, образование, фитнес-индустрия, управление и менеджмент, спортивная деятельность, реабилитация, анимация.

По каждому предполагаемому направлению заданной ситуации в презентации охарактеризованы возможные варианты демонстрации практической части и определены личные качества, которые участнику демонстрационного экзамена желательно продемонстрировать. В методических рекомендациях представлены требования к устной самопрезентации, практические советы и правила, которые будут способствовать ее успешному представлению.

Рубрика «А знаете ли Вы?» акцентирует внимание на возможных затруднениях при прохождении демонстрационного экзамена и способах их разрешения.

Вторая часть методических рекомендаций представлена электронным методическим комплексом «От основ аэробики – к организации флешмоба», предназначенным для выполнения задания демонстрационного экзамена по модулю С. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения «Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия» (рис.5) Целью данного этапа демонстрационного экзамена является демонстрация умения проводить аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия. Электронный методический комплекс «От основ аэробики – к организации флешмоба» состоит из следующих структурных единиц. На главной странице электронного сборника присутствует:

- название электронного сборника;
- меню основных разделов сборника;
- ссылка на информацию об авторах и список использованных источников.



Рис. 5. Главная страница

В содержание электронного методического комплекса вошли следующие структурные компоненты:

1. Блок «Историческая справка» (рис. 6) содержит сведения об истории возникновения аэробики и флешмоба, их содержании, разновидностях.

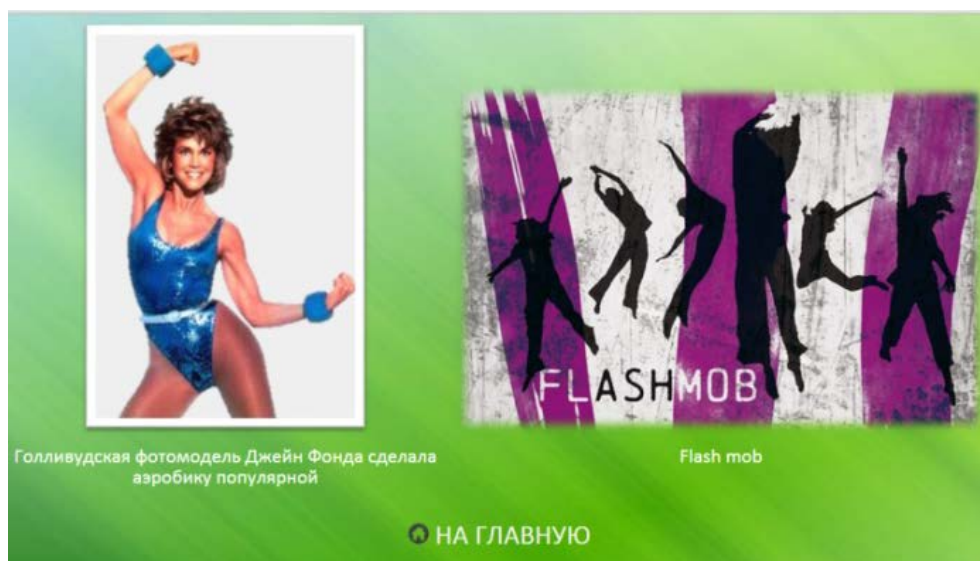


Рис. 6. Историческая справка

2. Блок «Базовые шаги аэробики» включает видеоуроки по разучиванию шагов классической аэробики с добавлением танцевальных движений. Необходимо отметить, что на видеоуроках присутствует переводчик с целью обеспечения доступности материала для людей с нарушениями слуха (рис. 7).

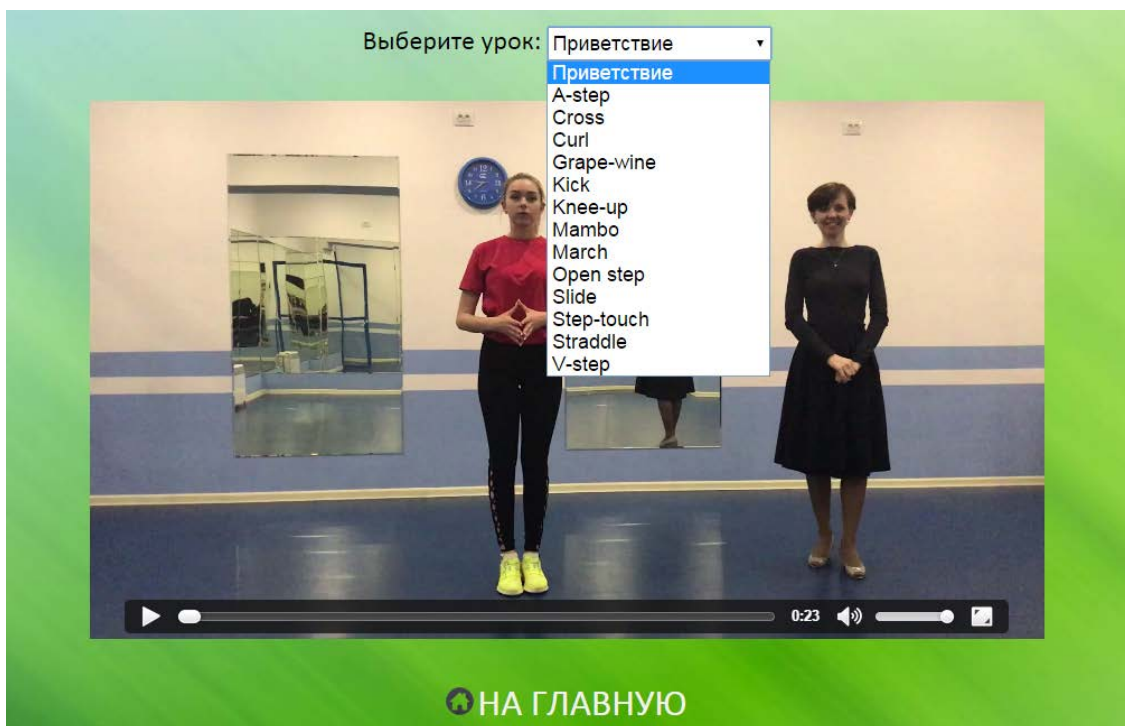


Рис. 7. Базовые шаги аэробики

В 30% изменений конкурсного задания демонстрационного экзамена входит наименование тематик аэробно-танцевального фрагмента: поддержка сборных команд по футболу на Чемпионате России, поддержка сборных команд по баскетболу на Чемпионате России, празднование Дня защитника Отечества, празднование Дня Победы, празднование Дня России, празднование Международного Дня защиты детей, празднование Дня физкультурника, празднование Дня учителя, празднование Всемирного Дня волонтеров, празднование Международного Дня инвалидов, открытие детского фитнес-центра, открытие фитнес-клуба, добровольческая акция «Сделаем город чище», открытие конкурса педагогического мастерства «Сердце отдаю детям», гражданско-патриотическая акции «Я – патриот» и др.

Блок «Флешмоб» представляет 7 аэробно-танцевальных видеофрагментов:

- Я – болельщик баскетбольной команды;
- Я – болельщик футбольной команды;
- Я – вожатый;
- Я – волонтер;
- Я – инструктор по степ-аэробике;
- Я – инструктор по фитбол-аэробике;
- Я – организатор танцевальной паузы.

Блок «Это интересно» содержит фактические материалы о возможностях организма человека в результате воздействия на него аэробных нагрузок (рис.8)



Рис. 8. «Это интересно»

Блок «Проверь себя» предусматривает оценочно-рефлексивный этап, где у пользователя существует возможность проверить свои знания по изученному материалу. Независимо от результата пройденного теста, пользователь может неоднократно проходить тестирование. Методические рекомендации могут быть использованы при различных формах (очная, заочная) и технологиях обучения (дистанционная).

Таким образом, использование разработанных электронных образовательных комплексов в процессе подготовки студентов к сдаче демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия, будет способствовать:

- повышению уровня профессиональной подготовки студентов специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, в том числе инвалидов и лиц с ОВЗ (нарушения слуха);
- увеличению доли (%) обучающихся колледжа, принявших участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессиональным дисциплинам, выставках работ по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» от общего контингента обучающихся;
- увеличению доли победителей (призёров) олимпиад и конкурсов муниципального, областного, всероссийского уровней к общей численности участников олимпиад и конкурсов;
- увеличению доли (%) выпускников, трудоустроившихся по специальности посредством получения паспорта компетенций и внесения в базу данных молодых профессионалов;
- развитию кадрового потенциала сотрудников с учетом инструментов WorldSkills;
- расширению профессиональных связей педагогов и студентов, получению опыта новых видов деятельности и использования инновационных технологий.

Библиографический список

1. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 167 с.

2. Платонова, О.А. Танцевальный флешмоб как социокультурное явление: экранный образ и внеэкранный реальность // Наука телевидения. – 2017. – №13. – С. 39-54.

УДК 378.18

ВНЕАУДИТОРНАЯ (ВНЕУЧЕБНАЯ) РАБОТА КАК МЕТОД ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Веденина О.А., старший преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Ключевые слова: внеаудиторная (внеучебная) работа, студенты, подготовка специалистов.

Аннотация: *в статье рассматривается сущность внеаудиторной (внеучебной) работы в рамках обучения в вузе, определяется ее место в системе подготовки компетентных, конкурентоспособных специалистов*

Современный рынок труда предъявляет повышенные требования не только к профессиональной подготовке, но и к уровню личностного развития молодых специалистов. Высшие учебные учреждения стараются уделять внимание не только профессиональному становлению своих студентов, но и способствовать их культурному, эстетическому воспитанию, организовывать досуг молодежи. Кроме того, в связи с сокращением аудиторного времени на подготовку специалистов возникла необходимость поиска новых форм и методов профессиональной подготовки студентов. В связи с изложенными обстоятельствами все большую популярность приобретает внеаудиторная (внеучебная) работа со студентами.

Внеучебная работа со студентами представляет собой важный аспект процесса надлежащей подготовки специалистов и имеет целью формирование у обучающихся активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в современных реалиях, привитие навыков соответствующего поведения на рынке труда.

Тех или иных сторон внеучебной работы касались многие ученые. Так, роль внеучебной деятельности в развитии личности рассматривали Р. Оуэн, Дж. Дьюи, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко и другие. О самореализации молодого человека говорили Р. Бернс, И.В. Дубровина, И.С. Коган, а о целостном восприятии процессов развития, становления личности молодого человека – Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин. Идея о «всесторонне развитой личности» как одной из моделей самореализации нашла свое отражение в трудах Ю.К. Бабанского, И.П. Иванова, Т.А. Ильиной, В.А. Караковского; о внеурочной воспитательной работе рассуждали Э. Ашхаруа, А.К. Бруднов. Среди нынешних исследований, посвященных вопросам внеурочной работы в универси-

тете, следует отметить работы А.К. Бруднова, В.И. Казаренкова, В.В. Полукарова, М.Б. Немировского, Л.И. Новиковой [4].

В словарях слово «внеучебный» определяется как «лежащий за пределами учебного времени, свободный от учебных занятий (о времени)» [3].

По определению Е.А. Коняевой, Л.Н. Павловой, внеаудиторная работа - возможность для организации межличностных отношений в ученическом коллективе, между обучающимися и педагогом с целью создания ученического коллектива и органов ученического самоуправления. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов обучающихся, способствовать решению задач нравственного воспитания [1].

Анализируя проблемы внеаудиторной работы, Н.И. Крюкова предлагает иной подход - внеаудиторная работа рассматривается как самостоятельная работа, является лабораторией творческого мышления, где студент может наиболее полно проявить свою самостоятельность, реализовать навыки, полученные в аудитории [2].

Таким образом, внеаудиторная работа со студентами может рассматриваться как:

- самостоятельная учебно-познавательная деятельность;
- возможность творческого, спортивного и эстетического воспитания студентов с практическим применением их теоретических знаний;
- метод формирования профессиональных компетенций.

Внеаудиторная работа является логическим продолжением аудиторных занятий и проходит параллельно с ними, помогает студентам успешно учиться, развивает инициативу, способствует умственному, физическому, эстетическому воспитанию, удовлетворяет их культурные запросы и направляет их активность на творческую полезную деятельность.

По нашему мнению, внеаудиторная работа представляет собой систему взаимосвязанной деятельности субъектов образовательного процесса, являющуюся необходимой составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов и осуществляемую вне расписания учебных занятий, имеющую целью создание условий для личностного развития студентов и их самореализации, а также для практического применения ими полученных теоретических знаний.

Как правило, самостоятельная внеаудиторная работа студентов проводится по следующим формам:

- индивидуальная (рефераты, курсовые и дипломные работы, самостоятельная научно-исследовательская работа, индивидуальные консультации, олимпиады и т.п.);
- групповая (проектное и проблемное обучение, обучение в сотрудничестве, игровое проектирование, групповые консультации, факультативные занятия, занятия в кружках и секциях);
- массовая (проектное обучение, программируемое обучение) [1].

По нашему мнению, такие формы работы максимально приближены к процессу обучения, поскольку студент может презентовать результаты своей работы на семинаре (зачете, экзамене) и получить соответствующие баллы. Поэтому данные формы самостоятельной работы можно рассматривать как формы подготовки к аудиторным занятиям, а не как внеаудиторную работу.

Внеаудиторная работа студентов является важной составляющей в подготовке квалифицированного специалиста, востребованного на рынке труда, способного к компетентной профессиональной деятельности на уровне мировых стандартов. Главной задачей организации внеаудиторной работы студентов является использование традиционных и инновационных форм и методов работы, которые, дополняя друг друга, составляют единую систему, которую можно адаптировать к особенностям учебного процесса в конкретном высшем учебном заведении с целью оптимизации обучения и подготовки высококвалифицированных специалистов.

Библиографический список

1. Коняева, Е.А. Краткий словарь педагогических понятий: учебное издание /Е.А.Коняева, Л.Н.Павлова.–Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. –131с.
2. Крюкова, Н.И. Проблема аудиторной и внеаудиторной работы в вузах США: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Н. П. Крюкова. – Москва, 1980. - 17 с.
3. Романцев, Г.М. Профессионально-педагогические понятия : словарь : учебное пособие для вузов / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; сост.: Г. М. Романцев[и др.]; под ред. Г. М. Романцева. – Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2005. – 455 с.
4. Филатова, О.В. Внеучебная деятельность в вузе как условие формирования ключевых компетентностей у выпускников социального факультета/О.В. Филатова, Ю.В. Ильина, Е.Г. Семенова//Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 3-2 (37). – С. 327-334.

УДК 373.1

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПО ИТОГАМ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2019 ГОДА)

Ветошкина Е.А., к.пед.н.¹, Ключникова А.Н., к.пед.н., профессор²
Дальневосточная государственная академия физической культуры, Россия, г. Хабаровск,
e-mail: vetoelena@ya.ru¹; an_kluchnikova@mail.ru²

Ключевые слова: физическая культура, Всероссийская олимпиада школьников, теоретическая подготовленность.

Аннотация. В статье представлен анализ результатов теоретико-методического испытания в рамках регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Хабаровском крае 2019 года.

В последние годы одним из важнейших направлений модернизаций Российского образования стало развитие и совершенствование условий для

выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи. При этом особое место отведено Всероссийской олимпиаде школьников, которая позволяет создать условия для выявления и развития одаренных подростков еще в школьный период, способствует к развитию интереса к научно-исследовательской деятельности, активизации их творческого потенциала. Кроме этого подготовка и участие в различных этапах олимпиады позволяет школьникам определиться с выбором будущей профессии.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» впервые была организована в 1999-2000 учебном году. Олимпиада начинается в сентябре текущего учебного года и проводится в 4 этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный.

Главенствующими задачами олимпиады являются определение уровня теоретической, технической и физической подготовленности школьников по предмету «Физическая культура», а также формирование интереса к занятиям физическими упражнениями у школьников.

В Хабаровском крае олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» в 2019 году проходила в течение двух дней на спортивной базе и с участием специалистов ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» (ДВГАФК). Взаимодействие специалистов ДВГАФК и школьников в рамках подготовки и проведения регионального этапа позволяет рассматривать школьников как потенциальный контингент нашего вуза и проводить профессиональную ориентацию с целью качественного отбора абитуриентов, уже имеющих правильное представление о своей будущей профессии. Процесс подготовки школьников к участию в олимпиадном движении и сама «олимпиадная» среда способствует также их профессиональному самоопределению.

С целью оценки качества усвоения школьниками теоретического материала учебной программы по физической культуре нами были проанализированы результаты выполнения заданий теоретико-методического тура регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Хабаровском крае в 2019 году.

Теоретико-методический тур являлся обязательным испытанием регионального этапа, а тестовые задания, разработанные центральной предметно-методической комиссией, были одинаковыми для всех участников олимпиады. Продолжительность выполнения теоретико-методического испытания – 45 минут, максимальная сумма баллов – 48,0.

Задания были объединены в 6 групп: 9 заданий в закрытой форме, правильное выполнение которых позволяло участнику набрать 18,8% от максимально возможного результата; 6 заданий в открытой форме (25%); задание на сопоставление определений, понятий (12%); 2 задания на указания последовательности и отбора верных позиций (10,4%); 2 задания на соответствия (10,4%); 3 задания предполагающие перечисления (22,9%).

При ответе на задания теоретико-методического конкурса школьники должны были обладать знаниями в области теории и методики физического воспитания и спорта (содержание таких понятий как «физическая нагрузка», «двигательные умения и навыки», «физические качества», «процесс обучения двигательным действиям», «термины строевых упражнений», «содержание комплекса ГТО», истории современных Олимпийских игр, правил соревнований и др.

Анализ ответов участников олимпиады (табл. 1) показал, что среди заданий «*в закрытой форме*» с выбором одного правильного ответа (вопросы №№ 1-9), показал, что:

- и для девушек, и для юношей наиболее сложным оказался вопрос № 5, где следовало определить «... в какой части урока физической культуры осуществляется закрепление умений и навыков?». Правильно ответили только 14 человек (7 девушек и 7 юношей), что составило всего 28,0%;

- наиболее «легким» для школьников оказался вопрос № 2 – «... кто является президентом Паралимпийского комитета РФ?», на который более половины участников (28 чел. – 56,0%) дали правильный ответ (18 девушек – 72,0% и 10 юношей – 40,0%);

- юноши довольно успешно справились со следующими вопросами из первой группы: № 8 «... с какой температурой воды начинать обливание?», правильный ответ «дали» 15 человек (60,0%) и № 9 «какой тест оценивает общую выносливость?», правильные ответы у 17 человек (по 70,8%);

- большая половина девушек (18 чел. – 72,0%) достаточно легко справилась с вопросом № 2 «... президент Паралимпийского комитета РФ» и № 7 «... с какой целью планируется режим дня» (13 чел. – 52,0%).

Среди заданий группы «*в открытой форме*» без предложенных вариантов ответов (вопросы №№ 10-15) результаты были следующие:

- 40% и юношей и девушек (по 20 чел.) смогли «дать» правильные ответы на вопрос № 13 «... в каком городе РФ состоится Всемирная Зимняя универсиада?» – этот вопрос оказался наиболее «доступным для школьников»;

- а самыми сложными были вопросы:

№ 12 «... как называется система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами...», на который смогли ответить только три юноши (12,0%), из девушек на данный вопрос ответить не смог никто;

№ 14 «имя и фамилия российского футболиста, забившего первый гол на чемпионате мира по футболу 2018г.» – этого спортсмена знают только 8 чел. (16,0%) (пять юношей и три девушки (20,05 и 12,0% – соответственно), следует отметить, что Юрий Газинский является уроженцем Хабаровского края и начинал свою спортивную карьеру в г. Комсомольске-на-Амуре;

№ 10 «метод организации деятельности занимающихся, при котором весь класс выполняет одно и то же задание...», на который «дали» правильный ответ всего 9 человек (18,0%): 6 – юношей (24,0%) и только три девочки (12,0%).

Задания на составление определений, понятий терминов строевых упражнений («фронт», «интервал») из предложенных слов оказались очень сложными как для юношей, так и для девушек (всего 15 чел. (30,0%) «дали» правильный ответ на оба вопроса):

- на вопрос № 16-А «Фронт» – это ...» – только 10 чел. (20,0%) правильно «подобрали» слова для определения данного термина: 6 – юношей и 4 девушки (24,0% и 16,0% (соответственно);

- на вопрос № 16-Б «Интервал» – это ...» – всего 5 чел. (10,0%) правильно «подобрали» слова для определения данного термина: 3 – юношей и 2 девушки (12,0% и 8,0% (соответственно).

Результаты ответов участников олимпиады на группу заданий **«на указание последовательности верных позиций ...»** (вопросы №№ 17-18), показали, что школьники практически не имеют представления о том, в какой последовательности проводятся испытания комплекса ГТО (№ 17). На данный вопрос только семь участников (14,0%) ответили правильно: четыре девушки и трое юношей (16,0% и 12,0% - соответственно).

Вопрос № 18 «указать признаки двигательного умения...» для участников олимпиады этот вопрос оказался «более знакомым», около половины школьников (21 чел. – 42,0%) «дали» правильный ответ: 12 – юношей (48,0%) и 9 – девушек (36,0%).

Задания из группы **«на соответствие»** (вопросы №№ 19 и 20) оказались очень сложными как для юношей, так и для девушек:

- на вопрос № 19 «соотнести уровень показателей ЧСС ... с режимами воздействия на организм ...» – никто из участников не смог «дать» полный и правильный ответ (т.е. соотнести два показателя), а частично правильно ответили более половины школьников (32 чел. – 64,0%: 15 – девушек и 17 – юношей) (60,0% и 68,0% - соответственно);

- на вопрос № 20 «соотнести спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья и ... соревнованиями, в которых они имеют право выступать» ...» частично правильный ответ дали все участники олимпиады. Полный правильный ответ не дал ни один из участников олимпиады.

Задания **«предполагающие перечисление»** (вопросы №№ 21, 22 и 23) тоже вызвали у школьников большие затруднения, а именно:

- только 3 чел. (6,0%) «дали» полный и правильный ответ на вопрос № 21 («Перечислить виды спорта ... Всемирной Зимней Универсиады 2019»): 2 – девушки (8,0%) и только один юноша (8,0% и 2,0%, соответственно);

- на вопрос № 23 «Перечислить ошибки ... при выполнении теста комплекса ГТО «подтягивание ...» всего четверо участников конкурса да-

ли полный и правильный ответ (8,0%): 3 – юношей (12,0%) и только одна девушка (4,0%), а частично правильные ответы смогло «дать» большинство участников – 43 чел. (86,0%): 21 – девушка (84,0%) и 22 юноши (88,0%).

- самым сложным вопросом из этой группы оказался вопрос № 22 «Перечислить виды испытаний комплекса ГТО IV ступени ... для определения прикладных умений ...», на него смогла правильно ответить только одна девушка (20,0%), а частично – около половины участников конкурса – 20 чел. (40,0%) (по 10 человек, как у девушек, так и у юношей – по 4,0%).

Анализ качества выполнения заданий теоретического конкурса показал, что только 3 участника (6,0%) показали относительно высокий уровень теоретической подготовленности – они выполнили 75% заданий регионального этапа. Еще 3 участника (6,0%) продемонстрировали свои знания на среднем уровне (процент выполнения заданий составил от 50 до 70%). К сожалению, большинство участников регионального этапа имеют низкий уровень теоретической подготовленности в области физической культуры и спорта - менее 50% заданий выполнили 16 участников (32,0%), а 56% участников показали результат менее 25%.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что общий уровень теоретической подготовленности большинства участников регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Хабаровском крае весьма невысок. Низкий уровень качества выполнения заданий теоретико-методического испытания олимпиады свидетельствует об отсутствии систематической теоретической подготовки школьников в процессе подготовки к олимпиаде, некачественном изучении теоретического раздела школьной программы на уроках физической культуры и ограниченности кругозора старшеклассников.

Библиографический список

1. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – Москва : Физическая культура, 2010. – 176 с.
2. Чесноков, Н.Н. Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» – инновации в физическом воспитании / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-2. – С. 238-244.

СОМАТОТИП ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ШЕЙПИНГ - ПРОГРАММ

Врублевский Е.П., д.пед.н, профессор^{1,2}, Науменко Я.Э., аспирант¹

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель;

²Зеленогурский университет, Польша, г. Зеленая Гура, e-mail: vgu-evg@yandex.ru

¹Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель, e-mail: yanasava89@mail.ru

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, шейпинг, индивидуально-дифференцированный программа, соматотип, овариально-менструальный цикл.

Аннотация. В статье описана разработанная индивидуально-дифференцированная методика организации процесса физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом для женщин 21–35 лет на основе учета их соматотипических особенностей и фазности биоритмики женского организма. Рассмотрена благоприятная динамика и статистическая достоверность изменений в показателях морфофункционального состояния исследуемого контингента занимающихся в сравнении с исходными показателями.

Введение. Одно из главных требований обеспечения физкультурно-оздоровительного процесса на сегодняшний день – индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся [2, с.13; 5, с.19; 7, 157]. Проблема научного обоснования индивидуально-дифференцированного подхода и недостатка современной информации об адаптационных реакциях организма женщин зрелого возраста к физическим нагрузкам послужила основой поиска значимых критериев индивидуализации и дифференциации, занимающихся по системе шейпинг [1, с.49; 8, с.296; 9, с.56].

Данные научно-методической литературы [2, с.134; 5, с.64; 4, с.112] и собственные исследования [7, с.159; 8, с.296; 9, с.60] показали, что современная система шейпинг обладает большим потенциалом в решении разнообразных оздоровительных задач, связанных с возрастным и социальным статусом занимающихся женщин, их потребностями и физическими кондициями.

Вышеизложенное позволяет заключить, что проблема поиска эффективных подходов к оздоровлению женщин зрелого возраста в процессе оздоровительной тренировки, с учетом индивидуальных особенностей и дифференциации физических нагрузок, а также в соответствии с адаптационными возможностями организма занимающихся, является актуальной.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование индивидуально-дифференцированного подхода в процессе физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, антропометрические измерения, соматотипирование (по методике М. В. Черноруцкого) [3, с.81], комплекс медико-

биологических методов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории современных физкультурно-оздоровительных и рекреативных технологий при Гомельском государственном университете им. Ф. Скорины. В исследовании принимали участие 48 женщин зрелого возраста. В процессе поискового эксперимента проведена диагностика физического состояния женщин 21-35 лет, желающих заниматься шейпингом.

В физкультурно-оздоровительной практике значимым критерием дифференциации являются конституциональные особенности, в частности соматотип [5, с.86; 6, с.97]. Соматотипологическая процедура позволила распределить занимающихся на три соматотипа: астеники (А) – 29,2 % (n=14), нормостеники (Н) – 37,5 % (n=18), гиперстеники (Г) – 33,3 % (n=16).

В результате анализа исходного уровня физического развития испытуемых выявлены отличительные особенности морфологических показателей различных соматотипов (табл. 1). Представительницы астенического соматотипа имеют наименьшие величины весо-ростового показателя, обхватных размеров тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии. Гиперстеники отличаются наибольшими значениями изучаемых показателей, промежуточное положение занимают лица нормостенического соматотипа. Различия статистически достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 1

Разница исходных показателей морфофункционального состояния женщин 21–35 лет различного соматотипа (А – астенический тип; Н – нормостенический тип; Г – гиперстенический тип)

Показатели	Разница между группами А– и Н–типа			Разница между группами Н– и Г–типа			Разница между группами А– и Г–типа		
	ед.	%	p	ед.	%	p	ед.	%	p
Индекс Кетле (г/см)	61,6	19,46	<0,05	49,3	13,04	<0,05	110,9	35,05	<0,05
Обхват запястья (см)	2,6	19,69	<0,05	1,8	11,39	<0,05	4,4	33,33	<0,05
Обхват грудной клетки (см)	7,4	9,33	<0,05	2,4	2,76	<0,05	9,8	12,35	<0,05
Обхват талии (см)	8,3	12,36	<0,05	7,1	9,41	<0,05	15,4	22,95	<0,05
Обхват ягодиц (см)	5,8	6,49	<0,05	5,0	5,25	<0,05	-10,8	12,08	<0,05
Обхват бедра (см)	4,2	8,30	<0,05	5,2	9,48	<0,05	9,4	18,57	<0,05
Обхват голени (см)	1,9	5,88	<0,05	1,1	3,21	<0,05	3,0	9,28	<0,05
ЖЕЛ (мл)	128,5	4,33	<0,05	49,4	1,59	<0,05	177,9	6,00	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	1,7	2,28	>0,05	7,4	9,71	<0,05	9,1	12,21	<0,05
АД	10,2	8,78	<0,05	11,9	9,42	<0,05	22,1	19,03	<0,05

сист.(мм.рт.ст.)									
АД диаст.(мм.рт.ст.)	4,5	5,89	<0,05	5,3	6,55	<0,05	9,8	12,82	<0,05
Проба Штанге (с)	5,4	14,83	<0,05	-4,5	10,78	<0,05	0,9	2,47	>0,5
Проба Генчи (с)	0,5	2,21	>0,05	3,7	16,01	<0,05	4,2	18,58	<0,05
Проба Руфье (балл)	-4,3	33,33	<0,05	0,3	3,48	>0,05	-4,0	31,00	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	4,6	20,81	<0,05	1,8	6,74	>0,05	6,4	28,95	<0,05
Жировой компонент (%)	7,7	46,95	<0,05	5,1	21,16	<0,05	12,8	78,04	<0,05
Мышечный компонент (%)	5,5	18,77	<0,05	6,6	18,96	<0,05	12,1	41,29	<0,05

Полученные результаты в предварительных исследованиях позволили обосновать дифференцированный подход при построении экспериментальной методики физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом для женщин зрелого возраста на основе выявленного соматотипа.

Шейпинг-программа для женщин **астенического типа** была направлена на увеличение обхватных размеров отдельных частей тела за счет увеличения мышечного компонента. В шейпинг-занятия включены комплексы упражнений преимущественно силового характера, с акцентом на развитие постуральных мышц – «мышечного корсета».

Метод интервальной тренировки – сочетание пяти серий аэробных комбинаций (2–3 минуты) с выполнением силовых упражнений (5–7 минут). Работа силовой направленности предусматривала последовательную проработку мышечных групп (область бедра и голени, тазовая область, область живота, спины и плечевого пояса, область груди и рук) комбинированными комплексами многосуставных силовых статодинамических упражнений, с четко регламентированной техникой выполнения.

В основе шейпинг-программы для женщин **нормостенического типа** лежит сохранение имеющегося уровня телосложения за счет равнозначного уменьшения жирового компонента и умеренного увеличения мышечного. Шейпинг-занятия предполагали комплексную (равнозначную) работу аэробного (20 минут) и силового (20 минут) характера.

Комплексы силовых статодинамических шейпинг-упражнений предусматривали изолированную проработку каждой отдельной мышечной группы (*бедро*: спереди, сзади, внутри, сбоку; *ягодицы*: средняя, малая, большая; *живот*: сверху, снизу, *талия*; *спина*: сверху, снизу; *грудь*; *руки*) в определенном порядке с равномерным распределением нагрузки на все группы мышц.

В свою очередь, шейпинг-программа для женщин **гиперстенического типа** направлена на снижение обхватных размеров отдельных частей их тела за счет уменьшения жирового компонента и сохранения мышечного компонента. В шейпинг-занятия были включены комплексы упражнений

преимущественно аэробного характера. В основной части большая часть времени (30–35 минут) отведена аэробным упражнениям, выполнение многосуставных силовых упражнений (10–15 минут) для ускорения метаболического профиля. Комплексы комбинированных силовых упражнений предусматривали проработку всех мышечных групп (бедро, ягодицы, спина, живот, грудь, руки) серийно-повторным методом.

Индивидуальное воздействие заключалось в распределении объема и интенсивности нагрузок в зависимости от гормонального фона женского организма в течение овариально-менструального цикла (ОМЦ). При разработке индивидуальных шейпинг-программ мы руководствовались средне-статистической нормой продолжительности ОМЦ (28 дней) и теоретическими данными [8, с. 296] об изменениях, происходящих в организме женщины. Мезоструктура тренировочных физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом с учетом фаз биоритмики организма женщин зрелого возраста представлена в табл. 2.

Таблица 2

Мезоструктура тренировочных физкультурно–оздоровительных занятий шейпингом с учетом фаз биоритмики организма женщин зрелого возраста

Тип и продолжительность микроцикла	Фазы ОМЦ и их продолжительность	Суммарная тренировочная нагрузка	Двигательный режим
Восстанавливающий 6–8 дней	Предменструальная 3–4 дня, Менструальная 3–5 дней	Малая Средняя	50–60 % ЧСС max
Развивающий (катаболический) 7–9 дней	Постменструальная (эстрогенная) 7–9 дней	Большая	60–70 % ЧСС max
Стабилизирующий 3–4 дня	Овуляторная 3–4 дня	Средняя	50–60 % ЧСС max
Развивающий (анаболический) 7–9 дней	Постовуляторная (прогестеронная) 7–9 дней	Большая	70–80 % ЧСС max

В ходе педагогического эксперимента все женщины 3 раза в неделю по 60 минут занимались согласно разработанных индивидуально–дифференцированных шейпинг-программ с учетом типа соматической конституции и фазности ОМЦ. В эксперименте был реализован девятимесячный макроцикл физкультурно-оздоровительных шейпинг-занятий (сентябрь - май).

Оценка эффективности разработанной методики определялась по динамике и статистической достоверности изменений, произошедших в показателях физического развития, состава тела и функционального состояния исследуемого контингента занимающихся. В результате выявлено, что за девятимесячный период систематических занятий у женщин 21–35 лет произошел ряд положительных изменений ($p < 0,05$) практически всех

показателей физического состояния. При этом выявлены неоднозначные по величине и характеру сдвиги у представительниц различных соматотипов.

Анализ данных, полученных в результате исследования физического развития испытуемых свидетельствует о статистически достоверном улучшении ($p < 0,05$) показателей, в сравнении с исходными. Так, максимальное снижение массы тела наблюдается у лиц гиперстенического типа на 7,7 кг и нормостенического типа на 4,7 кг. В то же время у женщин астенического типа данный показатель повысился на 2,3 кг. Вследствие снижения массы тела достоверно изменились значения индекса Кетле на 11,0 %, 7,5 % и 4,3 %, что указывает на достижение пропорциональности физического развития нормостенических и астенических женщин согласно нормативным значениям. Следует отметить, что у гиперстенических лиц отмечается незначительное превышение данного показателя выше нормы на 1,3 %.

Организация занятий с учетом выраженности компонентного состава тела испытуемых различного соматотипа позволила получить статистически достоверные ($p < 0,05$) различия в снижении жирового компонента у женщин гиперстенического типа на 20,2 %, нормостенического типа на 11,2 %. Отмечается прирост данного показателя у астенических женщин на 13,4 %, что указывает на соблюдение дополнительных рекомендаций по питанию.

Максимальный прирост мышечного компонента наблюдается у представительниц астенического типа и составил 18,4% ($p < 0,05$), у нормостенического 8,0% ($p < 0,05$). У гиперстенических лиц не произошли статистически достоверные ($p > 0,05$) изменения, так как основной целью шейпинг-занятий для данного типа соматической конституции выступала оптимизация компонентного состава тела путем преимущественного уменьшения жирового компонента и сохранения мышечного.

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует об эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин различного типа соматической конституции. Так, обхватные показатели у женщин гиперстенического типа за период эксперимента статистически достоверно ($p < 0,05$) уменьшились (обхват грудной клетки на 3,3 %, обхват талии на 5,7 %, обхват ягодиц на 4,6 %, обхват бедра на 9,3 %).

У женщин нормостенического типа несколько меньше по величине динамика снижения обхватов – грудная клетка – 2,2 %, талия – 4,2 %, ягодицы – 2,4 %, бедро – 3,1 %. При этом обхват груди увеличился на 2,2 % ($p < 0,05$). У представительниц астенического типа отмечается статистически достоверная (для 5% уровня значимости) обратная динамика (увеличение) обхватных показателей грудной клетки на 3,3 %, груди на 2,7 %, ягодиц на 2,8 %, бедра на 3,9 %, по обхвату талии отмечается снижение на 2,8

%, что обусловлено выраженным формированием мышечной массы в данных частях тела.

Уровень жизненной емкости легких во всех соматотипических группах статистически достоверно ($p < 0,05$) увеличился, по сравнению с исходным. Наиболее выраженные изменения данного показателя у гиперстенических лиц (10,8 %), у нормостенических – 8,2 %, а астенических – 7,8 %.

Показатели пробы Штанге и Генчи также статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшились: наибольшая прибавка, соответственно, наблюдалась у астенических женщин 14,2 % и 14,6 %, у гиперстенических лиц 13,8 % и 14,1 %, у нормостенических представительниц 8,6 % и 11,7 %.

Снижение избыточной массы тела у женщин гиперстенического и нормостенического типа послужило нормализации функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, ЧСС в состоянии покоя снизилась на 12,1% и 8,7% ($p < 0,05$), систолическое АД на 9,8% и 5,6 % ($p < 0,05$), диастолическое на 6,7 % и 8,0 % ($p < 0,05$), соответственно.

Результаты пробы Руфье также подтверждают эффективность разработанной методики шейпинг для женщин. Во всех соматотипических группах статистически достоверно ($p < 0,05$) повысился уровень общей физической работоспособности, отражающий экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы (ССС). У представительниц нормостенического типа прирост составил 32,5 % – хороший уровень функциональных резервов сердца, у женщин астенического и гиперстенического типов – 28,7 % и 28,1 % соответственно, отмечен средний уровень адаптации СССР.

Выводы. Установлено, что разработанная индивидуально-дифференцированная методика организации процесса физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом для женщин первого зрелого возраста на основе учета их соматотипических особенностей и фазности биоритмики женского организма является результативной. Органическое сочетание учета конституционных особенностей занимающихся женщин 21–35 лет и фазности их специфического биологического цикла, содействует достижению более высокого кумулятивного эффекта адаптации организма к тренирующим воздействиям, повышению уровня их морфофункционального состояния. Эффективность индивидуально-дифференцированной методики занятий шейпингом подтверждается статистически достоверным (для 5% уровня значимости) улучшением практически всех регистрируемых показателей.

Библиографический список

1. Василец, В. В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера/ В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). - С. 48-53.

2. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. / Н.Н. Венгерова //Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.

3. Додонова, Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии: учеб. пособие /Л.П. Додонова. – Новосибирск: Новосибирское кн. изд-во, 2006. – 160 с.
4. Ершкова, Е.В. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями: дис. ... канд. пед. наук/Е.В. Ершкова. – Москва, 2015. – 129 с.
5. Мамылина, Н.В. Биологические особенности физкультурно–оздоровительных занятий для женщин: монография/ Н.В. Мамылина, Л. В. Бобылева. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 194 с.
6. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. Пособие /Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – Москва : Физическая культура, 2010. – 119 с.
7. Скидан, А.А. Оздоровительная методика совершенствования морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом /А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2014. – №2. – С. 156-160.
8. Kostyuchenko, V.F. The individual differentiated training design of health-promoting shaping with mature age women / V.F.Kostyuchenko, A.A. Skidan, E.P. Vrublevskiy // Pedagogics, psychology, medical–biological problems of physical training and sports. – 2018. – №6. – S. 295–300.
9. Skidan, A.A. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education / A.A.Skidan, S.V., Sevdalev, E.P Vrublevskiy // Physical education of students. – 2015. – №6. – S. 56-62.

УДК 796.386

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ, У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Гоненко С.В., магистр, ст. преподаватель

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Казахстан,
г. Петропавловск, e-mail: ffk2004@mail.ru

Ключевые слова: настольный теннис, физическая культура, тренировочный процесс, спортивная тренировка, физические качества.

Аннотация: *статья раскрывает настольный теннис, как вид спорта, имеющий широкий спектр воспитания и разностороннего развития физических качеств студенческой молодёжи, через применение в учебном и тренировочном процессе инновационных методов обучения, положительно влияющих на усвоение теоретического и практического материала.*

Современный мир очень динамично растёт и развивается. В реалиях нынешнего времени, немаловажное значение имеет развитие и поддержание здорового образа жизни среди населения. Таким образом, по мере развития нашего общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Одной из важных государственных задач является - внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт человека. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис – вид спорта, доступный лицам различных возрастов и являющийся хоро-

шим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранение творческого долголетия.

Что же является предпосылкой малоподвижного образа жизни учащейся молодежи? К таким предпосылкам можно отнести постоянно растущий информационный поток в области науки и техники, компьютеризации школьных и вузовских программ, а также, многое другое. Всё это приводит к нервному перенапряжению и слабому физическому развитию занимающихся. В связи с этим, одним из средств в решении данной проблемы и может стать настольный теннис. Данный вид спорта способствует развитию физической подготовленности студента и его умению использовать средства физического воспитания в организации здорового образа жизни в специально-профессиональной, физкультурно-спортивной и бытовой деятельности.

Настольный теннис является одной из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. Большая популярность данного вида спорта объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Одним из основных достоинств настольного тенниса является разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме этого, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию таких человеческих качеств, как - настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие (быстрота, ловкость, выносливость, координация движений, сообразительность, упорство).

Настольный теннис широко распространен в вузах, где входит в программу занятий физической культурой как спецкурс или спортивная специализация. Таким образом, многие впервые включаются в занятия настольным теннисом со студенческой скамьи и к окончанию университета уже успешно играют. Как показывает опыт практической работы многих специалистов со студентами - большинство из них гораздо быстрее, чем дети, осваивают технику и тактику игры в настольный теннис. Это свидетельствует, прежде всего, о готовности опорно-двигательного аппарата и соответствующем развитии координационных способностей к выполнению сложнокоординированных игровых действий. То, чему дети обучаются на протяжении 3-4 лет, студенты 17-20 лет, при правильной методике обучения, вполне могут освоить за 1-2 года в вузе. Большую роль, конечно, играет здесь и лучшая восприимчивость теоретической подготовки.

С учетом тренировочных занятий два раза в неделю и того, что у студентов I и II курсов проводятся два раза в неделю занятия по физической культуре, можно отметить полный цикл тренировок. Многими учеными было доказано, что оптимальным вариантом для усвоения и закрепления новых умений и навыков, является режим тренировочных занятий 3 (три) раза в неделю.

Для студентов III и IV курсов, ситуация с занятиями физической культурой выглядит немного по-другому. Так как у них по учебному процессу в программе нет занятий по физической культуре, двухразовые занятия в секции не полностью раскрывают весь потенциал занимающихся: усвоение нового и закрепление старого материала проходит медленнее.

Дело в том, что когда применяется трехразовые тренировки, мышцы организма, работающие во время тренировки, проходят неполное восстановление, т.е., с каждым разом накапливают тренировочный эффект. При двухразовом режиме тренировки и менее в неделю, происходит то, что организм восстанавливается полностью и тренировочного эффекта не происходит (физический, технический, тактический уровни не растут).

В современной теории спортивной тренировки считается признанным, что наибольшие возможности для повышения тренировочного эффекта лежит не столько в увеличении объема и даже интенсивности средств подготовки, сколько в вариативности тренировочных воздействий. Прежде всего, вариативность относится к тренировочной нагрузке. Она не должна быть одинаковой по объему, интенсивности, количеству и последовательности выполнения упражнений. Скачкообразная динамика интенсивности должна быть одной из основных характеристик тренировочного процесса в настольном теннисе.

В качестве основного направления совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе необходимо выделить **принцип интенсификации процесса специальной подготовки** спортсмена. Установлено, что совершенствование специальной физической и технической подготовленности возможно только при выполнении тренировочной работы строго определенной интенсивности. В этом случае структура тренировочной нагрузки варьируется за счет выполнения специальных упражнений. Величина объема тренировочной работы на каждом занятии определяется возможностью сохранять необходимую интенсивность используемых средств.

На разных этапах тренировочного процесса проводится оценка физической подготовленности спортсмена. Самым распространенным способом педагогической диагностики различных сторон спортивного мастерства является тестирование, т.е. измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния и качеств спортсмена.

Для оценки физической подготовленности теннисистов – как на этапе начальной спортивной специализации, так и на этапе углубленной тре-

нировки – используются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития общих и специальных качеств: скоростные возможности, быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость. Оценку уровня этих качеств можно осуществить с помощью контрольных упражнений, приведенных ниже, и экспертной оценки проявления физических качеств в сложных игровых ситуациях.

- Тест «Бег 10 м» характеризует простую двигательную реакцию и стартовую скорость.

- Тест «Бег 30 м» (3 серии с 10-секундным перерывом) используется для оценки общей скоростной выносливости.

- Тест «Серийные прыжки через скамейку» (4 серии по 15 секунд с 15-секундным отдыхом) характеризует специфическую для игроков в настольный теннис прыжковую выносливость, моделирует игровую ситуацию и позволяет определять мощность прыжковой нагрузки, выполняемой в анаэробно-гликолитическом режиме энергообеспечения.

- Тест «Прыжок в длину с места» определяет скоростно-силовые качества и потенциальные возможности прыгучести.

- Тест «Перемещение в 4-метровой зоне» (5 серий для девушек и 10 серий для юношей с 15-секундным интервалом отдыха) позволяет оценить скоростную выносливость игрока, проявляемую в специфических передвижениях. Динамика результатов в каждой серии данного и предыдущего тестов может быть показателем не только выносливости, но морально-волевых качеств теннисиста.

- Тест «Выкруты рук с палкой» позволяет определять подвижность в плечевом суставе, специфичную для выполнения основных технических приемов.

- Тест «Метание набивного мяча игровой рукой» характеризует скоростно-силовые качества игровой руки, проявляемые в специфических для настольного тенниса ударных движениях. Вес мяча (от 1 до 2 кг) подбирается в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности теннисистов.

- Тест «Жонглирование теннисным мячом (двумя, тремя)» определяет ловкость, координацию и реакцию, специфичные для игры в настольный теннис.

С помощью вышеперечисленных тестов по абсолютным показателям можно оценивать уровень развития отдельных физических качеств игроков в настольный теннис и применять эти тесты на различных этапах отбора и комплектования команд. Для занимающихся данным видом спорта, тренировочный процесс является гибкой структурой для освоения и отработки того или иного материала. Виды тренировок разнообразны (в том числе с использованием разного рода приспособлений). Хорошим помощником для отработки разного вида технических элементов является так называемый «робот». Этот механический аппарат выполняет по заданной про-

грамме разные типы подач мяча. Данный механизм, посредством направляющих валиков, набрасывает мячи: с нужной скоростью, траекторией и нужным вращением. Но единственным минусом является то, что этот механизм дорог. Однако плюсы очевидны. После удара, мяч летит в заградительную сетку (или, так называемый, «экран») и скатывается в специальный бункер. Из него он попадает в некое «выстреливающее» устройство и так до бесконечности, потому что все отбитые мячи проходят один и тот же маршрут: сетка, бункер для сбора мячей, пневматическая труба, мягкие валики, изогнутые направляющие пластинки, ракетка.

В целях разнообразия и уведения от «шаблонности» тренировочного процесса, увеличения степени усвоения отрабатываемого материала и, тем самым, повышения уровня точности и систематичности в выполнении разного рода элементов и приёмов, был применён такой вид тренировки, как «тренировка с большим количеством мячей» (БКМ). Такой вид тренировки является аналогом тренировки с «роботом». Т.е., это по сути одно и то же, но в роли «робота» выступает ваш спарринг-партнер или тренер. Он и подает мячи с разным вращением (боковым, верхним, нижним), разной длины (короткие, длинные), разной траекторией и скоростью. Вид тренировочных занятий с большим количеством мячей имеет ряд неоспоримых преимуществ по сравнению с другими методиками. Они позволяют проводить занятия с высокой интенсивностью и плотностью, так как розыгрыш мяча может происходить практически без пауз. Программы, предлагаемые тренером, способны бесконечно варьировать подаваемые игроку мячи как по месту, так и по всем другим игровым параметрам: скорость, характер и сила вращения мяча, темп, интервалы нагрузки и отдыха и т.д., о чем было немного сказано выше. Все это позволяет игроку отрабатывать любую необходимую для него в данный момент тренировочную задачу: корректировка техники, развитие реакции и игровой выносливости, отработка тактических комбинаций, улучшение качества передвижений, выполнение ударов на предельных и запредельных скоростях и многое другое.

Таким образом, для более лучшего усвоения, закрепления и совершенствования технических и тактических приёмов в настольном теннисе, тренировка с большим количеством мячей является наиболее оптимальным вариантом.

С учётом неполного цикла тренировок (описанного выше), но с применением способа «с большим количеством мячей» и с применением тестов, определяющих физическую подготовленность теннисистов, был проведен анализ: процент усвоения материала и применение отработанных элементов на практике (в соревновательной деятельности) выше, чем отработка тех же элементов в простом режиме тренировки.

Библиографический список

1. Барчукова, В.Г. Теория и методика настольного тенниса /В.Г. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Мартышин. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.

2. Радивой, Х. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Х. Радивой. – Москва, 2005. – 272 с.
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/Г.В. Барчукова//Физкультура и спорт. – 2-е издание, доп. – Москва : Академия, 2008. – 208 с.
4. Шлагер, В. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера : пер. с англ. / В. Шлагер, Б. Гросс ; пер. А. Лоленко. – Москва : Эксмо, 2016. – 176 с.

УДК 611-053(571.12)

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Драгич О.А., д. биол. н., доцент¹, Сидорова К.А., д. биол. н., профессор²

¹Тюменский индустриальный университет, Россия, Тюмень, e-mail: dragichoa@tyuiu.ru

²Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Россия, г. Тюмень

Ключевые слова: адаптация, показатели здоровья, студенты, антропометрические и функциональные измерения, умственная работоспособность.

Аннотация: в статье отражена актуальная тема адаптации студентов к учебным нагрузкам. Кратко описаны методы оценки адаптации, которые могут дать достаточно объективную информацию об адаптационных возможностях организма студентов.

Одной из кардинальных проблем биологии и медицины является проблема адаптации, повышенный интерес к которой не случаен. Научная и практическая актуальность этой проблемы заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить здоровье человека. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных (климато-географических, производственных (трудовых) и социальных) условиях на организационном, органном, тканевом, клеточном и субклеточном уровнях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Термин «адаптация» в биологическом смысле слова предполагает широкий круг явлений и реакций, которые определяют приспособление индивида, популяции, вида, биоценоза и биогеоценоза к изменению условий внешней среды. Кратковременные изменения внешней среды, носящие критический характер, вызывают адаптивные функционально-метаболические изменения. Эти изменения чаще всего носят сложный комбинированный характер и затрагивают различные функциональные системы [3].

Здоровье студентов ВУЗов рассматривается с позиции теории адаптации. В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управле-

ния, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время летней практики. Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний [1].

Особенности обучения в ВУЗ страны, с которыми сталкиваются обучающиеся, недавние школьники, оставляют особый отпечаток на деятельность их внутренних органов и гомеостатических систем. В зависимости от того, в какой мере удачно системы организма приспосабливаются к внешним условиям, в такой степени полно реализуются его интеллектуальные способности и возможности, определяющие качество усвоения материала по приобретаемой специальности [9].

Суть физиологической адаптации предопределяет физиологические реакции, которые направлены на приспособление организма к меняющимся условиям внешней среды через сохранение постоянства среды внутренней. В изучении адаптации исследуется адаптация к условиям трудовой деятельности. Для обучающихся существует проблема адаптации к учебным нагрузкам. Работоспособность и её динамика в учебном процессе изучается отечественными исследователями давно и достаточно широко [5, 6, 7]. Вместе с тем потребность в изучении адаптации к учебным нагрузкам сохраняется в связи с их увеличением и происходящим одновременно ухудшением адаптационного потенциала, определяемого через показатели здоровья [8].

На основании вышесказанного была поставлена цель: изучить величину адаптационного показателя студентов в период обучения в ВУЗе.

На базе Тюменского индустриального университета на кафедре физического воспитания было проведено исследование адаптированности студентов к учебным нагрузкам по величине адаптационного потенциала. Всего обследовано 120 обучающихся первых трех курсов. Исследования проводилось в динамике на протяжении трех лет с 2014 по 2016 гг., что позволило проследить процесс адаптации студентов в динамике.

Для оценки производили расчеты адаптационного потенциала или индекса напряженности [2]. Наши данные показали, что у всех обучающихся отсутствует неудовлетворительная адаптация и срыв адаптации.

Распределение нормальной и напряженной адаптации у обследуемых нами студентов представлены в таблице 1.

Сравнивая величины адаптационного потенциала между студентами разных курсов, установили, что первокурсники имеют наибольшее число студентов с напряженной адаптацией (60%). Нормальная адаптация отмечается у наибольшего числа третьекурсников (56%). То есть по мере увеличения лет обучения в ВУЗе идет и увеличение количества студентов с нормальной адаптацией. Выявленные результаты вегетативного статуса организма обучающихся говорят о напряжении адаптивных реакций на первых курсах обучения, возникающих в ответ на внешние воздействия.

Таблица 1

Распределение адаптационного потенциала (%)

Курс	Нормальная адаптация	Напряженная адаптация
1	40	60
2	47	53
3	56	44

Примечание: n =40.

Время адаптации обучающихся, связанное с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость, затруднение в общении и другие последствия [12]. Многолетний привычный рабочий стереотип в своей основе имеет психофизиологическое явление - динамический стереотип, разрушение которого приводит к нервным срывам, к стрессовым реакциям. У одних ребят формирование нового стереотипа происходит скачкообразно, а у других - равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности и с социальными факторами, которые имеют решающее значение. На основе индивидуальных особенностей обучающихся, строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения. Это даёт возможность сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным, избежать развитие дезадаптационного синдрома [4, 12].

Организм человека обладает исключительно высокой способностью приспособливаться к действию самых разнообразных неблагоприятных факторов среды. Многочисленные функционально-метаболические и структурные перестройки, возникающие в условиях напряжения, направлены на усиление реактивных и резистентных свойств организма, на стабилизацию как клеточных, так и системных гомеостатических механизмов. В результате организм приобретает возможность сохранить свой обычный уровень жизнедеятельности или приобрести повышенный уровень жизнедеятельности и жизнедеятельности в неадекватных условиях существования. При этом сохраняется или даже повышается физическая и умственная работоспособность не только в ближайшем, но и в отдаленном периоде жизни организма и обеспечивается максимальная продолжительность активной жизни [11].

Дальнейшее изучение регуляторных механизмов адаптации и компенсации и путей совершенствования этих механизмов является важной медико-биологической проблемой. Научно-практическая значимость этой проблемы обусловлена неуклонным ростом темпов освоения новых для человека сред обитания, высокой миграционной подвижностью населения и значительным увеличением сроков взаимодействия организма с неадекватными условиями среды.

Библиографический список

1. Акчурина, А.Н. Социальная адаптация студентов на современном этапе / А. Н. Акчурина // *Здравоохранение Башкортостана*. – 1998. – №1. – С.33-34.
2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М.Баевский. – Москва : Медицина, 1979. – 298 с.
3. Ваганова, Л.И. Влияние образа жизни и психического склада на адаптацию студентов к учебному процессу / Л. И. Ваганова, И. П. Круглякова, В. А. Сергеев // *Избранные вопросы клинической медицины: сборник научно-практических работ (к 35-летию ГKB №2)*. – Челябинск, 1996. – С.8-10.
4. Джебраилова, Т.Д. Адаптация к учебному процессу и успеваемость у студентов с различной степенью экстра-, интроверсии и ригидности / Т. Д. Джебраилова, Р. Ю. Залилов // *Материалы VII-й итоговой научной конференции ИМО Нов. ГУ*. – Великий Новгород, 2000. –Т.2. – С. 38-40.
5. Драгич, О.А. Анализ особенностей адаптации организма к факторам окружающей среды / О. А. Драгич[и др.] // *Материалы Международной научно-практической конференции «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами»*. – Тюмень, 2016. – С. 50-54.
6. Казин, Э.М. Особенности психофизической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э. М. Казин, Л. А. Варич // *Физиология человека*. – 2005. – №1. – С. 77-81.
7. Койносов, П.Г. Современные аспекты здоровьесберегающих технологий / П. Г. Койносов[и др.]// *Материалы II Международной научно-практической конференции «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами»*. – Тюмень, 2017. – С. 80-85.
8. Конкабаева, А.Е. Оценка влияния окружающей среды на состояние регуляторных механизмов организма студентов / А. Е. Конкабаева, Г. М. Тыкежанова, Ш. М. Нугуманова // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2011. – № 5. – С. 121-122.
9. Миннибаев, Т.Ш. Интенсивные формы обучения и здоровье студентов / Т. Ш. Миннибаев [и др.] // *Вестник Российской АМН*. –2001. –№2. –С. 42-44.
10. Наймушина, А.Г. Медико-биологические и психосоциальные факторы формирования индивидуального здоровья участников образовательного процесса / А. Г. Наймушина // *Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : материалы X Международной научно-практической конференции*. – 2011. – С. 137-138.
11. Тен, Г.К. Гигиенические аспекты изучения адаптации студентов к условиям трудового семестра : дис. ... канд. мед. наук /Г. К. Тен. –Москва, 1991. –16 с.
12. Dragich, O.A. Features of Adaptation of Urban and Rural people in the training process in higher educational institutions / O. A. Dragich [et al.]// *International journal of environmental and science education*. –2016. –№ 12. – P. 360-378.

**ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ И ГИГИЕНИЧЕСКОМ ПОДХОДАХ К
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РОССИИ
В КОНЦЕ XIX – НАЧАЛЕ XX В.**

Дыхан Л.Б., к.пед.н¹., доцент, Хромина С.И., к. биол. н., доцент²

¹Южный федеральный университет, Россия, г. Ростов-на-Дону, e-mail: dyhanlb@mail.ru

²Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, история развития, образовательный подход, гигиенический подход.

Аннотация: в статье рассматривается специфика методологических подходов к развитию физического воспитания на рубеже XIX в. и XX в. Обсуждаются идеи П.Ф. Лесгафта, подход которого обозначается как образовательный; рассматриваются идеи представителей гигиенического подхода к организации физического воспитания детей.

В конце XIX в., начиная с работ К.Д. Ушинского, в России начался период экспериментальной педагогики. Одним из первых исследователей, последовавшим за К.Д. Ушинским, являлся П.Ф. Лесгафт. Будучи по образованию врачом, в дальнейшем – доктором медицины, он в своей научной деятельности значительное внимание уделял педагогическим проблемам. В работе «Семейное воспитание ребенка и его значение» (1885) П.Ф. Лесгафт анализировал роль внутриутробного развития, способов семейного воспитания на становление различных типов личностей детей.

Н.А. Карпущенко, анализируя развитие физического воспитания в конце XIX – начале XX в., противопоставляла образовательное направление физического воспитания, создателем которого был П.Ф. Лесгафт, и гигиеническое направление. Позиция П.Ф. Лесгафта в отношении физического образования при этом трактовалась «как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека с целью формирования двигательных умений, навыков и специальных знаний [2; с. 34]. Далее по тексту Н.А. Карпушко уточняла, что это, по мнению Лесгафта, должно было содействовать гармоническому развитию человеческого организма.

Подобный подход являлся значительным сужением того целостного взгляда на организацию образовательного процесса, которого придерживался П.Ф. Лесгафт на самом деле. При подобной интерпретации идей П.Ф. Лесгафта на поверхности оставались только узкие, внешние задачи физического образования; гармоничность же принимала вид механической суммы физического, умственного и нравственного воспитания. Исходная же методологическая основа концепции ученого, искавшего основания для целостного гармонического развития ребенка, полностью терялась.

Конечной целью воспитания П.Ф. Лесгафт видел становление «нормальной» («идеальной») личности, которая может не только мыслить, что получается в результате только умственного развития; не только действовать, что может произойти в результате только физического совершен-

ствования; но человека, самостоятельного в своих действиях; человека, который может творчески мыслить, сообразывая свои действия с внутренними истинами, и быть при этом деятельным, активным [3].

П.Ф. Лесгафт считал, что достигнуть этих целей возможно, используя при образовании «научный систематический, или теоретический метод», указывающий» занимающимся на существование закона однообразия проявлений в природе, а потому и на возможность исследовать и выяснять эти проявления общими способами» [4; с. 188]. Умственному развитию и самостоятельности мышления, в таком случае, способствует становление отвлеченного (абстрактного) мышления путем разложения общих представлений на отдельные элементы и последующего их сравнения. Это, по его мнению, способствует выработке не только понятий, но и истин («правды», то есть моральных норм). Эти понятия, истины должны проверяться опытом, действиями. Физическое образование, по Лесгафту, должно быть направлено на умение «дифференцировать» двигательную активность на отдельные действия, что способствует овладению рациональными движениями с «наибольшим эффектом при наименьших затратах сил и времени» [4, с. 173].

Таким образом, в методологии П.Ф. Лесгафта было представлено единое основание для умственного и физического развития, которое в итоге должно было способствовать становлению человека нравственного и гармоничного. Бесспорно, что идея П.Ф. Лесгафта о возможности воспитания «нормальной личности» универсальным научным методом, не прошла проверку временем. Однако с исторической точки зрения его взгляды на физическое воспитание и образование способствовали их прогрессу в советское время.

Примерно в то же время активно развивалось гигиеническое направление физического воспитания. Его основоположником считался известный в то время детский врач и педагог, редактор журнала «Вестник образования» Е.А. Покровский (80-90-е гг. XIX в.). Им впервые была создана целостная концепция гигиенически-направленного физического воспитания, которая развивалась в дальнейшем в трудах И.Я. Герда, Е.М. Дементьева, А.В. Зака и др.

Представители гигиенического направления видели цель физического воспитания в достижении высокого оздоровительного эффекта, содействии всестороннему развитию физических способностей ребенка. Акцент делался на проблеме подбора физических упражнений, которые в большей степени влияли на деятельность внутренних органов и вовлекали в работу одновременно многие мышечные группы, то есть тренировали системы жизнеобеспечения.

В отличие от П.Ф. Лесгафта, который считал, что в начальной школе четверть времени урока физического воспитания должны занимать элементарные упражнения, четверть – бег и метание, две четверти – игра,

представители гигиенического направления в игре видели основное средство физического воспитания. По их мнению, именно в игре учащиеся наилучшим способом овладевали азбукой движения. Заметим, несмотря на разницу в подходах к цели и формам физического воспитания, все прогрессивные педагоги и врачи настаивали на введении уроков физкультуры отдельными занятиями от 3-4 раз в неделю (Е.А. Покровский) до 6 раз (П.Ф. Лесгафт) [3, 5].

Объединению взглядов Лесгафта и Покровского способствовали работы В.В. Гориневского (начало XX в.), который определял задачи физического воспитания следующим образом:

1. сохранение и укрепление здоровья. Оздоровляющий эффект упражнений, по его мнению, проявляется тогда, когда они распространяются на все тело, вызывают оживление всех функций, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую систему;

2. выработка умения пользоваться своими силами, достигать результатов с наименьшей затратой времени в кратчайший срок. Такие упражнения способствуют совершенствованию работы нервных центров, сказываясь таким образом и на умственном развитии ребенка;

3. формирование нравственно-волевых качеств, развитие положительных черт характера.

В своих работах ученый подчеркивал, что упражнения для детей не должны быть специализированы; кроме того, крайне важным является необходимость учета индивидуальных и возрастных особенностей детей, так как не все упражнения оказывают на них положительное влияние [1].

Таким образом, инициированная исследованиями К.Д. Ушинского, получившая теоретическую основу в работах П.Ф. Лесгафта, в России к началу XX в. сложилась определенная система взглядов на физическое воспитание, способствовавшая как сохранению здоровья, так и общему физическому развитию детей.

Библиографический список

1. Гориневский, В.В. Избранные произведения/В.В.Гориневский. – Москва : Медицина, 1961. – 388 с.
2. Карпушко, Н.А. Проблемы физического воспитания в русской педагогической прессе 1890-1900-х гг. /Н.А. Карпушко//Народное образование и педагогическая мысль России кануна и начала империализма. – Москва : Педагогика, 1980.
3. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста /П.Ф. Лесгафт// Избранные педагогические сочинения. – Москва : Педагогика, 1988. –С. 238-264.
4. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение /П.Ф. Лесгафт// Избранные педагогические сочинения. – Москва : Педагогика, 1988. –С. 16-228.
5. Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР. Конец XIX – начало XX века / Под ред. Э. Д. Днепров. – Москва : Педагогика, 1991. - 448 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Егорычев А.О.¹ д.пед.н., доцент, Егорычева Э.В.² к.пед.н, доцент

¹Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Россия, г. Москва, fis@gubkin.ru

²Московский Политехнический университет, Россия, Москва

Ключевые слова: физическая культура, студенты, учебная деятельность, непрофильное физкультурное образование, дистанционное обучение.

Аннотация. Авторы рассматривают вопросы создания дистанционного курса по физической культуре. Видео-лекции эффективно дополняют теоретический курс для студентов очного обучения. Двухлетний опыт использования видеокурса показал его востребованность в университете. Для студентов очно-заочного обучения дистанционный курс может выступать основным средством формирования знаний теоретического раздела.

В настоящий момент эффективность электронного дистанционного обучения (ЭДО) студентов не вызывает сомнений. Это является общемировой тенденцией [9]. В ряде высших учебных заведений страны электронное дистанционное обучение используется для изучения теоретического раздела курса по физической культуре [2, 10]. Авторы выделяют как положительные моменты от внедрения ЭДО в учебный процесс: технологии, ориентированные на интересы современной молодежи, могут использоваться в качестве дополнения к традиционному учебному процессу, индивидуальный подход, самостоятельная работа осуществляется в удобное время, можно индивидуально дозировать скорость изучения нового материала [9 с. 8, 10], так и определенные недостатки: затруднена и в большинстве случаев отсутствует оперативная связь студентов и преподавателей при изучении учебного материала; студенты не нацелены на изучение теории непрерывно на протяжении всего периода обучения; отсутствует промежуточный контроль полученных знаний, а итоговый проводится лишь в конце периода обучения [2, 9].

Наш практический опыт реализации теоретического раздела по физической культуре для студентов показал существование необходимости создания дистанционного курса по физической культуре на кафедрах физического воспитания. Студенты пропускают лекции, не ведут конспектов, не внимательны. Преподаватели не всегда успешно читают разные темы, может плохо работать аудио- и видео-поддержка и т.п. Важным моментом является организация учебного процесса. При условии ЭДО учебный процесс осуществляется индивидуально.

Литературные данные показывают, что качественный дистанционный курс создается большой группой специалистов на протяжении нескольких лет при поддержке в виде государственных грантов [2, 8]. В

условиях отсутствия большой группы специалистов и соответствующей поддержки, мы разделили работу по созданию дистанционного курса на несколько этапов: видео-лекции [3], подготовка пособия по программированному опросу [6], подготовка пособия по теоретическому разделу, подготовка пособия по методико-практическому разделу [7], подготовка программ для самостоятельной физической тренировки и т.п.

Около пяти лет назад в университете был создан центр дистанционного обучения, который на базе платформы Moodle разместил подготовленные видео-лекции (8 тем) на сайте университета. В словаре Википедии информация по Moodle представлена так — система управления курсами (электронное обучение), также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда (англ.). Является аббревиатурой от англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда). Представляет собой свободное (распространяющееся по лицензии GNU GPL) веб-приложение, предоставляющее возможность создавать сайты для онлайн-обучения [4]. Видео-лекции записаны и смонтированы с помощью старшего преподавателя кафедры Бобкова В.В., существует акт совместного внедрения видео-лекций в практику обучения в университете [3].

В соответствие с положением о рейтинге в каждом семестре контролируется одна из шести тем в соответствии с учебником [11]. Видео-курс позволяет осуществлять повторение материала для студентов очного обучения. Статистика обращения к видео-лекциям за двухлетний период представлена в таблице 1.

Таблица 1

Статистика просмотра видео-курса за два года

Уч. год	март	февраль	январь	декабрь	ноябрь	октябрь
Номер столбца	1	2	3	4	5	6
2019	21	46	101	270	124	15
2018	21	12	50	43	25	15

сентябрь	август	июль	июнь	май	апрель	Всего просмотров
7	8	9	10	11	12	13
4	5	6	49	18	40	2718
0	3	17	32	8	31	2275

Видно, что видеокурс является достаточно востребованным. Ежегодно более 2 тыс. обращений. Можно отметить, что студенты продолжают учиться не равномерно. Пики обращений приходятся на период перед началом сессии – июнь и декабрь.

Для контроля знаний в период 2018, 2019 годы на кафедре использовался бланковый контроль знаний. Начиная с осени 2018-2019 учебного

года, в связи с подключением к обучению студентов очно-заочного обучения, началось внедрение автоматизированного контроля знаний на платформе Moodle. Для студентов были размещены контрольные вопросы по четырём темам. Предварительно зарегистрировавшись, студент получал пароль, после чего мог пройти тестирование. Содержание контрольных вопросов и их конструирование рассматривалось нами ранее и представлено в ряде статей и учебном пособии [5, 6].

Требования к содержанию контролирующего курса не отличались от общепринятых: количество вопросов около 30; устанавливается лимит времени на прохождение теста; контроль разного уровня знаний (от воспроизведения до умения мыслить); положительным являлся результат – 85% правильных ответов; количество попыток в течение дня ограничивается [1, 2].

Подключение автоматизированного контроля знаний приводит к увеличению количества просмотров видео-лекций. За год количество просмотров увеличилось на 20%.

Анализ итогов контроля знаний у студентов очно-заочного обучения (18 человек) показал, что большинство студентов достигают порогового уровня знаний – 85% при полном просмотре видео-лекции. На положительное прохождение теста им требуется от 1 до 3 попыток. Часть студентов (ок. 20%), так и не сумели пройти все четыре темы на пороговый уровень. В дальнейшем развитие этой работы мы видим в формулировании зачетных требований перед началом учебного курса; корректировке некоторых вопросов; корректировке вариантов ответов; разработке дистанционных вариантов отчетов по методико-практическому и практическому разделу.

Выводы:

1. Дистанционный курс по физической культуре является важным этапом самостоятельной работы и востребован студентами.
2. Переход к контролю знаний на основе платформы Moodle приводит к увеличению количества просмотров видео-лекций.
3. Развитие курса по физической культуре с использованием электронного дистанционного обучения позволяет повысить эффективность учебной работы студентов очного обучения и организовать прохождение курса по физической культуре для студентов очно-заочного обучения.

Библиографический список:

1. Аванесов, В.С. Теория и практика педагогических измерений : материалы публикаций в открытых источниках и Интернет / В. С. Аванесов.– Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2005. – С.98.
2. Технологии электронного обучения в вузовском курсе физической культуры [Электронный ресурс]/ В.М. Богданов[и др.]// Открытое и дистанционное обучение: научно-методический журнал. –2011. – № ? . – С. 32-39.– Режим доступа : http://journals.tsu.ru/ou/&journal_page=archive&id=1011&article_id=8227

3. Видео-лекции по физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://study.gubkin.ru/enrol/index.php?id=627>
4. Платформы Moodle [Электронный ресурс]. – Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Moodle>.
5. Егорычев, А.О. Педагогическое измерение знаний студентов по физической культуре : учебное пособие /А.О. Егорычев. – Москва : Изд. центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина, 2013. – 81с.
6. Егорычев, А.О. Проблемы измерения знаний студентов по физической культуре /А. О. Егорычев// Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития : материалы всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Череповец 25–26 сентября 2014 г.). – Череповец, ЧГУ. – 2014. – С. 10–11.
7. Егорычев, А.О. Физическая культура : учебное пособие/А.О. Егорычев, И.А. Цыба, С.П. Мещеряков. – Москва : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. – 97с.
8. Колокатова, Л.Ф. Система технологии дистанционного обучения студентов в высших учебных заведениях по предмету «физическая культура»/Л.Ф. Колокатова, Н. А. Алтынбаева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С. 187–189.
9. Никуличева, Н. В. Внедрение дистанционного обучения в учебный процесс образовательной организации : практ. пособие/Н.В. Никуличева. – Москва : Федеральный институт развития образования, 2016. – 72 с.
10. Попова, А. И. Дистанционное обучение студентов вуза по дисциплине «физическая культура»/А.И. Попова, В.К. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. –№2(15). – С. 84–92.
11. Физическая культура : учебник /Под ред. М.Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с.

УДК 796.035

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПАРАБАДМИНТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Емельянова Ю.Н., к.пед.н., доцент, Костенко О.Я., магистрант

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, г. Казань, e-mail: emelianova2003@list.ru, e-mail:ksjunja96@list.ru

Ключевые слова: адаптивный спорт, парабадминтон, организация занятий.

Аннотация: в статье раскрываются возможности по адаптации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата посредством парабадминтона. Рассмотрены основные направления организационной работы, предложены этапы и методические рекомендации по организации занятий для начинающих пара-спортсменов.

Адаптивный спорт становится все более открытым и доступным для людей с ограниченными возможностями здоровья. Этому во многом способствует строительство в рамках государственных программ и проектов по развитию физической культуры и спорта спортивных сооружений, отвечающих современным требованиям. Приоритетной задачей долгосрочной государственной политики в социальной сфере является приобщение населения к здоровому образу жизни и создание равных возможностей для всех категорий граждан, в том числе людей с особыми потребностями.

Для эффективного использования спортивной инфраструктуры необходима разработка и внедрение различных программ, обеспечивающих квалифицированный подход к организации занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Важно понимать, что занятия спортом для людей с ограниченными возможностями являются не только средством социализации и возможностью проявить себя, но и необходимым условием для реабилитации, улучшения состояния, повышения двигательной активности.

В системе адаптивного спорта бадминтон (парабадминтон) является одним из действенных средств физического, двигательного, морально-волевого совершенствования людей с ОВЗ. В 2014 году этот вид спорта был включен в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония). Исходя из изложенного, целью исследования является изучение организационно-методических основ занятий парабадминтоном на начальном этапе подготовки.

Повышение эффективности организации занятий парабадминтоном обусловлено дальнейшим совершенствованием ее организационно-методических основ с учетом потребностей, особенностей людей с нарушениями в опорно-двигательном аппарате и в соответствии с системой знаний о методике спортивной тренировки в парабадминтоне. Результатом разработки организационно-методических основ занятий парабадминтоном будет доступность начальной подготовки любому человеку с ОВЗ, возможность привлечения для работы в системе адаптивного спорта большего количества квалифицированных тренеров. Для этого необходимо рассмотреть особенности организации занятий адаптивным спортом и методики начального обучения.

Анализ состояния проблемы организации занятий парабадминтоном показал, что данный вид спорта, обладая несомненными преимуществами, такими как доступность, разносторонность воздействия, эмоциональная привлекательность, не получил достаточного развития в Республике Татарстан в целом и в Казани в частности. В соответствии с Письмом Министерства спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» разработана «Программа спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ода): дисциплина бадминтон», охватывающая этапы подготовки от начального до спортивного совершенствования [2]. Рассчитана данная программа на организацию занятий в системе дополнительного образования детей и не учитывает особенностей занятий со взрослыми людьми, ранее не занимавшимися спортом. Таким образом, разработка организационно-методических основ для создания необходимых условий организации занятий с начинающими параспортсменами, видится нам актуальным и необходимым направлением научных исследований.

В работе со взрослыми начинающими спортсменами необходимо организация деятельности по распространению информации о создании спортивных обществ, самостоятельных спортивно-адаптивных групп по парабадминтону, поиску возможностей материально-технического обеспечения занятий (транспорт, инвентарь, экипировка и т.д.). В соответствии с подпрограммой «Развитие физкультуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Республике Татарстан» Государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014-2020 годы» Правительством республики оказывается всесторонняя помощь по организации и поддержке уже существующих форм физической активности и развитию базовых видов спорта, в том числе адаптивных. Одной из задач данной программы является дальнейшее развитие научного и информационно-методического обеспечения отрасли [1].

Анализ научно-методической литературы показал не достаточность методик для работы со спортсменами с нарушением опорно-двигательного аппарата, а те которые все-таки есть, направлены на подготовку высококлассных спортсменов и психологически устойчивых людей, в то время как методики для занятий людьми ранее не занимавшимися спортом отсутствуют. В тоже время очевидна доступность данного вида адаптивного спорта для людей с ограниченными возможностями различных категорий [3].

Организация занятий парабадминтоном на начальном этапе подготовки для людей с нарушениями ОДА должна быть направлена на решение следующих задач:

- улучшение состояния здоровья занимающихся;
- улучшение двигательных возможностей занимающихся;
- обучение основам техники бадминтона;
- развитие физических качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- содействие становлению спортивного характера;
- контроль за развитием физических качеств.

Для решения данных задач были разработаны организационно-методические основы, позволяющие поэтапно создать условия для развития парабадминтона как средства совершенствования двигательных возможностей людей с нарушениями ОДА. Структура организационно-методической основы занятий парабадминтоном с начинающими включает в себя следующие этапы:

Адаптационный (работа по привлечению людей с нарушениями ОДА к занятиям, формирование группы).

Задачи:

Организационная: информирование населения о создании группы для занятий парабадминтоном через СМИ, социальные сети; привлечение волонтеров для обеспечения доставки и помощи людей с ОВЗ на спортивную базу; подготовка специалистов к работе с начинающими спортсменами в группах по парабадминтону.

Средства: интервью, беседы, объявления, установление связей с соответствующими организациями.

Ознакомительная: собрание группы, сбор первичной информации; знакомство с видом, группой и методикой организации занятий. *Средства:* собрания группы, опрос, анкетирование, ознакомительная лекция, экскурсии и совместные мероприятия, беседы, просветительские лекции, просмотр игр и т.д.

Методические рекомендации: разработать собственный сайт (клуба, группы и т.д.); организовывать встречи с участниками Паралимпийских игр.

Контрольный (получение информации о подготовленности занимающихся, определение группы по заболеванию, изучение мотивационной сферы занимающихся).

Задача: Определение уровня развития физических качеств и двигательных возможностей, психологической устойчивости.

Средства: психологические тесты, антропометрия, анамнез, контрольные упражнения

Методические рекомендации: разработать методику контроля с использованием психолого-педагогических и медико-биологических средств контроля.

Начальной подготовки (организация учебно-тренировочного процесса).

Задачи:

Образовательная: обучение технике, тактике, правилам соревнований. *Средства:* подводящие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные.

Воспитательная: воспитание морально-волевых качеств, духовных и общечеловеческих ценностей.

Средства: совместные мероприятия, беседы, просветительские лекции, специальные упражнения и т.д.

Развивающая: способствовать развитию физических качеств, двигательных возможностей.

Средства: подводящие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные.

Коррекционная: создание условий для социализации занимающихся.

Средства: консультации с врачами, организация восстановительных мероприятий (массажи, ЛФК, фито терапия и т.д.).

Подготовка к участию в соревнованиях.

Средства: подводящие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные, учебные игры, соревнования.

Методические рекомендации: применять упражнения в соответствии со степенью заболевания после консультации с медиком; организовать и провести соревнования по категориям и уровню подготовленности.

Одним из наиболее ответственных этапов организационно-методической деятельности является комплектование групп [2]. Предложенные организационно-методические мероприятия направлены на подготовку и дальнейшую работу с людьми старше 18 лет с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и необходимы не столько для достижения высокого результата в спорте, сколько для решения задач реабилитации и социализации. Организация учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки требует особого внимания специалистов, так как является определяющей в дальнейшей работе по совершенствованию системы адаптивного спорта.

Эффективная система подготовки на начальном этапе во многом определяет достижение основной цели – повышение двигательной активности и социализация людей с нарушениями ОДА [4].

Критериями оценки успешности организации занятий для начинающих будут выступать следующие:

- 1) набор и сохранение состава занимающихся;
- 2) улучшение индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 3) прирост индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;
- 4) уровень освоения основ техники выполнения приемов парабадминтона;
- 5) совершенствование социальных навыков [2].

Таким образом, применение разработанных организационно-методических основ занятий будут способствовать совершенствованию системы адаптивного спорта в РТ и расширению возможности эксплуатации спортивных объектов республики; научно-методическому обеспечению процесса подготовки спортсменов парабадминтонистов и квалифицированной подготовке тренеров для работы с людьми с ОВЗ; привлечению специалистов и волонтеров, необходимых для организации занятий и проведения соревнований по парабадминтону.

Библиографический список

1. Развитие физкультуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Республике Татарстан на 2014-2016 годы [Электронный ресурс] : подпрограмма государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014-2020 годы». – Режим доступа: <http://prav.tatarstan.ru>

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ода) дисциплина «Бадминтон» в соответствии с Письмом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://paralymp.ru>

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / авт.-сост. Л. В. Шапкина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 250 с.

4. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебник. / А.В. Щербаков. – Москва: Советский спорт, 2010. –Т. 1. – 156 с.

УДК 376.23

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Запорожцев Е.В., ст. преподаватель¹,
Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент²

¹Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, Россия, г. Воронеж, e-mail: ludan23@yandex.ru

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: школьники, сердечно-сосудистая система, физические нагрузки.

Аннотация: в статье дано медико-физиологическое обоснование применения дозированных физических нагрузок с детьми – учащимися первых классов общеобразовательных учреждений, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы. Приведены физиологические механизмы влияния физических упражнений на состояние и функции детского организма.

В последнее время и общеобразовательные школы, и гимназии с лицеями предъявляют высокие требования к объему и содержанию учебной нагрузки. Это провоцирует ухудшение функций жизненно важных систем организма, а также развитие преморбидных состояний и повышение уровня общей заболеваемости учащихся.

Доказано, что дозированное и грамотно организованное физическое воспитание первоклассников является результативным средством сохранения и укрепления состояния их физического здоровья вообще, а также расширения функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма в частности. Однако, согласно мнению некоторых исследователей [1] существующая в настоящий момент система педагогического и медицинского контроля за ходом уроков физической культуры обеспечивает недостаточный учет физиологических особенностей организма и уровня физической работоспособности первоклассников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Одной из задач нашего исследования стало дозирование физических нагрузок для первоклассников с учетом наличия у них различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Обоснование применения физиче-

ских нагрузок, которые адекватны функциональным возможностям организма школьника с сердечно-сосудистой патологией, мы рекомендуем осуществлять с учетом следующих параметров:

- величины сдвигов физиологических констант, таких как частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, максимальное потребление кислорода;
- энергетические затраты организма;
- интенсивность выполнения предлагаемых ребенку физических упражнений [2, 4, с.17].

Спортивные физиологи в основном используют две классификации интенсивности выполнения физических упражнений. Согласно первой, интенсивность физической нагрузки оценивается посредством учета величины максимального потребления кислорода, а также количества затраченной энергии. При этом физические упражнения подразделяют на группы с преобладанием аэробных, анаэробных либо смешанных путей энергопродукции. Стоит отметить, что удовлетворение энергетических запросов организма любого человека (вне зависимости от возраста) обеспечивается благодаря деятельности трех энергетических систем:

- анаэробной фосфагенной (АТФ, КФ);
- анаэробной гликолитической;
- аэробной (окислительное фосфорилирование).

Согласно другой классификации диапазон интенсивности применяемых физических нагрузок разделяется на определенные зоны мощности, которые зависят от показателей механической работы, совершаемой человеком. Данная классификация обозначает четкую зависимость между скоростью преодоления человеком конкретной дистанции и предельным временем, в течение которого данная скорость может им поддерживаться. Согласно данной классификации обозначены следующие зоны относительной мощности нагрузки: максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная (В.С. Фарфель, 1975).

Отметим, что первоклассники, имеющие какое-либо заболевание, а особенно сердечно-сосудистой системы, могут выполнять нагрузки только в рамках умеренной зоны мощности. Продолжительность таких занятий не должна превышать 30 минут.

При любом заболевании, особенно сердечно-сосудистой системы, в организме ребенка происходят различные структурные перестройки и, соответственно, в дальнейшем проявляются функциональные отклонения. Вынужденное снижение двигательной активности может ухудшить течение болезни и в последствии вызвать ряд осложнений. Чтобы этого не произошло необходимо обязательное применение лечебной физической культуры (ЛФК). Воздействие ЛФК оказывает непосредственное лечебное действие на организм ребенка с ограниченными возможностями. Данный эффект выражается, прежде всего, в стимулировании защитных механиз-

мов, ускорении и совершенствовании компенсаторных возможностей, изменении обмена веществ, улучшении репаративных процессов, восстановлении нарушенных функций. Также регулярное дозированное воздействие индивидуализированных физических упражнений при водит к уменьшению неблагоприятных последствий, возникших в организме ребенка ранее в связи со сниженной двигательной активностью. Индивидуализированная физическая тренировка стимулирует физиологические процессы, которые в дальнейшем приводят к увеличению адаптационных возможностей организма первоклассника, имеющего нарушения сердечно-сосудистой системы, к учебному процессу.

При оценке физиологического действия дозированных физических упражнений необходимо учитывать их положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительные эмоции, которые возникают у первоклассника в процессе занятий физическими упражнениями, определенным образом стимулируют физиологические процессы, происходящие в его организме и одновременно отвлекают его от возможных переживаний, что имеет немаловажное значение для успеха лечения и реабилитации.

Согласимся с учеными, которые обосновывают следующие механизмы лечебного воздействия дозированных физических упражнений на организм ребенка: тонизирующее влияние, трофическое действия, формирование компенсаций и нормализация функций.

Тонизирующее влияние дозированных физических упражнений проявляется в изменении интенсивности протекания биологических процессов в организме ребенка с заболеванием сердечно-сосудистой системы под влиянием дозированной физической нагрузки. Данное действие обусловлено тем, что двигательная зона коры больших полушарий головного мозга, отправляя импульсы к опорно-двигательному аппарату первоклассника, одновременно возбуждает и центры вегетативной нервной системы. В свою очередь, возбуждение ЦНС и усиление активности желез внутренней секреции тонизирует у ребенка и вегетативные функции: улучшает деятельность кардиореспираторной системы, обмен веществ, повышает различные защитные реакции (например, иммунобиологические).

Чередование упражнений, направленных на усиление процессов возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием), с упражнениями, которые усиливают процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц), способствует восстановлению нормальной подвижности нервных процессов и улучшению показателей умственной работоспособности первоклассника.

Трофическое действие индивидуализированных физических упражнений проявляется в улучшении обменных и регенеративных процессов в организме ребенка. Активизация трофических процессов под влиянием

физических упражнений происходит по механизму моторно-висцеральных рефлексов. При этом проприоцептивные импульсы осуществляют стимуляцию нервных центров обмена веществ и перестраивают функциональное состояние вегетативных центров, улучшающих в дальнейшем трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Регулярное выполнение первоклассниками комплекса физических упражнений способствует восстановлению нарушенной в процессе заболевания регуляции трофики.

Соответственно занятия физическими упражнениями способствуют сокращению сроков клинического и функционального выздоровления организма ребенка. Успешность использования трофического действия физических упражнений зависит от оптимальности нагрузок. Отмечая изменения в функциональном состоянии ребенка, имеющего заболевание сердечно-сосудистой системы, можно утверждать об усилении трофического влияния нервной системы на сердце, что, в свою очередь, способствует улучшению обменных процессов в миокарде. Это приводит к укреплению сердечной мышцы и улучшению ее сократительной способности.

Кроме вышеозначенного, действие индивидуализированных комплексов физических упражнений выражается в формировании компенсаций. Например, в изменении или усилении функций поврежденного органа либо других органов и систем, замещении или выравнивании нарушенной функции. Формирование компенсаций является доказанной биологической закономерностью. При нарушении функции сердца компенсаторные механизмы включаются сразу. Так, например, при ослаблении сократительной способности миокарда и снижении в связи с этим систолического объема крови компенсаторно увеличивается частота сердечных сокращений и, соответственно, обеспечивается необходимый минутный объем кровообращения. Регуляция процессов компенсации происходит рефлекторным образом. Сигналы о нарушении какой-либо одной или комплекса функций поступают в центральную нервную систему, перестраивающую в дальнейшем работу органов и систем таким образом, чтобы компенсировать неблагоприятные изменения. При этом сначала формируются неадекватные компенсаторные реакции, и только в последующем, на основании новых сигналов, степень компенсации корректируется и происходит ее окончательное закрепление.

Доказано, что физические упражнения способствуют ускорению формирования компенсаторных механизмов. Например, при нарушении функции дыхательной системы занятия ЛФК способствуют выработке углубленного дыхания, тренировки сердечной мышцы, совершенствования вентиляции и кровообращения в легких, увеличения количества эритроцитов и гемоглобина в крови, более экономного протекания окислительных процессов в тканях [3].

Говоря о нормализации функций, нужно отметить, прежде всего, восстановление функции не только отдельного поврежденного органа, но и

организма ребенка в целом. Для полноценной реабилитации недостаточно восстановить функционирование поврежденного органа, также необходимо нормализовать регуляцию всех сопутствующих процессов в организме. Дозированные физические упражнения призваны восстановить моторно-висцеральные связи, которые нормализуют регуляторные процессы в организме. В ходе выполнения физических упражнений в ЦНС улучшается возбудимость двигательных центров, которые имеют связь с вегетативными центрами. Они частично заглушают патологические импульсы. Появляющийся при мышечной деятельности поток импульсов с проприо- и интерорецепторов модифицирует соотношение возбуждающих и тормозных процессов в коре головного мозга и содействует угасанию патологических временных связей. В итоге создание в коре головного мозга более сильной доминанты ослабляет ранее доминировавший «застойный болезненный очаг» (А.Н. Крестовников и др.).

Опираясь на вышеизложенное, можно сделать заключение, что систематическая дозированная физическая тренировка восстанавливает ведущее значение моторики в регуляции вегетативных функций и, кроме того, способствует нормализации двигательной дисфункции. Длительное состояние вынужденной гиподинамии вызывает угасание сосудистых рефлексов, которые связаны с изменением положения тела. Вследствие этого у малоподвижного ребенка регулярно возникает головокружение, возможна потеря равновесия и другие неблагоприятные последствия. Индивидуализированные дозированные упражнения с постепенной сменой положения головы, туловища, нижних конечностей тренируют и восстанавливают позно-сосудистые рефлексy, а регулярная тренировка, окончательно нормализует вегетативные и двигательные функции.

Библиографический список

1. Новочихина, Е.В. Методика игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации незлышащих детей 8-11 лет : автореф. ... канд. пед. наук/ Е.В.Новочихина. – Хабаровск, 2005. – 24 с.
2. Селитреникова, Т.А. Методика двигательной реабилитации детей 9-10 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: автореф. ... канд. пед. наук./Т.А. Селитреникова. – Тамбов, 2005. – 22 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие оздоровительные технологии и психология здоровья в школе /Н.К. Смирнов.– Москва : АРКТИ, 2005. - 320 с.
4. Хромина, С.И., Малярчук, Н.Н. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: Монография/ С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО ТюмГАСУ, 2015. – 178 с.

УДК 614.2:37.01

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,
НАПРАВЛЕННОГО НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Захарова А.В., преподаватель, Глушкова Е.И., студент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: zaharovaav@tyuiu.ru, e-mail: lena.glushkova.9797@mail.ru

Ключевые слова: мотивационные качества, физические нагрузки, обучающиеся, для становления личности, прикладная физическая культура.

Аннотация. в статье предоставлен эксперимент, ТИУ «Институт транспорта» г. Тюмень по организации образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности.

В нынешнее время многие обучающиеся не отдают должного внимания занятиям физической культурой. Многие считают, что в том нет ничего полезного или же нового, а некоторым, просто лень приходить на занятия. От этого страдает нынешнее поколение, спорт-это модно, но посещение занятий физической культуры в высшем учебном заведении считают пустой тратой времени, и поэтому не понимают и не осознают всю полезность занятий для здоровья.

Существует статистика, обучающиеся, не посещающие занятия физической культурой, чаще болеют в период эпидемии гриппа, соответственно частоболеющие, имеют низкую успеваемостью в учёбе [1; 3]. Целесообразно было бы предположить, что физические нагрузки полезны как для здоровья, так и для повышения мотивации к занятиям, к учёбе и достижению различных целей [4; 7].

Исследование заключалось в следующем: обучающиеся первого курса Тюменского индустриального университета, института транспорта были поделены на 2 подгруппы. Обе подгруппы должны были вести записи в дневнике ежедневно (настроение, успеваемость, взаимоотношение с однокурсниками, друзьями и родственниками).

Исследование длилось два месяца - ноябрь и декабрь. В ходе исследования, на начальных этапах, особой разницы между группами не отмечалось. Студенты обеих подгрупп имели пропуски занятий, однако, уже в середине исследования выявились объективная разница в наблюдаемых параметрах.

Было отмечено, что у обучающихся, пропускающих занятия «Прикладной физической культуры» (ПФК):

- записи были однотипные;
- большое количество пропусков по всем предметам;
- существенная неуспеваемость в учёбе;
- повышенная конфликтность;

Особенности записей обучающихся, стабильно посещающих занятия ПФК:

- психоэмоциональная стабильность;
- низкий уровень пропусков по остальным дисциплинам;
- хороший уровень успеваемости;
- высокий уровень мотивации и социализации.

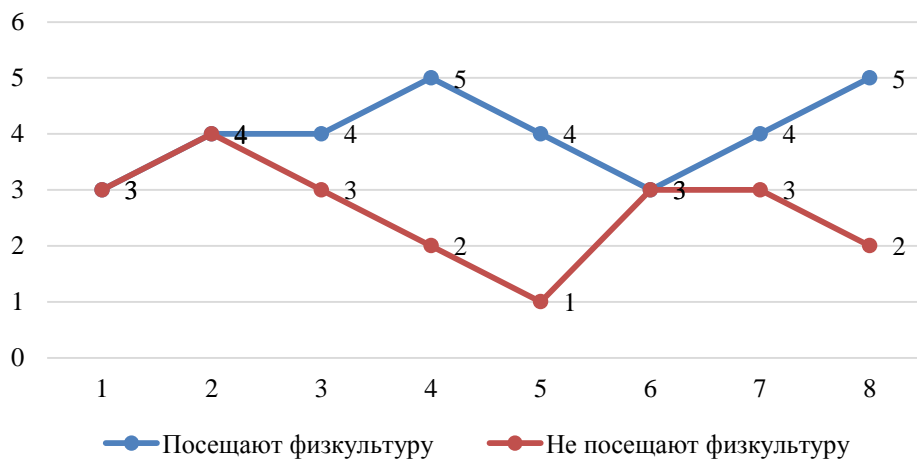


Рис. 1. Изменение психоэмоционального состояния обучающихся

На рисунке 1 показано изменение средней оценки настроения студентов с течением времени. По горизонтальной шкале отмечается временной интервал, с недельным шагом, на вертикальной шкале оценка настроения от 1 до 5, где 1 – очень плохое, 5 – очень хорошее.

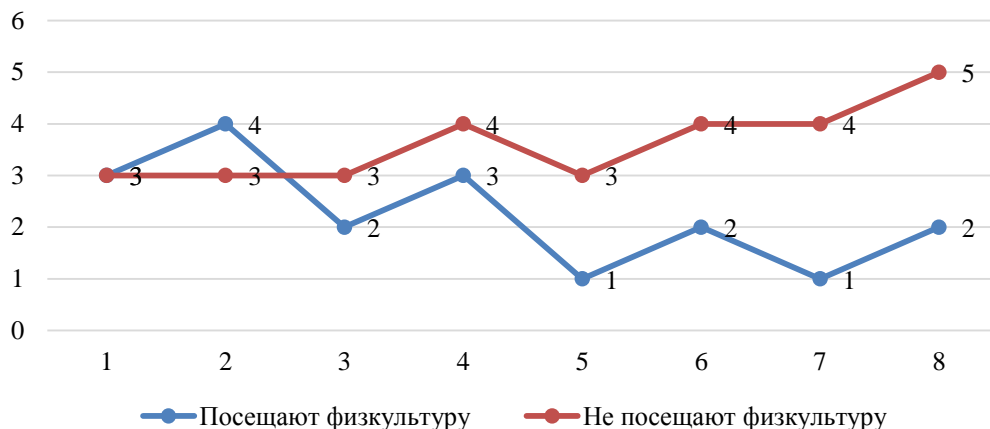


Рис. 2. Количество пропущенных занятий

На рисунке 2 показано изменение среднего числа пропусков в неделю. По горизонтальной шкале временной интервал с недельным шагом, на вертикальной – среднее количество пропусков занятий.

В период обучения в вузе студенты должны понимать, что именно физическая культура и спорт являются основными социально-успешными мотиваторами. Обычный 15 минутный бег, без остановок, ставит цель - добежать до конца, а соответственно тренирует силу воли.

Именно дисциплинированность, сила воли, целеустремленность способствуют формированию жизнеутверждающей позиции человека.

Проведенное исследование показало, что обучающиеся первого курса, посещающие занятия ПФК, были более успешными в успеваемости.

При проведении опроса студентов, не посещающих занятия ПФК, были отмечены основные факторы, влияющие на решение к отказу от посещения занятий ПФК: нежелание идти на другие пары, усталость, апатия [2; 5; 6; 7, с. 235]. Растущему молодому организму нужна подвижность, он требует её, поэтому многие дети бегают на переменках, а студенты парни в шутку «резвятся» на переменках, так как им некуда выплеснуть накопившуюся энергию.

Именно занятие по дисциплине «Прикладная физическая культура» поможет уравновесить дисбаланс. Благодаря правильной и хорошо подготовленной разминке удаётся рассредоточить энергию по всему телу. При этом у студента полностью отсутствует переутомление, и к сведен риск получения травмы. Именно благодаря физическому воспитанию на занятиях происходит перезарядка организма, что помогает обучающимся снять умственное напряжение. На занятиях физической культурой есть возможность определить спортивный талант, раскрыть другие отличительные особенности: ритмопластичность, чувство музыкального такта и пр.. [2; 6]. Исследование показало, что обучающиеся, занимавшиеся ПФК, более успешны в учёбе

Вывод. Физическая культура играет огромную роль в физическом развитии, привитии навыка здорового образа жизни, и в целом, в становления гармонично-развитой личности. Спорт помогает достичь огромных результатов, способствует лучшей социализации, повышает мотивацию к достижению социальнозначимых проектов, это - источник безграничных возможностей в предстоящей трудовой деятельности.

Библиографический список.

1. Андреева, Г.М. Психология социального познания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Г.М. Андреева.– Москва : Аспект Пресс, 2000.–236с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – Москва : Академия, 2009. – 526 с.
3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения/ Е.А. Климов. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 257с.
4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие /И.В. Манжелей. – Тюмень: ТюмГУ, 2010. – 112 с.
5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/28/opyt-raboty-uchitelya-fizicheskoy-kultury>
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-86456.html>
7. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике МНПК Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Изд-во ФГБОУ ТИУ г. Тюмень. 2016. С. 231-235.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ
ЯПОНСКОГО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА**

Заярная Н.И. доцент, Смирнова Е.А. доцент

Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета, Россия,
г. Хабаровск, e-mail: zayanata-3105.liya@yandex.ru, e-mail: EAbasket@yandex.ru

Ключевые слова: мини-волейбол, специфические особенности, компетенции, студенческая молодежь.

Аннотация: *интерес специалистов и любителей спорта к игре создает хорошие перспективы ее быстрого распространения в различных регионах России, среди различных групп населения (дошкольники, учащиеся общеобразовательных учреждений, студенческая молодежь и др.)*

Родиной мини-волейбола является японский город Тайки. Мини-волейбол – нетрадиционное инновационное средство физического воспитания школьников и молодежи.

Родоначальником мини-волейбола по-японски (MINI VOLEY или по-русски – «миниатюрный волейбол») является Хи-детоши Коджима, в настоящее время – Президент Всеяпонской ассоциации мини-волейбола.

В России пропагандой и развитием этой игры занимается доктор педагогических наук, профессор Сахалинского государственного университета П. Н. Пасюков [2].

Интерес специалистов и любителей спорта к игре создает хорошие перспективы ее быстрого распространения в различных регионах России, среди различных групп населения (дошкольники, учащиеся общеобразовательных учреждений, студенческая молодежь и др.).

Соревнования по мини-волейболу включают в себя уже ставшие традиционными спортивные мероприятия различного уровня, среди которых – фестиваль мини-волейбола в Токио, ежегодные соревнования на Кубок Японии, чемпионат округа Окинава, международные товарищеские встречи, четырехсторонний мини-волейбол, мини-волейбол в грязи и другие.

Игры по мини-волейболу, в соответствии с официальными правилами по мини-волейболу, проводятся между двумя командами на игровой площадке небольших размеров (9.0м. х 6.10м.), разделённой сеткой, высота которой составляет 155см. Особенностью игры является размеры мяча (диаметр 35 см), при этом, его масса относительно не велика и составляет всего 50 грамм, что позволяет играющим снизить уровень боязни мяча при осуществлении нападающих ударов, либо при других технических действиях (разнообразные передачи, подачи, приемы) и возможности получения травм по сравнению с традиционным волейбольным мячом.

В составе команды – не более шести игроков и одного тренера. Состав играющих на площадке – четыре игрока.

К специфическим функциям мини-волейбола, позволяющим, прежде всего, удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни, можно отнести следующие:

- образовательная функция;
- прикладная функция;
- спортивная функция;
- рекреативная функция;
- оздоровительно-реабилитационная функция.

Неспецифические функции мини-волейбола выражаются в целенаправленном использовании его в качестве фактора достижения гармонично развитой личности:

- эстетическая, нравственная, интеллектуальная функции;
- нормативная функция;
- информационная функция;
- интернациональная функция;
- социальная и воспитательная функция.

Мяч летает по криволинейной траектории, это увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, а тем самым эмоциональность игры. Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем. Дети и взрослые, мужчины и женщины, молодые и пожилые могут играть вместе. Освоить игру можно менее чем за один год, оно не требует длительных тренировок. Игра служит средством оздоровления и реабилитации, в неё могут играть студенты, школьники, люди среднего и старшего возраста, люди с ограничениями здоровья, а также мини-волейбол применяется в физическом воспитании дошкольников (идея принадлежит сахалинцам).

При организации занятий с использованием таких методических приемов, таких как: смена видов деятельности (для снятия утомления и поддержания интереса к изучаемым приемам и для более точного и полного восприятия); индивидуализация заданий; контроль выполняемой работы; исключение максимальных физических нагрузок; повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование координационных способностей, позволяет:

- развивать специальные двигательные способности, главным образом скоростно-силовые способности и быстроту, от которых зависит успешность овладения передачей, подачей, нападающим ударом;
- использовать подводящие упражнения, развивающие координационные способности для конкретного приема;

- развивать быстроту сложных двигательных реакций;
- развить физические навыки, качества и способности
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- укрепить индивидуальное здоровье.

Современная система образования и воспитания, в том числе и физкультурного, направлена на развитие свободной, творческой личности как субъекта собственной жизнедеятельности [1]. В связи с этим, используя все вышеизложенные преимущества мини-волейбола, можно с полной уверенностью предположить версию об эффективности использования средств мини-волейбола в учебном процессе студенческой молодежи.

Освоив методологические основы преподавания этого нетрадиционного и инновационного вида спортивной деятельности, студенты овладеют такими компетенциями: ОК-8 – Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Учебный план Вуза предусматривает изучение таких дисциплин как «Повышение физкультурно-спортивного совершенствования», «Физическая культура и спорта (элективная)», «Теория и методика спортивных игр», в рамках которых предусматривается изучение научно-теоретических основ теории и методики обучения двигательным действиям, формирования и совершенствование двигательных навыков, развития физических качеств средствами мини-волейбола.

Содержание этих программ дисциплин призвано сформировать в современном аспекте целостное представление о здоровье человека, средствах и способах его формирования; раскрыть сущность, специфику и структуру профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры; ознакомить с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями и путями их интеграции в практику физической культуры различных групп населения. Кроме того – формировать у бакалавров комплекс инструментальных, общенаучных, социально-личностных и общекультурных компетенций, отвечающих за интеграцию будущих специалистов в профессиональном пространстве физической культуры и спорта.

Студенты, овладевая навыками преподавания мини-волейбола, смогут использовать их в различных сферах их жизнедеятельности: оздоровительной, образовательной и лечебно-профилактической, самостоятельные формы занятий.

Библиографический список

1. Коршунов, В.Л. Экспериментальная модель образовательного процесса с использованием спартианских игр региональной направленности/В.Л. Коршунов//Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности.

тельности: теория и практика: сборник научных трудов. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос.ун-та, 2018. – С. 74-79.

2. Пасюков, П.Н. Развитие региональной науки в сфере физической культуры и спорта в контексте модернизации высшего профессионального образования/ П.Н. Пасюков //Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 11-16.

УДК 796:378

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зубарева С.А., студент¹, Хромина С.И., к.биол.н., доцент²

¹Сибирский государственный университет им. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: zubareva.sveta1999@mail.ru

²Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:skhromina@list.ru

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура, оздоровительная физкультура.

Аннотация: в статье раскрыты основные виды, цели и задачи адаптивной физкультуры в контексте образовательного процесса по физическому воспитанию.

Состояние здоровья населения страны было и остается наивысшей ценностью государства. Девизы: «Физкультура – это здоровье», «Движение – это жизнь», знакомы всем и остаются актуальными. Век современных технологий увеличивает напряжение физического потенциала человека, давая его уязвимым перед возрастающими нагрузками. Психологическое и физическое перенапряжение, давно перестали быть исключением, а ресурсы здоровья не позволяют человеку выйти из ограничительных рамок. Тем не менее, усилия государства, направленные на активное вовлечение всех слоев населения в физкультурно-спортивное движение, нацеливает на поиск путей оздоровления естественными факторами природы.

В настоящее время в России накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, особенно в лечебном и образовательном направлениях. Проводятся многочисленные научные исследования частных проблем адаптивной физической культуры. Однако явно недостает обобщающих работ, в которых бы авторы рассматривали методологическую платформу этой области социальной практики. Поэтому вполне естественны дублирования, преобладание в работах методов исследования той или иной устоявшейся области знаний, что, безусловно, снижает эффективность проводимых исследований и особенно распространение и внедрение в практику результатов научных изысканий и передового опыта педагогов-новаторов [1, с.5].

Наибольший вклад в развитие частных методик данного направления внесли Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура в ее работах рас-

сма­три­ва­ет­ся как социальный феномен, тре­бу­ю­щий мно­го­сто­рон­не­го под­хо­да со сто­ро­ны про­фес­си­о­на­лов, ра­бо­та­ю­щих с ин­ва­ли­да­ми. Про­бле­мой фи­зи­че­ской ак­тив­но­сти для лю­дей с ог­ра­ни­чен­ны­ми воз­мож­но­стя­ми за­ни­ма­лись Н. Г. Бай­ки­на, Л. Д. Хо­да, Я. В. Крет, А. Я. Сме­ка­лов.

В ра­мках фи­з­куль­тур­но­го об­ра­зо­ва­ния, це­лесо­об­раз­ней ис­поль­зо­вать тер­мин «обу­ча­ю­щих­ся с ог­ра­ни­чен­ны­ми функ­ци­о­наль­ны­ми воз­мож­но­стя­ми» (ОФВ). Это ка­те­го­рия лиц, ко­то­рые име­ют рас­строй­ства функ­ций ка­кой-ли­бо си­сте­мы ор­га­низ­ма впе­ред­ствии хро­ни­че­ской па­то­ло­гии, но при этом за­бо­ле­ва­ние не со­про­во­ж­да­ет­ся ог­ра­ни­че­ни­ем бы­то­вых и дви­га­тель­ных на­вы­ков и уме­ний (к ко­то­рым от­но­сится са­мо­об­слу­жи­ва­ние, пе­ред­ви­же­ние, ори­ен­та­ция, ком­му­ни­ка­ции, са­мо­кон­троль, а так­же обу­че­ние и тру­до­вая де­я­тель­ность) [3; 4].

Адап­тив­ная фи­зи­че­ская куль­ту­ра от­ли­ча­ет­ся от оз­до­рови­тель­ной фи­з­куль­ту­ры или ле­чеб­ной фи­з­куль­ту­ры, те­о­ри­ей и ре­а­ли­за­ци­ей на прак­ти­ке, ко­то­рая на­прав­ле­на на об­щее оз­до­ров­ле­ние, или вос­ста­нов­ле­ние на­ру­шен­ных функ­ций ор­га­низ­ма. Адап­тив­ная фи­з­куль­ту­ра на­прав­ле­на, в том чис­ле и на со­ци­а­ли­за­цию лю­дей с ОВЗ в об­ще­стве.

Ос­нов­ной це­лью АФК счи­та­ет­ся а­дап­та­ция че­ло­ве­ка с ог­ра­ни­чен­ны­ми функ­ци­о­наль­ны­ми воз­мож­но­стя­ми (ОФВ) в со­ци­уме к тру­до­вой де­я­тель­но­сти. За­да­чи АФК ус­та­нав­ли­ва­ют­ся ин­ди­ви­ду­аль­но, ис­хо­дя из ком­плек­са осо­бен­но­стей и воз­мож­но­стей че­ло­ве­ка:

- кор­рек­ция и ком­пен­са­ция на­ру­шен­ных функ­ций;
- про­фи­лак­ти­ка и пре­дуп­ре­жде­ние об­ост­ре­ний за­бо­ле­ва­ния, на­прав­лен­ная на ус­лу­же­ние об­ще­го са­мо­чу­в­ствия че­ло­ве­ка, по­вы­ше­ние его фи­зи­че­ских сил, ус­кре­пле­ние им­му­ни­те­та;
- при­ви­тие на­вы­ка здо­ро­во­го об­ра­за жи­зни с ак­тив­ной жи­з­нен­ной по­зи­ци­ей;
- спор­то­во­вле­чен­ность, с воз­мож­но­стью са­мо­ре­а­ли­за­ции в ко­ман­де;
- пси­хо­ло­гическая а­дап­та­ция и са­мо­иден­ти­фи­ка­ция.

При­ня­то вы­де­лять сле­ду­ю­щие ви­ды а­дап­тив­ной фи­зи­че­ской куль­ту­ры:

- спе­ци­аль­ное об­ра­зо­ва­ние - под­го­тов­ка лю­дей с ОФВ к ис­поль­зо­ва­нию средств фи­зи­че­ской куль­ту­ры и спор­та для ком­пен­са­ции на­ру­ше­ний функ­ций и дос­ти­же­ния ком­форт­но­го фи­зи­че­ско­го со­сто­я­ния;
- ре­а­би­ли­та­ци­он­ное на­прав­ле­ние – на­прав­ле­но на сни­же­ние про­яв­ле­ний за­бо­ле­ва­ния на эта­пе вы­здо­ров­ле­ния боль­но­го, ис­поль­зуя средства фи­зи­че­ской куль­ту­ры: ды­ха­тель­ная гим­нас­ти­ка, ме­хан­о­те­ра­пия, ле­чеб­ная гим­нас­ти­ка);

Раз­ли­ча­ют на­прав­ле­ния:

- па­ра­лим­пий­ское - ор­га­ни­зо­ван­ный спор­т для лиц с фи­зи­че­скими не­дос­та­т­ка­ми раз­ра­бо­тан­ный из про­грамм ре­а­би­ли­та­ции;
- спе­ци­аль­ное;

- сурдлимпийское – спортивные соревнования людей с нарушениями слуха.

Благодаря появлению видов спорта для инвалидов десятки тысяч людей с ограниченными функциональными возможностями во всем мире, смогли реализовать свой потенциал и стать социально активными членами общества.

Классифицируют отклонения в здоровье на различные группы: нарушение зрения; нарушение интеллекта; нарушение слуха; нарушение в работе опорно-двигательного аппарата: ампутационного, спинномозгового и церебрального характера.

Становится очевидным, что формирование физической культуры личности у лиц с ограниченными функциональными возможностями, требует индивидуального подхода, на основе персонифицированных знаний о здоровье, опираясь на личностную мотивацию в достижении гармоничного состояния.

Через построение индивидуальной адаптированной траектории физического развития, с подбором специфичных средств, форм и методов, физической культуры можно достичь оптимальной тренированности в развитии функциональных резервов и сохранных физических качеств лиц с ОВЗ.

Педагогический процесс физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья – это индивидуально выстроенный стратегический план физического развития, предполагающий, дифференцированный выбор средств физической культуры и индивидуальное дозирование физической нагрузки, адекватное функциональным возможностям и сохранным кондициям.

Библиографический список

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. - М.: Советский спорт, 2000., С.5;
2. Современные подходы адаптивной физической культуры в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : материалы III Межвузовской научно-практической конференции 16 февраля 2012 г., г. Нижний Новгород / ред.: В. А. Оринчук, Е.Н. Фомичева; филиал ФГБОУ ВПО «СГУ» в г. Нижний Новгород. – Нижний Новгород: Пламя, 2012;
3. Хромина С.И., Малярчук Н.Н., Дыхан Л.Б. Проблемы и перспективы развития физического воспитания лиц с ограниченными функциональными возможностями // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика материалы II всероссийской научно-практической конференции. КФУ им. В. И. Вернадского, ГПА. 2016. С. 312-316.;
4. Хромина, С.И., Малярчук, Н.Н. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: Монография/ С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО ТюмГАСУ, 2015. – 178 с.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Козлова Н.И. к.пед.н., доцент, Кудрицкий В.Н. к.пед.н., профессор
Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: круговая тренировка, физические упражнения, нагрузка, физические качества, самостоятельные занятия.

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы, связанные с процессом физической подготовки студентов и одной из его организационно-методических форм – круговой тренировкой. Для комплексного развития двигательных качеств используются различные варианты круговой тренировки. Рекомендуется также использовать круговую тренировку при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями.*

Круговая тренировка возникла как организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств студенческой молодежи.

Материалом для круговой тренировки служат в основном несложные упражнения из гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, других видов спорта. Простота подобранных физических упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно в сочетании с различными отягощениями и без них.

Физические упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении обеспечивалось последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и одновременно появлялась достаточная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Круговая тренировка в своем современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом [2].

Эффективность круговой тренировки состоит в том, что при организации занятий можно сочетать жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста», проводится испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. В зависимости от результатов этого испытания назначается норма тренировочной нагрузки. Нагрузка может быть различной для каждого занимающегося, однако одинаковой для данной группы занимающихся.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и систематическая оценка достижений. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. Предусматривается также фиксация выполненной работы на каждой «станции» и подсчет пульса до и после прохождения кругов.

Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста тренировочной нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям. Сравнение реакции пульса на повторяющуюся стандартную нагрузку, при прохождении круга позволяет судить о том, насколько положительно идет адаптация организма к нагрузке. В этом случае обеспечивается нужный порядок как самоконтроля, так и педагогического контроля за ходом учебных занятий и за функциональным состоянием всех занимающихся.

Круговая тренировка должна применяться в сочетании с другими организационно-методическими формами. Это значит, что для круговой тренировки, как правило, отводят не все время данного занятия, а лишь часть его – 15–20 мин., а в остальное время используются другие организационно-методические формы, отвечающие содержанию данной части занятия – обучению или совершенствованию техническим приемам в избранном виде спорта [1].

Для комплексного воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это позволяет студентам целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения; развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если проводить ее по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха; развивать силу, быстроту и гибкость, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

При введении круговой тренировки в учебные занятия ее можно организовать в подготовительной и основной части урока. С этой целью при планировании круговой тренировки, в подготовительной части занятия подбираются комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов, направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной части занятия.

На выполнение комплекса упражнений в подготовительной части занятия по методу круговой тренировки лучше отводить 10–15 мин., а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки необходимо выполнить разминку, состоящую из 8–10 упражнений общего воздействия, а затем перейти к выполнению спе-

циального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное нестандартное дополнительное оборудование и тренажёры.

Для укрепления мышечного аппарата рекомендуется выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Прежде чем определить метод тренировки, необходимо знать, какую силу следует развивать. Если занимающиеся ставят перед собой цель развивать максимальную силу, то целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу, если же ставить целью развитие скоростно-силовой способности человека, рекомендуем применять круговую тренировку по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости рекомендуется проводить тренировку по непрерывному методу.

При самостоятельных занятиях по развитию силы с использованием метода круговой тренировки занимающимся рекомендуется выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять определенное число раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторения упражнений зависит от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого необходимо измерить частоту пульса перед началом тренировки, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.

Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия, нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса. Рекомендуем, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений по методу круговой тренировки, сделать пробежку, затем выполнить 6–8 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи.

При воспитании физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса рекомендуется выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата через 6–8 занятий можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощениями или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой скорости реакции и скоростных качеств. Метод повторного упражнения считается самым

эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально-быстром темпе. Скоростные упражнения лучше всего подбирать нестандартного типа. Выполнять их во время проведения игровых эстафет, подвижных и спортивных игр.

Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, и, во-вторых, упражнения скоростно-силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей сложно, то при втором варианте, развивая скоростно-силовые возможности, мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости. При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми упражнениями с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание из низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние.

Методом круговой тренировки можно развивать и выносливость. Выносливость - это способность человека более или менее эффективно совершать работу в условиях наступающего утомления при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуется постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развивать, рекомендуется включать в тренировку различные упражнения с отягощениями; с преодолением собственного веса и веса партнера, в висах, упорах; на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него; динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса; упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты; упражнения в беге с препятствиями и бег в гору.

Для воспитания ловкости как способности быстро и целенаправленно перестраивать двигательную деятельность, рекомендуется выполнять физические упражнения, связанные с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Однако надо учитывать, что упражнения, направленные на воспитание ловкости, ведут к быстрому утомлению занимающихся. Поэтому рекомендуется при выполнении комплекса упражнений, направленно-

го на развитие ловкости, использовать интервалы отдыха для полного восстановления организма занимающегося. Ловкость определяется способностью человека быстро овладевать движениями и умением быстро переключать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и особенно при выполнении сложных упражнений.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать самые разнообразные упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительные нервные напряжения. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать ловкость лучше в начале основной части занятия, после выполнения упражнений на гибкость.

Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Гибкость определяют степень подвижности опорно-двигательного аппарата. Поэтому развивать это качество следует до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений. Для развития гибкости следует подбирать упражнения на растягивание мышц и связок, выполняемые пружинисто, с постепенным увеличением темпа, амплитуды и продолжительности работы. Особое внимание при развитии гибкости рекомендуется обращать на подвижность в поясничном отделе позвоночника, тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом и локтевом суставах.

Для развития гибкости необходимо подбирать упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой движения: пружинистые наклоны из основной стойки, наклоны из положения сидя; маховые движения руками и ногами. Эти упражнения можно выполнять с отягощениями и без отягощений. Эффективность развития гибкости полностью зависит от количества повторений, поэтому это требование является для всех занимающихся главным. Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять регулярно, их можно включать в комплекс утренней зарядки, а второй раз выполнять на тренировках. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на гибкость, рекомендуется хорошо размяться и только после этого начинать тренировку.

Самостоятельные занятия по методу круговой тренировки необходимо начинать после разминки. Подбирать комплекс физических упражнений для круговой тренировки необходимо из простых упражнений, направленных на общее развитие занимающихся. Для более рационального использования метода круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств, рекомендуем организовывать самостоятельные занятия для

желающих во внеучебное время. Для повышения эффективности тренировочного процесса советуем широко использовать гантели, гири, штангу. Подбирать отягощения для выполнения упражнений рекомендуется в зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

После прохождения каждой станции необходим интервал отдыха, направленный на восстановление функций организма после физической нагрузки. Занимаясь самостоятельно, каждый студент должен постоянно повышать свой теоретический уровень и пополнять знания в области физической культуры и спорта с целью грамотного и эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и самостоятельных занятий.

Библиографический список

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств /И.А. Гуревич.– 3-е изд. перераб. и доп. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка /В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 276 с.

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Козлова Н.И., к.пед.н., доцент, Орлова Н.В., к.пед.н., доцент

Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, педагогическая деятельность, инновационные технологии, учебный процесс.

Аннотация: *в статье рассматривается педагогическая деятельность в сфере физической культуры, построенная на применении инновационных технологий. В процессе освоения современных технологий, форм, методов проведения занятий по физической культуре необходим анализ собственной деятельности преподавателя, направленной на улучшение результатов деятельности студентов и поиск путей ее совершенствования. При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает как активный субъект своего преобразования, равноправный участник учебного процесса, нацеленный на раскрытие познавательного потенциала, комплексное развитие физических способностей. Использование инновационных технологий способствует повышению интереса и привлечению студентов к занятиям физической культурой.*

В настоящее время во всех видах педагогической деятельности большое внимание уделяется развитию инновационных технологий. Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности преподавателя и студента.

В целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности студенческой

молодежи, традиционная система физического воспитания в учреждениях высшего образования нуждается в повышении объема физкультурно-спортивной активности занимающихся.

Инновационная деятельность при организации учебного процесса по физической культуре в вузе находит свое выражение в разработке новых технологий. В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется:

- в разработке плана проведения занятий в соответствии с конечными целями учебного процесса;
- в пересмотре плана своих действий в случае предвидения каких-либо отклонений в ходе подготовки студента к соревнованиям;
- в конструировании учебной и познавательной информации;
- в составлении методик диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития;
- в построении взаимоотношений со студентами, на основе сотрудничества, взаимоуважения, взаимодоверия, доброжелательности взаимопомощи;
- в обеспечении максимальной индивидуализации, интенсификации процесса;
- в проведении занятий по физической культуре, когда основной задачей на каждом из них выступает формирование социально-значимых качеств личности, когда атмосфера занятия представляет атмосферу всеобщей работы, непринужденной обстановки, благоприятных условий для усвоения новых физических упражнений.

Развитие инновационной культуры преподавателя физической культуры в вузе заключается в изменении его профессиональной деятельности, протекающей под воздействием определенных факторов и выражающейся в улучшении результатов деятельности студентов, в обновлении технологии их достижения, а также методов и приемов анализа собственного педагогического труда и поиска путей его совершенствования.

Изучение образовательного процесса по физической культуре показывает, что на современном этапе сформировалась определенная практика инновационного решения педагогических задач в ходе обучения студентов. Она наполнена конкретным содержанием и обладает рядом характерных особенностей [1, 4].

Инновационный подход к физической культуре студентов не имеет ничего общего с традиционным характером обучения. При традиционном характере процесса обучения студент не является активным субъектом своего собственного преобразования, нацеленным на максимальное раскрытие познавательного и творческого потенциала.

Подобный процесс не приносит удовлетворения и радости, не пробуждает у студентов познавательную активность. Творческую и результативную, напряженную работу в ходе традиционного проведения занятий

показывает лишь каждый шестой студент. Остальная часть обучаемых не может реализовать свой потенциал в полную силу.

Как свидетельствует опыт педагогов-новаторов студенты занимаются физической культурой с увлечением, охотой, активно в том случае, если преподаватель вовлекает их в деятельность, в которой они проявляют себя как личность, в которой нужно размышлять, получать знания, применять их на практике. Данный труд требует усилий, напряжения интеллектуальных, эмоциональных и волевых способностей, но в тоже время доставляет радость и удовлетворение.

Практика инновационного решения педагогических задач отличается от сложившихся традиционных подходов в учебном процессе, прежде всего, тем, что основывается на учете коренных психологических особенностей занимающихся. Другой характерной чертой практики инновационного решения педагогических задач в процессе физической культуры студентов является то, что недостаток социально-нравственного и познавательного опыта у многих из них компенсируется четкой и продуманной организацией деятельности, обязательным оказанием им помощи и поддержки [2, 3].

Практика инновационного решения педагогических задач основывается на твердом убеждении педагогов в том, что нет неспособных к обучению студентов, а есть нераскрытые способности. Кроме того, как показывает инновационная практика, нет и «трудных» обучающихся. Такими они становятся, если педагог не нашел методов воздействия, адекватных индивидуальным особенностям каждого занимающегося физической культурой, не создал необходимых условий для развития их как личности.

Характерной чертой для инновационной деятельности педагогов является их безразличное отношение к обучающимся. При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает как активный субъект своего преобразования, творческого саморазвития, как равноправный участник учебного процесса, нацеленный на раскрытие своего познавательного потенциала, способностей и лучших качеств.

Инновационная деятельность отличается смелым использованием инициативы обучаемых. На занятиях студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения, вопросы методики проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе преподавателей, а совместно с обучаемыми.

В связи с тем, что обучаемые являются активными субъектами своего преобразования, равноправными участниками процесса физического воспитания, ощущают свою причастность к выработке методики проведения занятий, взаимоотношения между ними и преподавателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности.

Изучение данного вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к

налаживанию именно таких взаимоотношений. Однако в полной степени это получается только у каждого десятого педагога, и в значительной степени названный характер взаимоотношений находит отражение в деятельности еще примерно 20% педагогов.

Общая характеристика инновационной деятельности преподавателей физической культуры в вузе, представлена в таблице. Все составляющие в конечном итоге обеспечивают активную и успешную познавательную деятельность занимающихся физической культурой и достижение поставленных целей.

В настоящее время преподаватель физической культуры должен овладевать все возрастающей информацией, отбирать и сохранять ее, уметь использовать в своей профессиональной деятельности, в сложившихся условиях жизни. При этом следует быть готовым к индивидуальному пути развития. Готовность к индивидуальному процессу развития становится возможной тогда, когда человек осознает свой интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития. Содержание инновационной деятельности преподавателя физической культуры в вузе представлено в таблице.

Проведенный теоретический анализ литературных источников позволяет предположить, что эффективность деятельности кафедр физического воспитания и спорта вуза во многом определяется инновационным подходом преподавательского состава к своей профессиональной деятельности.

Таблица 1

Содержание инновационной педагогической деятельности преподавателей физической культуры в вузе

Конечная цель деятельности	Максимальное повышение уровня физической подготовленности студентов, воспитание у них здорового образа жизни, высокой общей культуры, трудолюбия, исполнительности, творческой активности, постоянного стремления к самосовершенствованию; достижению максимально высоких спортивных результатов.
Повседневная задача	Полное раскрытие на каждом учебном занятии личностного потенциала, который имеется в каждом обучаемом, на основе всестороннего изучения его индивидуальных особенностей.
Основной способ решения задачи	Обеспечение всеобщей, интенсивной, творческой, индивидуализированной и обязательно продуктивной работы студентов на каждом учебно-тренировочном занятии при создании непринужденной, психологически комфортной обстановки.

Взаимоотношения педагога со студентами	Построение взаимоотношений на принципах сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности при максимально высокой требовательности к студентам. Преподаватель выступает как старший товарищ, соратник студента в деле освоения учебной программы и в процессе личностного саморазвития. Студент должен быть нацелен на максимальную реализацию своих физических способностей, проявление лучших личностных качеств и преодоление негативных черт характера.
Приемы инновационной деятельности	Организация активного межличностного общения в ходе учебно-тренировочных занятий; привлечение студента к выполнению роли педагога, к разработке оригинальных методик тренировки и др.

Для повышения качества проведения занятий и повышения интереса у занимающихся к занятиям преподаватели должны постоянно получать информацию о новых информационных технологиях, отбирать их и использовать в своей профессиональной деятельности. Внедрение в учебный процесс современных технологий и систем способствует формированию у студентов интереса к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой.

Библиографический список

1. Абрамешин, А.И. Управление инновациями в сфере образования / А. И. Абрамешин, Т. Т. Воронина, О. П. Молчанова // Высшее образование в России. – 2001. – № 6. – С. 99–113.
2. Зернов, В.А. Будущее за теми, кто мыслит и действует инновационно / В. А. Зернов // Высшее образование сегодня. – 2007. – №9. – С. 26–28.
3. Инновационные подходы к преподаванию уроков физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/innovacionnie-podhodi-k-prepodavaniyu-urokov-fizicheskoy-kulturi-2798961.html>.
4. Хромина С.И., Батыршна Н.А., Бубнова Т.А. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза. В сборнике материалов МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. Изд-во ТИУ г. Тюмень. 2017. С. 305-309.

УДК 616 – 018 + 572.7

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Койносов Ан.П., д.м.н., доцент, Дудко А.В., ассистент

Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Россия,
г. Ханты-Мансийск, e-mail: hmgmi-ugra@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, юноши, оздоровительные технологии.

Аннотация. *Получены новые знания по индивидуально-типологическим особенностям юношей с низким и высоким двигательным режимом. Показано, что выполнение неодинаковых объемов двигательной активности влияет на развитие соматического типа и уровень морфофункциональных резервов организма юношей.*

Одной из важнейших задач медицины и педагогики в настоящее время является изучение индивидуальных особенностей физического развития человека и на основе этих знаний совершенствование как системы охраны здоровья подрастающего поколения, так и методов обучения и воспитания, с целью наилучшего физического и духовного развития каждой личности. Индивидуальная изменчивость организма имеет значительный диапазон внутривидовых различий, которые взаимосвязаны между собой и определяют тот или иной соматотип человека. К настоящему времени не изучены теоретические и методологические аспекты внутригрупповой изменчивости в физическом развитии, реактивности и резистентности формирующегося организма человека. Знания индивидуально-типологических особенностей организма необходимы для объективной оценки уровня его биологической зрелости, при решении вопросов профессиональной и спортивной ориентации, при проведении профилактических медицинских осмотров, в оценке уровня здоровья рассматриваемой возрастно-половой группы [1, с.16; 4, с.56; 8, с.47].

Установлено, что двигательная активность является неотъемлемым и сложным комплексом поведения человека, зависящим от биологических и внешних факторов. Двигательная деятельность постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на сохранение и восстановление функционального состояния органов и систем, а также уровень дееспособности организма в целом. Многочисленные работы показывают, что в процессе выполнения двигательной активности организм адаптируется к факторам внутренней и внешней среды, формируются структурные и энергетические резервы, которые способствуют защите индивидуального здоровья. К сожалению, одной из характерных черт современной молодежи является уменьшение выполнения объемов двигательной активности, а снижение мышечных затрат сочетается с нервно-психическими перегрузками. Все это дает основание заключить, что вопросы о влиянии двигательной деятельности на рост и развитие организма

современной молодежи чрезвычайно важны и должного внимания пока не получили [5, с.10; 6, с.13; 7, с.64; 10, с.18].

Исследование физического развития учащихся свидетельствуют о том, что возрастное становление соматотипа происходит неравномерно и индивидуально, а двигательные режимы влияют на окончательное формирование типа телосложения. Установлено, что высокая двигательная активность благоприятно сказывается на морфофункциональном развитии и двигательных способностях человека. Применяемые современные оздоровительные технологии физкультурного образования должны содержать не только педагогические программы, адаптированные на возрастно-половые особенности, но и учитывать индивидуальные особенности растущего организма [2, с.19; 3, с.121; 9, с.125].

Целью исследования явилось установление особенностей физического развития юношей, выполняющих различные двигательные режимы.

Работа основана на результатах морфофункционального исследования 200 юношей в возрасте 17-18 лет, которое проводилось в образовательных учреждениях и ДЮСШ Среднего Приобья. Весь контингент обследуемых юношей распределили по конституциональным типам и объему выполняемого двигательного режима. Суточный объем двигательной активности у юношей с низким двигательным режимом составлял менее 10 тысяч локомоций, тогда как у представителей с высоким двигательным режимом – более 30 тысяч локомоций, двигательная активность оценивалась по суточным и недельным показателям выполняемой физической нагрузки. Всем юношам проводили анкетирование и антропометрические измерения, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и типологическим особенностям растущего организма, которые формировались при выполнении различных объемов двигательной активности. Полученные антропометрические показатели заносились в протоколы и компьютерный банк данных. Изучение антропометрических показателей в особенностях физического развития обследуемых юношей проводилось по единой методике и техническому исполнению. Антропометрические данные обработаны статистически, с использованием пакетов компьютерных программ.

При изучении соматотипологических особенностей юношей нами учитывалось влияние возраста, пола и выполняемого режима двигательной активности на морфофункциональные показатели растущего организма. Нами установлено, что морфофункциональные показатели у юношей отдельных конституций имеют значительные различия. Так, антропометрические показатели в группе юношей грудной конституции характеризуются самыми высокими цифрами. Если у юношей астеноидной конституции с низким двигательным режимом (контрольная группа) длина тела равняется $171,28 \pm 0,81$ см, то у представителей грудной конституции данный показатель составляет $172,52 \pm 0,86$ см. Нами установлено, что на показатели дли-

ны тела значительное влияние оказывает высокий двигательный режим (основная группа). Максимальные показатели длины тела определяются среди юношей с высоким двигательным режимом во всех рассматриваемых конституциональных группах.

Исследование показателей массы тела также установило влияние конституции и выполняемого двигательного режима на структуру морфотипа. Максимальные цифры массы тела выявлены у юношей мышечной конституции, тогда как минимальные цифры рассматриваемого показателя установлены среди представителей астеноидного конституционального типа. Изучение влияния различных режимов двигательной активности на массу тела установило, что наибольший прирост массы тела определяется в группе юношей мышечной конституции с высоким двигательным режимом.

На форму тела значительное влияние оказывают размеры туловища и конечностей. Полученные морфофункциональные показатели выявили, что максимальные размеры туловища характерны для юношей с грудной конституцией. Нами установлено, что у юношей с высоким двигательным режимом определяются максимальные значения всех размеров туловища.

Таким образом, антропометрические данные позволяют объективно характеризовать изменчивость физического развития юношей отдельных конституциональных типов и установить влияние выполняемых двигательных режимов на формирование тотальных размеров тела.

Нами установлено, что у юношей с низким двигательным режимом обхваты грудной клетки имеют низкие цифры. Так, если у юношей астеноидного конституционального типа с низким двигательным режимом обхват грудной клетки составляет $84,68 \pm 0,68$ см, то в одноименной группе юношей с грудной конституцией - $87,75 \pm 0,71$ см ($P < 0,05$). У юношей грудной конституции с высоким двигательным режимом имеется максимальный обхват грудной клетки.

Исследование размеров отдельных сегментов конечностей проводится для установления развития мышечной массы и включены в расчетные формулы мышечного компонента. Полученные данные установили, что у юношей дигестивного конституционального типа величина обхватных размеров сегментов верхней и нижней конечностей оценивается максимальными значениями. Среди представителей всех конституций с высоким двигательным режимом установлены наибольшие значения в обхватных размерах сегментов конечностей. Самые высокие цифры в обхватах запястья и голени нами выявлены среди юношей мышечного конституционального типа. Нами установлено, что во всех группах юношей с высоким двигательным режимом обхваты запястья и голени оцениваются самыми высокими цифрами.

Таким образом, исследование обхватных размеров тела юношей позволило установить индивидуально-типологическую изменчивость и влияние выполняемых двигательных режимов на массивность сегментов тела.

Результаты исследования установили, что максимальные показатели ширины плеч характерны для у юношей мышечной конституции. Так, если у юношей астеноидной конституции с низким двигательным режимом ширина плеч составляет $37,22 \pm 0,28$ см, то у юношей мышечной конституции равняется $40,81 \pm 0,35$ см ($P < 0,05$). Полученные данные выявили у юношей с высоким двигательным режимом наибольшие цифры в показателях ширины плеч.

Измерения ширины таза включаются в расчеты индекса Таннера, характеризующего форму тела. Полученные данные выявили, что показатели ширины таза у юношей астеноидного конституционального типа оцениваются минимальными значениями, тогда как у представителей дигестивной конституции они оцениваются максимальными цифрами. Во всех группах юношей с высоким двигательным режимом ширина таза имеет наибольшие значения.

Показатели ширины эпифизов конечностей у юношей дигестивного конституционального типа имеют максимальные значения. Нами установлено, что у юношей с высоким двигательным режимом ширина эпифизов конечностей характеризуется самыми высокими цифрами. Предполагаем, что это связано с высокой физической нагрузкой и является результатом адаптивных реакций на регулярные занятия физическими упражнениями.

Таким образом, исследования диаметров тела юношей отдельных конституций с различным двигательным режимом позволяют объективно оценивать индивидуальную изменчивость и влияния выполняемых физических нагрузок.

Наши расчеты показали, что у юношей дигестивного конституционального типа индексы туловища и грудной клетки характеризуются максимальной величиной. Среди юношей с высоким двигательным режимом показатели индексов туловища и грудной клетки имеют максимальную величину.

Для диагностики узко- и широкосложенности тела используются расчеты индексов ширины плеч и ширины таза. Расчеты показывают, что в группе юношей дигестивного конституционального типа выявляется широкосложенность тела. Следует отметить, что в группе юношей с высоким двигательным режимом показатели индексов ширины плеч и ширины таза возрастают, но достоверных различий нами не установлено.

Среди представителей грудного типа конституции значения индексов верхней и нижней конечностей оцениваются наибольшими значениями. Достоверных различий в показателях рассматриваемых индексов у юношей с низким и высоким двигательным режимом нами не установлено ($P > 0,05$).

Таким образом, на показатели пропорциональности тела юношей влияет индивидуально-типологическую изменчивость, а также выполняемый объем двигательной активности. Полученные данные объективно характеризуют физическое развитие юношей и позволяют оценить влияние объемов двигательного режима на формирование морфотипа.

Библиографический список:

1. Алексеенко, Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития / Т.И. Алексеенко // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Москва, 2002. – С.16.
2. Баландина, И.А. Способ оценки антропометрических параметров / И.А. Баландина, А.В. Быков, П.А. Гаряев//Морфология. –2012. – Т.141, №3. – С. 19.
3. Гребнева, Н. Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири /Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. – Приложение 1. – С. 159.
4. Соматотипологические особенности коренных народов Севера / Н.Ф. Жвавый[и др.]// Морфология. – 2009. – Т. 136, №4. – С. 56-57.
5. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека /Ю.П. Кобяков// Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С. 10-13.
6. Койносов, А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере : монография/А.П. Койносов. –Шадринск, 2008. – 177 с.
7. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ / П. Г. Койносов [и др.]// Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.
8. Кучма, В.Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях /В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008. - №2. – С.47-49.
9. Литовченко, О.Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья /О.Г. Литовченко// Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.
10. Лях, В. И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – Москва :Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

УДК 612.766.1 – 053

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Койносов П.Г., д.м.н., профессор, Койносов Ал.П., д.м.н.

Тюменский государственный медицинский университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, спорт.

Аннотация: при разработке учебных программ тренировочного процесса в условиях Тюменской области следует учитывать физическое развитие организма студентов-спортсменов, которое оказывает значительное влияние на выполняемый объем физических нагрузок.

При возрастающих интересах ученых и практиков к проблеме адаптации человека к физическим нагрузкам в настоящее время имеется мало работ, посвященных изучению сомато-биологических особенностей молодежи, занимающейся различными видами спортивной деятельности. Обращают на себя внимание факты недооценки роли биологических и физиологических особенностей в оценке влияния занятий спортом в условиях Тюменской области. В комплексной оценке здоровья спортсменов не учитываются индивидуально-типологические особенности организма [1, с.19; 2, с.78; 3, с.14].

Показано, что уровень и гармоничность физического развития раскрывают сущность взаимоотношений организма и среды, характеризуют метаболические процессы в организме, адекватность выполняемой двигательной активности. Совокупность морфофункциональных показателей физического развития следует рассматривать с позиции одного из принципов биологии – единства структуры и функции. Морфофункциональные показатели, их резервные возможности рассматриваются как проявление жизнедеятельности структурных компонентов тела. Структуры и реализуемые ими функции не существуют независимо друг от друга, а находятся в диалектическом единстве. Исследование морфофункциональных показателей служит контролем процессов эволюции или инволюции в организме, позволяет целенаправленно использовать факторы двигательной активности в поддержании здоровья [4, с.19; 5, с.74; 6, с.163].

В последние годы все актуальнее становится проблема повышения биологической надежности детского организма, что связано с поиском средств и методов расширения диапазона физиологических резервов организма. Только при этом условии можно повысить работоспособность и социальную активность, устойчивость к воздействию социальных и природных факторов. Увеличение резервных возможностей организма основано на согласованности в интересах целостного организма реакций отдельных органов и систем, на мобилизации физиологических резервов и достижения высокой резистентности. Выявление у студентов диапазона структурно-функциональных показателей организма позволяет оценить резервные возможности организма. В настоящее время при оценке функционального состояния организма, определения его резервов, степени адаптации к различным факторам, основное внимание уделяется опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Исследование морфофункциональных показателей жизненно важных систем позволяет сознательно воздействовать на развитие организма, целенаправленно ими управлять. К сожалению, спортивная медицина не располагает достаточными знаниями явлений, развивающихся в растущем организме в процессе его адаптации к специфическим условиям Тюменской области при выполнении различных режимов двигательной активности [7, с.165; 8, с.44].

В связи с вышеизложенным, а также учитывая факт отсутствия научных наблюдений за проявлениями закономерностей в изменчивости морфофункциональных показателей различных групп населения Тюменской области, находящихся под влиянием эколого-биологических факторов и выполняемых режимов двигательной активности, представляется своевременным детальное изучение данной проблемы.

В исследовании участвовали студенты 17-18 лет, которые родились и выросли в различной природно-климатической среде и социально-экономических условиях Тюменской области. Всего в исследовании участвовали 165 юношей и девушек, которые по состоянию здоровья относились к первой и второй медицинским группам. Среди обследуемых студентов выделяли группу лиц с обычным режимом двигательной активности и группу спортсменов, занимающихся зимними видами спорта. Антропометрические и физиометрические измерения проводились в первой половине дня, в комфортных температурных условиях и с учетом биоритмологических рекомендаций. В обследовании участвовали студенты, не имеющие хронических заболеваний и не болевшие последние две недели перед исследованием. Нами использовались методы, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и функциональному состоянию обследуемых студентов, выполняющих различные режимы двигательной активности. Полученные данные позволили провести сравнительный анализ с данными других научных исследований.

Сохранение и укрепление здоровья в Тюменской области превращается в значимый фактор идеологической, культурной и экономической политики его руководства. В настоящее время интенсивно разрабатываются региональные программы по поддержанию здоровья подрастающего поколения и повышения резистентности их организма за счет увеличения объемов двигательной активности. К настоящему времени не имеется сведений по физиологическому обоснованию применения средств физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, с целью укрепления здоровья и повышения уровня функциональных резервов отдельных систем организма студентов. Необходимы результаты научных исследований, которые значительно улучшили бы организацию тренировочного процесса, определили правильный выбор объема и интенсивности физических нагрузок, с целью повышения уровня физической подготовленности студентов-спортсменов и своевременно предупредить срывы в механизмах адаптации к физическим нагрузкам.

Проведенная работа показала, что морфофункциональные показатели, определяющие индивидуальные особенности физического развития студентов коренного населения, определяются нормой реакции на окружающую среду, тогда как у студентов пришлого населения являются следствием экологической пластичности организма на неблагоприятные природно-климатические факторы Тюменской области. Морфотипы студентов

формируются по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастных, этнических, половых факторов и выполняемого объема физических нагрузок. Анализ результатов антропометрического исследования детей выявил ряд особенностей в формировании соматотипа, отличающих их рост и развитие от студентов других природно-климатических зон. Исследование динамики ростовых процессов установило, что у студентов коренного населения ростовая активность характеризуется запаздыванием в сроках развития, относительно быстрым прохождением отдельных этапов развития и достижением морфофункциональной зрелости жизненно важных систем организма к 17-18 годам. Расчеты индекса физической зрелости, характеризующие уровень биологического развития индивидуума, также выявили межгрупповые различия. Самые высокие значения этого показателя определяются в группе студентов коренного населения, что объясняется высокой биологической надежностью их организма к воздействию неблагоприятной окружающей среды. С целью установления этапов в формировании телосложения по мужскому и женскому типам рассчитывали показатели индекса Таннера. Полученные данные выявили, что к 17-18 годам отмечаются наибольшие цифры андроморфии у юношей и оптимальные показатели гинекоморфии у девушек. Максимальная величина рассматриваемых индексов определяется в группе спортсменов. Полученные результаты объективно устанавливают этапы формирования и половой диморфизм структуры тела студентов Тюменской области.

Фракционирование массы тела, по количественной оценке, жирового, мышечного и костного компонентов объективно оценивает материальную базу, которая обеспечивает устойчивость организма к воздействиям окружающей среды. Известно, что на величину жирового компонента оказывает значительное влияние интенсивность обменных процессов, которая у спортсменов характеризуется самыми высокими цифрами. В связи с этим, содержание жировой ткани в общей массе тела у спортсменов всех групп оценивается более низкими цифрами, чем у студентов, не занимающихся спортом. Наибольшие значения жирового компонента определяются в группе девушек и представителей коренного населения. Известно, что количество мышечной ткани интенсивно увеличивается на завершающих этапах созревания организма. Во всех группах студентов пришлого населения абсолютная величина мышечного компонента значительно выше, чем в одноименных группах студентов коренного населения. Сравнительный анализ полученных данных показывает, что у спортсменов количественные показатели мышечной массы значительно выше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Рост скелета во многом определяется количественным содержанием костной ткани, которая формирует пропорции тела и в целом влияет на показатели физического развития. Полученные результаты выявили возрастно-половые и межгрупповые особенности в содержании костного компонента, а также установили степень влияния

интенсивных физических нагрузок на формирование костной структуры тела спортсменов.

Исследование показателей сердечно-сосудистой системы выявило, что частота сердечных сокращений и величина артериального давления к 18 годам достигают физиологических норм взрослого организма. Следует отметить, что у студентов пришлое населения величина показателей сердечно-сосудистой системы отражает функциональную напряженность в организме обследуемых. Показатели среднего динамического давления и двойного произведения также имеют возрастно-половые и групповые различия. У девушек величина рассматриваемых показателей значительно выше, чем в группе юношей. Среди спортсменов физиометрические показатели сердечно-сосудистой системы оцениваются оптимальными величинами. Исследования физиометрических показателей дыхательной системы установили, что к 17-18 годам спирометрические данные непрерывно растут, особенно в группе юношей. Наибольшая величина жизненной емкости легких определяется среди спортсменов, что объясняется формированием у них высоких резервных возможностей дыхательной системы. Полученные данные в расчетах должных и фактических величин жизненной емкости легких также выявили, что у спортсменов они оцениваются максимальными цифрами. Величина жизненного индекса, характеризующая влияние на показатели жизненной емкости легких антропометрических данных тела обследуемых, во всех группах юношей достоверно больше, чем в одноименных группах девочек. Наши спирографические исследования показали, что у спортсменов всех возрастных групп определяются максимальные показатели интенсивности легочной вентиляции. Тренировочные нагрузки увеличивают газообмен и способствуют большей устойчивости организма при выполнении напряженной мышечной деятельности. С возрастом у спортсменов формируется экономизация потребности в кислороде, о чем свидетельствуют результаты спирографических исследований. Можно утверждать, что у них создаются наибольшие резервные возможности в аппарате внешнего дыхания.

Таким образом, полученные сомато-физиологические данные характеризуют степень адаптивных реакций организма студентов Тюменской области на окружающую среду и устанавливают степень влияния занятий спортом на организм занимающихся. Выявленные базовые показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов-спортсменов Тюменской области позволяют утверждать, что занятия спортом улучшают функциональное состояние кардиореспираторной системы и повышают резервные возможности жизненно важных систем организма.

Библиографический список:

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирование / Г.Л. Апанасенко, Ю.С. Чистякова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №1. – С.19-22.

2. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич//Вопросы философии. – 1981. - №8. – С.78-89.
3. Булатова, М. П. Спортсмен в различных климато-географических условиях/М.П. Булатова, В. М. Платонов. – Киев:Олимп. лит-ра,1996.–176 с.
4. Дашкевич, В. О. Мониторинг физической подготовленности и здоровья учащихся в условиях Среднего Приобья / В.О. Дашкевич//Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни : мат. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 19-22.
5. Драгич, О.А. Морфофункциональная изменчивость организма студентов юношеского возраста в условиях УрФО / О.А. Драгич, Т.А. Сидорова//Менеджмент качества физического воспитания студенческой молодежи: мат. рег.конф. – Тюмень, 2008. – С. 74-76.
6. Литовченко, О.Г. Морфофункциональное и психофизиологическое состояние уроженцев города Сургута 7-20 лет /О.Г. Литовченко// Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. – Сургут, 2008. – С. 163-164.
7. Михайлова, Л.А. Особенности физического развития детей 7-12 лет, с различным уровнем двигательной активности /Л.А. Михайлова, Л.Л. Чеснокова//Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. - Приложение 1. – С. 165.
8. Соловьев, В.С. Состояние сердечно-сосудистой системы студентов-уроженцев Среднего Приобья /В.С. Соловьев, О.Л. Литовченко, О.Л. Нифонтова//Гигиена и санитария. – 2004. - №1. – С. 44-47.

УДК 374.3

ОЛИМПИАДА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Колиненко Е.А., к. пед.н., доцент, Черняк Л.П., доцент

Дальневосточная государственная академия физической культуры, Россия,
г. Хабаровск, e-mail: kolinenko.lena@yandex.ru.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, Всероссийская олимпиада школьников, профильная подготовка, ВФСК ГТО, образование.

Аннотация: в статье рассматривается значимость профильной подготовки выпускников школ в рамках ежегодного их участия в олимпиаде по предмету «Физическая культура». Проведенные исследования результатов практических заданий среди школьников по разделам «Гимнастика» и «Легкая атлетика» позволяют отметить положительные результаты не только в выполнении нормативов «золотого» знака ВФСК ГТО, но также формировать профессиональное самоопределение, целенаправленно подходить к выбору профессии и успешно осваивать уже в вузе практические дисциплины.

Физическая культура и спорт являются важной частью общей культуры человечества и направлены на формирование потребности к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательной подготовки человека. В системе образования широко используются средства физического воспитания и спорта. Результат общего среднего образования рассматривает готовность выпускников к непрерыв-

ному образованию, способность к самостоятельному и успешному выбору профессии. Один из путей формирования профессионального самоопределения школьников — это проведение предпрофильной подготовки [2, с.3,4].

В стране ежегодная Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре является масштабным событием, в котором принимают участие учащиеся средней школы, подающие определенные надежды в эффективной реализации в будущем в различных областях знаний. Подготовка и участие школьников позволяет учащимся 9-11 классов получить представление о значимости спорта и физической культуры для общества и раскрывает особенности профессий в области физической культуры и спорта. У школьников появляется возможность более подробно узнать о востребованности профессии, какими профессиональными качествами и компетенциями должны обладать специалисты в области физической культуры и спорта [3, с.11,13]. Физическая культура как профессионально-прикладной компонент также является составной частью подготовки и успешной адаптации к любому виду социально деятельности.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» является одной из форм физического воспитания подростков. В программе олимпиады предусмотрены практические испытания, которые заключаются в выполнении упражнений, основанных на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования. Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных виду спорта, по которому проводится испытание. На различных этапах выполняются практические испытания - упражнения базовой части школьной примерной программы по разделам гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, которые в дальнейшем используются в программе по физической культуре в вузах [1, с. 26].

Олимпиада охватывает более широкий круг знаний по школьному курсу и способствует формированию более широкой эрудиции и двигательных навыков. Основной целью для педагога при подготовке к олимпиаде по физической культуре является выявление талантливых ребят, развитие интереса к изучению предмета, повышение интеллектуального уровня и создание необходимых условий для поддержки одаренных детей.

Исследования проводились на базе ДВГАФК г. Хабаровска в 2018 и в 2019 учебном году в рамках регионального этапа Всероссийской олимпиады по предмету «Физическая культура» по разделам «Гимнастика» и «Легкая атлетика». Всего приняло участие 25 юношей и 25 девушек 9–11-х классов школ Хабаровского края. Результаты качества выполнения заданий практического задания по гимнастике среди участников регионального этапа в 2019 году показывают, что общий уровень гимнастической подготовленности школьников по данному разделу олимпиады улучшился по сравнению с прошлогодними результатами, так как отличный уровень вы-

полнения акробатических элементов показали 12% участников. Хороший и средний уровень владения акробатическими упражнениями продемонстрировали 26%.

Испытания по разделу «Легкая атлетика» (бег на 2000 м у девушек и юношей) проводились в легкоатлетическом манеже ДВГАФК. Лучший результат у юношей улучшился на 18,3 сек. В сравнении с результатом 2018 года. У девушек улучшения результата не было отмечено. Данная дистанция входит в программу ВФСК ГТО, что позволяет сопоставить результаты участников олимпиады с нормативами комплекса. Следует отметить, что все принимавшие участие в беге на 2000 м школьники выполнили испытания на «золотой» и «серебряный» знак.

Сравнительная динамика результатов норматива в беге на 2000 м комплекса ВФСК ГТО участниками регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» показала, что по сравнению с 2018 годом у юношей участников Олимпиады произошло улучшение результатов на 12,4 %, что позволило им выполнить норматив «золотого» знака ВФСК ГТО. У девушек, наблюдалось снижение результатов, соответствующих «золотому» знаку на 8,2 %.

По результатам участия в Олимпиаде по предмету «Физическая культура» и прохождения практической подготовки к ней ежегодно в ДВГАФК целенаправленно поступают на обучение выпускники школ, которые являлись участниками, победителями и призерами Всероссийского этапа Олимпиады. При обучении в соответствии с учебным планом студентами осваиваются практические дисциплины: «Базовые виды спорта» (гимнастика, легкая атлетика) (БВС). Проведенный анализ успеваемости по результатам сессий показал, что у студентов, участвовавших в период обучения в школе в Олимпиаде по физической культуре, средний балл по дисциплине БВС (гимнастика) соответствовал положительному показателю - 4,4 балла из максимальных пяти баллов, а по дисциплине БВС (легкая атлетика) – 4,6 баллов. В то время как у студентов, не принимавших участие в практической подготовке по данным видам спорта, успеваемость на сессии по дисциплинам была удовлетворительной и соответствовала в среднем 3,5 баллов.

Таким образом, в целом прослеживается положительная динамика в показателях физической подготовленности и роста результатов успеваемости студентов в изучении базовых видов двигательной деятельности, развитие индивидуальных двигательных способностей с целью достижения спортивных успехов в соответствии с возрастом. Также физическая культура, как профессионально-прикладной компонент способствует расширению и углублению знаний выпускников школ в области физической культуры и в значительной мере формирует их выбор профессионального пути.

Библиографический список

1. Ветошкина, Е.А. Система организации и проведения Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету "Физическая культура" в Хабаровском крае / Е.А. Ветошкина // Физическая культура в школе. – 2017. – № 5. – С. 26-29.
2. Латыпов, И. К. Педагогическая система профильной подготовки школьников в области физической культуры: автореф. дис. ...д-ра пед. наук/ И. К. Латыпов. – Москва, 2011. – 48 с.
3. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура»/Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 112с.

УДК 796

К ОЦЕНКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММ В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Конева Е.А., студент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: konewa.esse@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, государственная программа, оценка реализации программ, здоровый образ жизни.

Аннотация: в статье рассматривается развитие физической культуры и спорта в Тюменской области. Основные положения статьи иллюстрируют диаграммы, содержащие результаты исполнения государственных программ по развитию физической культуры и спорта в данном регионе.

Сегодня в Российской Федерации следует проводить комплексные мероприятия, направленные на качественное улучшение состояния здоровья граждан, формирование новых ценностных установок в молодежной среде (включая отказ от вредных привычек), развитие патриотизма и гражданственности. В этом контексте сфера физической культуры и спорта обладает той универсальной способностью по решению проблем сохранения здоровья населения и формирования здорового образа жизни общества в целом. В России и ее субъектах одним из приоритетов социальной политики должна стать сфера физической культуры и спорта.

Цель данной работы – исследовать исполнение государственных программ в сфере развития физической культуры и спорта (на материалах Тюменской области), оценить эффективность развития этой сферы.

Согласно федеральному закону «О физической культуре и спорте в РФ», «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [1].

Правительством области с целью создания условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физкультурой и

спортом, утверждена государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» до 2020 года. Также принята государственная программа Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» до 2025 года, содержащая идентичную цель.

Для реализации поставленной цели было сформировано несколько задач. Одна из них – повысить мотивацию и интерес россиян к регулярным занятиям физкультурой и спортом и ведению здорового образа жизни. На реализацию этой задачи в 2019 году планируется выделить наибольшую сумму – 2 877 301 руб. В Тюменской области с 2019 года запланирован спад бюджетного финансирования на решение рассматриваемой задачи (см. рис. 1).

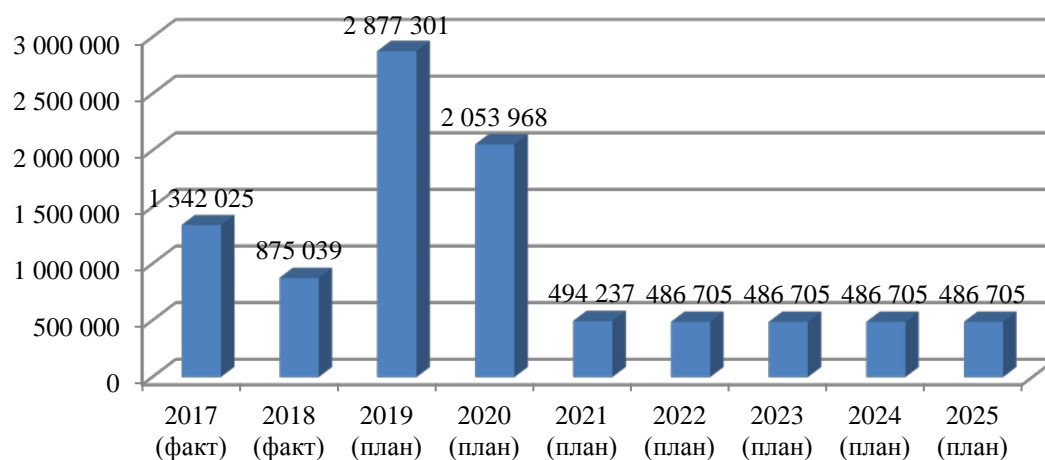


Рис. 1. Расходы по повышению мотивации и интереса жителей области к регулярным занятиям физкультурой и спортом и ведению здорового образа жизни за 2017-2025 гг., руб.

В 2017 году в регионе в сфере физической культуры действовало 14 государственных автономных учреждений. На муниципальном уровне на 31.12.2017 деятельность в сфере физической культуры и спорта осуществляли 56 учреждений.

Удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, является главным показателем, определяющим социальный эффект физкультурно-спортивной работы. По итогам 2018 года 41,5 % населения в возрасте 3-79 лет вовлечены в систематические занятия физической культурой и спортом. Динамика показателей, отражающих вовлеченность жителей области в активное занятие физической культурой и спортом, представлена на рис. 2. По этим сведениям, можно заключить, что численность населения Тюменской области, занимающихся в спортивных секциях и группах уверенно возрастает [2, 3].

На территории региона расположено 3,5 тыс. спортивных сооружений [4]. Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями

по итогам 2018 года составил 55,2 %. На рис. 3 проиллюстрирован рост рассматриваемого уровня.

От населения занятого в экономике во многом зависит социально-экономическое развитие страны. Данная категория населения составляет от общего числа населения в стране 49,4%. Доля населения, занятого в экономике, занимающегося физкультурой и спортом в Тюменской области увеличивается. Однако данный показатель является не высоким.

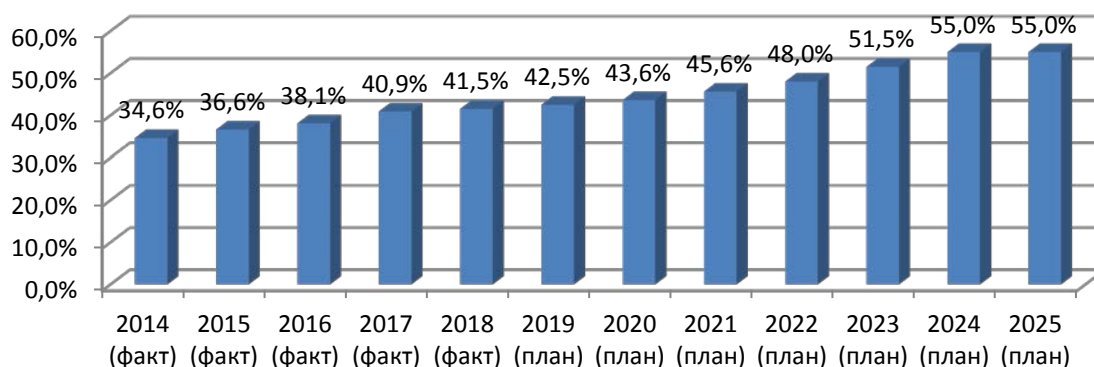


Рис. 2. Численность населения, занимающихся в спортивных секциях и группах в период 2014-2025 гг., %

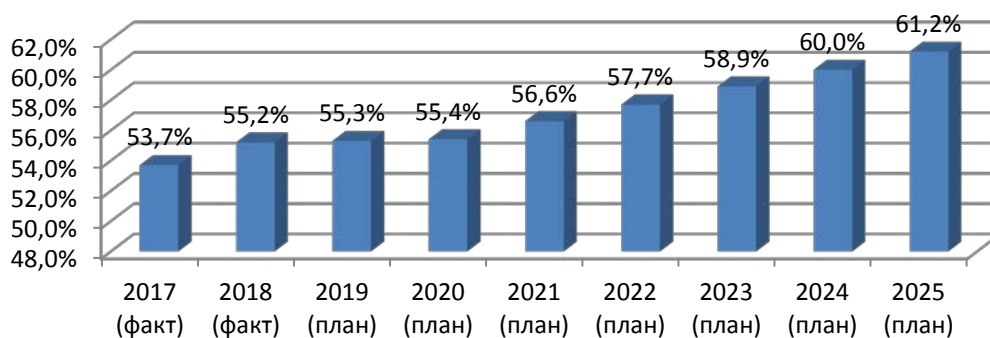


Рис. 3. Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, % от нормативной единовременной пропускной способности за 2017-2025 гг.

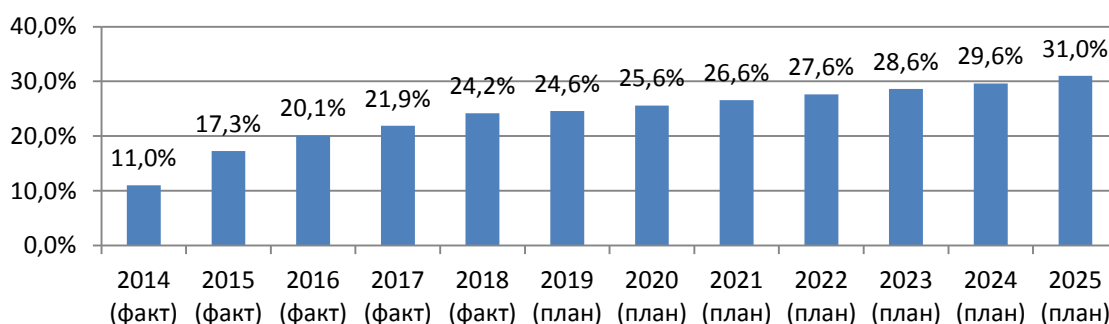


Рис. 4. Доля населения, занятого в экономике, занимающегося физкультурой и спортом, % в общей численности населения, занятого в экономике за 2014-2025 гг.

Ученики и студенты образовательных учреждений являются важной категорией населения РФ и субъектов РФ. Они являются подрастающим поколением, от которого зависит будущее страны. На рис. 5 проиллюстрировано, что доля обучающихся, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, увеличивается. К 2025 году планируется, что данный показатель будет приближен к 100 % [2, 3].

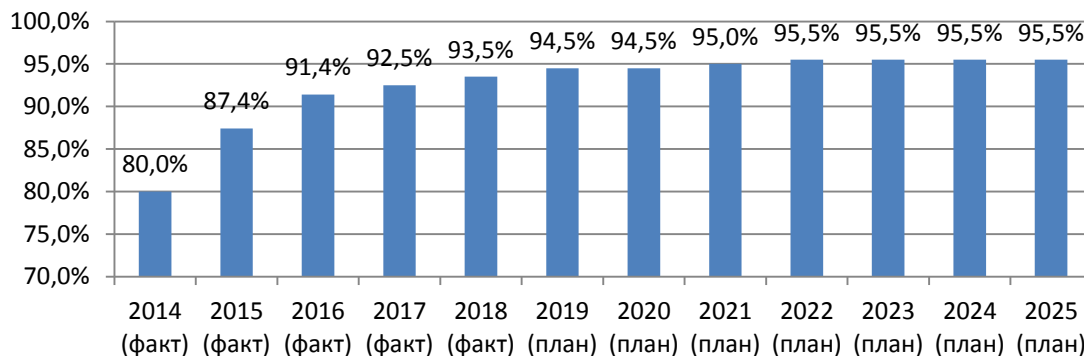


Рис. 5. Доля обучающихся, систематически занимающихся физкультурой и спортом, %, в общей численности учащихся и студентов за 2014-2025 гг.

Адаптивная физическая культура и спорт – это действенное средство по комплексной реабилитации инвалидов [5]. В настоящее время доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, увеличилась по сравнению с 2015 годом на 6,7% (2014 год – 20,7%). В 2025 году планируется, что данная категория увеличится до 31,5% [2, 3]. Сегодня физкультурная, общеоздоровительная, а также спортивная работа с инвалидами и гражданами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на базе дошкольных учреждений и общеобразовательных заведений, коррекционно-образовательных учреждений, профессиональных образовательных учреждений, центров физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, в центрах социального обслуживания, учреждениях дополнительного образования детей спортивной направленности. Повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом среди данной категории населения способствует проведение специализированных спортивно-массовых мероприятий [5].

В сельских поселениях затруднительно развивается физическая культура из-за отсутствия необходимого оборудования и кадрового состава. Необходимо усилить работу в сельских пунктах. Доля сельского населения, систематически занимающегося физкультурой и спортом в общей численности сельчан от 3 до 79 лет в 2015 году, составляла 37,5%. В данный момент данный показатель равен 43,5%. В 2025 году планируется, что данная категория увеличится до 50,5%.

Доля российских граждан, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в общей численности населения, принявшего участие в сдаче нормативов

ВФСК «Готов к труду и обороне» в 2017 году равнялась 41,9%. Сегодня данный показатель равен 42%, планируется, что до 2025 года указанное значение сохранится [2, 3].

Оценивая состояние сферы физической культуры и спорта в Тюменской области, можно отметить, что на сегодняшний день показатели состояния этой сферы уверенно растут, общие результаты позитивные, что можно наблюдать по численности жителей, которые систематически занимаются физкультурой и спортом. Усилия государства по развитию физической культуры и спорта позволяет данной сфере развиваться более прогрессивно. Реализация государственных программ в этой сфере позволяет повысить мотивацию и интерес населения к регулярным занятиям физкультурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни граждан.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в РФ [Электронный ресурс] : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ(ред. 27.12.2018): – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

2. Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры и спорта» до 2020 года [Электронный ресурс]: постановление Правительства Тюменской области от 18 января 2017 года № 18-п. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/445053880>.

3. Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов [Электронный ресурс]: постановление Правительства Тюменской области от 3 декабря 2018 года № 454-п. – Режим доступа: https://admtumen.ru/files/ogv_to/DCP/ГП%20ТО%20Спорт.

4. Информация о работе Тюменской областной Думы шестого созыва в первом полугодии 2018 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://duma72.ru/upload/iblock/a22/informatsiya-1-polugodie-2018.pdf>.

5. Суворова, Н.В. Анализ уровня развития сферы физической культуры и спорта в Тюменской области[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21471>.

УДК.796

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ

¹Кудрицкий В.Н., к.пед.н., доцент, ²Пасичниченко В.А., к.пед.н., доцент

¹Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

²Минская государственная академия связи. Беларусь, г.Минск.
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: подготовка, студенты, развитие, профессия, учебный процесс, средства, методы, организация, тренировка, обучение.

Аннотация:*профессионально-прикладная физическая подготовка занимает одно из важных мест в организации учебного процесса студентов разных факультетов и курсов. Ее целью является обеспечение эффективной подготовки студентов к пред-*

стоящей трудовой деятельности за счет целенаправленного развития умений и навыков занимающихся по избранной специальности.

В настоящее время одним из важных разделов организации физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях является профессионально-прикладная физическая подготовка, основной задачей которой является воспитание физических умений и навыков, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии.

Эта проблема на сегодня является самой актуальной, в связи с научно-техническим прогрессом, который автоматизирует производство практически во всех сферах деятельности человека и, естественно, влияет на понижение двигательной активности человека на производстве.

Широкое изучение вопроса профессионально-прикладной физической подготовки студентов началось после включения ее в программу по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в 1963 году самостоятельным разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Это был теоретический раздел программы, но он дал большой толчок к дальнейшим научным исследованиям, теоретическим разработкам и методическим подходам к данной проблеме.

Однако до выхода программы по физическому воспитанию студентов, уже в 20-30-х годах XIX века, ряд авторов (В.В.Гориневский, 1922, 1928; В.Н.Короновский, 1924; Н.А.Семашко, 1925 и др.) делал большие попытки развить теорию о профессионально-прикладной физической подготовке. Были опубликованы работы, в которых рассматривались вопросы использования средств физической культуры в целях быстрого освоения трудовых навыков, направленных на повышение производительности труда, организацию активного отдыха и профилактику профессиональных заболеваний.

Были опубликованы работы (Г.А.Калашников 1960, 1961; В.Г. Стрелец, 1960, 1962; А.И.Денисов, 1961; С.Л.Резцов, 1961, 1962; В.Э.Нагорный, 1961, 1962 и др.), в которых авторы раскрывали вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов для отдельных факультетов.

Проведенные А.И.Бергом исследования (1964 г.) показали, что много лет назад 94% всей работы на земном шаре, выполняемой человеком, обеспечивались за счет мышечных напряжений и только 6% приходилось на долю машин. В настоящее время все изменилось наоборот, около 1% труда приходится на немеханизованную мышечную деятельность человека, а 99% всей физической работы осуществляется управляемыми человеком машинами. Это создает условия для естественного резкого уменьшения двигательной активности человека. Исследования И.В.Муравова (1973 г.) показали, что любая часть тела не подвергающаяся систематическим нагрузкам, слабеет. В этом случае, резко снижается сила и работоспособность мышц. Болезненный процесс, вызванный отсутствием двига-

тельной деятельности, приводит к расстройству обмена веществ и атрофии всех тканей [1].

Самыми эффективными доступными и простыми средствами в такой ситуации будут физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм человека, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности. Физические упражнения, включенные в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку занимающихся, будут положительно воздействовать на укрепление здоровья, повышение работоспособности и будут способствовать гармоничному развитию личности. Кроме общей физической и специальной подготовки студентов в системе физического воспитания, программой по физической культуре предусматривается и специальная физическая подготовка студентов к предстоящему профессиональному труду.

В опубликованных работах (В.В.Белиновича, 1966, 1967; А.Д.Новикова, Н.И.Пономарева, 1967 г и др.) авторы доказали, что общая физическая подготовка не может полностью решать задачи психофизической подготовки студенческой молодежи к определенной специальности. Для этого как утверждают авторы, требуется профилирование физического воспитания в соответствии с особенностями каждой профессии. В работах по профессионально-прикладной физической подготовке (В.И.Ильинича, 1978, 1980 гг.) автор излагает научно-методические основы, обеспечивающие единый подход к решению задач ППФП студентов в каждом вузе и на факультетах, приводятся психофизиологические основы научной организации труда и их значения при определении содержания ППФП. Предлагаются организационные основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях вуза [3].

Ряд авторов (Р.Т.Раевский, 1980, 1985; А.Л.Гемба, В.А.Дешко, А.М.Дутов, Б.М.Мацук, 1980 г.) в своих работах раскрывают пути, средства, методы реализации задач и организационные основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов, являющиеся важным направлением физического воспитания будущих инженеров. В работах авторы уделяют особое внимание психофизической подготовленности будущих специалистов к профессиональному труду, приводят типовые программы формирования таких важных физических и психических качеств как общая и статическая выносливость, устойчивость организма к гиподинамии и оперативность мышления.

Ряд авторов (В.И.Долгушин, 1980; А.Н.Отрадных, 1980; В.Д.Воронин, В.В.Кочергин, 1980) предлагают методику развития профессионально-прикладной физической подготовки студентов средствами из конкретных видов спорта, в частности из боевого самбо. Так профессионально-прикладная направленность физической подготовки студентов-юристов в форме спортивной специализации показала, что навыки и умения по ППФП приобретенные на специализированных занятиях, позволя-

ют выпускникам юридического факультета показать высокие морально-волевые качества в реальных ситуациях. Авторы предлагают для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки включать в учебно-тренировочный процесс спортивное ориентирование для студентов факультета лесного хозяйства, строительного факультета, автомобильного факультета, геологии и географии, естественно-географического факультета. В работе В.М.Баранова «Производственная гимнастика» раскрывается проблема использования физических упражнений в режиме труда. Приводятся методики составления комплексов упражнений для различных групп профессий и организации работы по внедрению производственной гимнастики [2].

В опубликованных работах В.В.Белоковского, А.С.Иванова, 1980; П.П.Тамошадского, 1980; А.А.Панова, 1980; В.С.Луценко, 1980 гг. и др. авторов рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов театральных вузов, будущих художников, студентов хореографического искусства, института культуры. Предлагаются теоретические советы в основном общего характера, так как в ряде этих вузов на тот период предмета «Физическая культура» для студентов не было.

В настоящее время в сфере труда существует большое количество профессий, что дает возможность любому человеку найти работу по своим физическим возможностям и умственным способностям. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическим направлениям. Это дает возможность организовывать учебный процесс с направленностью на ППФП.

Важным моментом в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, должно быть место применения тех средств и методов физического воспитания, которые направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствующие повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

Особое место профессионально-прикладной физической подготовки студентов должно отводиться техническим средствам обучения, тренажерам и специально сконструированному спортивному дополнительному оборудованию, направленным на развитие специальных физических качеств и воспитание навыков и умений, необходимых при подготовке студентов к трудовой деятельности.

Таким образом, организация профессионально прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях должна строиться с учетом подготовки студентов по их специальностям и носить постоянный характер. При этом рекомендуется в учебно-тренировочном процессе широко использовать современные тренажеры и другие средства и методы,

направленные на эффективную подготовку студентов по программе ППФП.

Библиографический список

1. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : сб. тез. докл. X Респ. научно-метод. конф. – Могилев, 15-16 октября 1985 г.
2. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий : метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2003.–14 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / В.Н. Кудрицкий.–Брест : БрГТУ, 2006.–275 с.

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Кудрицкий В.Н., к.пед.н., доцент, Орлова Н.В., к.пед.н., доцент
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест
e-mail: prof.kudritski@mail.ru, e-mail:natali.ork2012@yandex.ru

Ключевые слова: психологическая подготовка, волевые качества, аутогенная тренировка, профессиональная подготовка.

Аннотация: в статье предлагаются основные психологические направления по подготовке студенческой молодежи к занятиям по программе профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Предлагаются средства и методы психологической подготовки и некоторые варианты психомышечной тренировки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в вузах занимает особое место при организации учебного процесса студентов разных специальностей.

В известной мере, современный подход к решению насущных проблем физического воспитания студентов требует самых разнообразных, нередко совершенно новых форм и методов в организации физического воспитания. Внедрение ППФП в учебный процесс студентов позволяет значительно поднять прикладную действенность физического воспитания и, в конечном итоге, повысить качество подготовки высококвалифицированных специалистов [1].

В качестве основных средств ППФП рекомендуется использовать специальные комплексы физических упражнений. Значительная часть которых используется в качестве средств ППФП и представляет собой специально подобранные упражнения, направленные на воспитание двигательных умений и навыков, необходимых выпускникам высших учебных заведений в их трудовой деятельности. В этом случае при органи-

зации таких специально организованных занятий студенты должны быть психологически подготовлены.

Психологическая готовность студентов к выполнению специальных комплексов физических упражнений вырабатывается в результате регулярных занятий физическим воспитанием и спортом.

Как правило, психологически подготовленный человек более эффективно реализует свои профессиональные умения и навыки на производстве и в быту. Современный уровень развития производства, содержание и характер труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим функциям человека. Следовательно, будущий специалист в любой сфере профессиональной деятельности должен обладать хорошей психологической подготовкой.

Психологическая подготовка, как правило, делится на *общую и специальную* подготовку.

В процессе *общей психологической подготовки* у человека вырабатывается приспособляемость организма к различным ситуациям, возникающим в результате внешних и внутренних раздражений. Во время занятий спортом, физической культурой или при выполнении сложных заданий у занимающихся могут возникать ситуации, решить которые может человек с хорошей психологической подготовкой.

Особое место в общей психологической подготовке занимает тренировка эмоциональной устойчивости с обязательным сохранением устойчивости психических процессов и сенсорных функций организма в условиях повышенных эмоционально-напряженных ситуаций.

Психологическая подготовка должна проходить постоянно в неразрывном единстве с физической подготовкой.

Общую психологическую подготовку студентов к предстоящей работе на производстве рекомендуется тренировать при помощи специальных упражнений, направленных на воспитание волевых качеств и в первую очередь: настойчивости, выдержке и самообладания, целеустремленности, инициативности, решительности и смелости.

Воспитание волевых качеств составляет неотъемлемую часть при подготовке занимающихся по программе психологической подготовки. Однако, одной из главных задач в процессе воспитания волевых качеств занимающихся, является выработка умения управлять психологическим состоянием для целенаправленного формирования непосредственной установки на выполнение сложных задач, а также преодоления отрицательных эмоций в ходе занятий [3, с. 232].

К общим рекомендациям по воспитанию волевых качеств можно отнести следующее:

- развитие стремления формировать и совершенствовать способности занимающихся управлять собой, особенно в условиях преодоления трудностей различной степени;

- формирование умений, направленных на рациональное использование своих знаний и навыков в условиях, требующих проявления профессиональных качеств. В одних случаях необходимо подготовиться к выполнению ответственного действия, в других необходимо преодолеть чрезмерное возбуждение с помощью словесной настройки и самоубеждения;

- изучение индивидуальных особенностей личности с целью волевой подготовки;

- систематическое воспитание волевых качеств, возможно, для каждого занимающегося по своей методике.

Специальная психологическая подготовка, как правило, должна организовываться постоянно.

В процессе психологической подготовки необходимо раскрывать вопросы формирования психической установки на обеспечение качественного выполнения заданий с учётом пройденного материала.

Поскольку в занятия ППФП включены не только специальные физические упражнения, но и соревнования, очень важным моментом в формировании положительного предстартового состояния занимающихся непосредственно перед занятиями является умение управлять нервными процессами и функциональной реактивностью всех органов и систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность.

Большое значение для обеспечения хорошего уровня подготовки имеет положительная психологическая установка перед каждым выполнением упражнений, особенно на тренажерах, дополнительном оборудовании и с отягощениями.

Накануне тренировочных занятий и особенно в день их проведения следует рационально спланировать время. Большое внимание в этом случае необходимо отводить активному отдыху, не давая возможности организму на излишние раздумья о предстоящей тренировке.

Самым простым и эффективным средством для создания психологического уравновешивания организма считается аутогенная тренировка, которую, в первую очередь, необходимо направлять на формирование психологической устойчивости и хорошего состояния нервной системы.

Аутогенная тренировка является одним из методов управления состоянием психологического настроения занимающегося. Она направлена на лечение нервных стрессов и используется с целью совершенствования психологических качеств человека на преодоление волнения, а также для профилактики нервного переутомления.

Аутогенная тренировка состоит из специальных упражнений, направленных на формирование навыков сознательного воздействия на различные функции организма через самовнушение. Самовнушение лучше всего протекает на фоне общего мышечного расслабления.

С помощью специально подобранных упражнений аутогенной тренировки студенты учатся, используя самовнушение, легко вызвать состоя-

ние расслабления, которое активизирует восстановительные процессы в нервной и мышечной системах.

Другими способами для создания психологического уравнивания организма занимающихся, рекомендуется применять психомышечную тренировку. По мнению А.В. Алексеева, занимающиеся, которые освоили технику применения упражнений входящих в психомышечную тренировку, могут легко и быстро снимать нервные и эмоциональные напряжения, а также подготовить организм к настоящей физической работе [2].

Основу психомышечной тренировки составляют формулы, включающие в программу простые упражнения.

Для снятия психического перенапряжения за короткое время автор предлагает двенадцать формул (А.В. Алексеева):

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь;
2. Мои руки расслабляются и теплеют;
3. Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
4. Мои ноги расслабляются и теплеют;
5. Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
6. Мое туловище расслабляется и теплеет;
7. Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное;
8. Моя шея расслабляется... теплеет;
9. Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная;
10. Мое лицо расслабляется и теплеет;
11. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное;
12. Состояние приятного глубокого покоя.

Двенадцать формул делятся на пять предварительных формул психомышечной тренировки, в которые входят 2; 4; 6; 8; 10 формулы и на пять окончательных, в которые входят 3; 5; 7; 9; 11 формулы.

На первом этапе работы по предлагаемой методике рекомендуется использовать следующую схему – первая формула, пять предварительных и последняя формула.

Первый вариант обучения психомышечной тренировке:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- мои руки расслабляются и теплеют;
- мои ноги расслабляются и теплеют;
- мое туловище расслабляется и теплеет;
- моя шея расслабляется и теплеет;
- мое лицо расслабляется и теплеет;
- состояние приятного глубокого покоя.

Второй вариант обучения по психомышечной тренировке:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
- мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные;
- мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное;

- моя шея полностью расслаблена...теплая...неподвижная;
- мое лицо полностью расслабленное...теплое...неподвижное;
- состояние приятного глубокого покоя.

При достижении занимающимися высокой степени тренированности достаточно использовать первую и последнюю формулы:

- я расслабляюсь и успокаиваюсь;
- состояние приятного глубокого покоя.

После тренировочного процесса, когда организм занимающихся получает достаточную физическую нагрузку необходимы восстановительные мероприятия, направленные на снятие психического и психологического перенапряжения. В этом случае по рекомендации А.В. Алексеева предлагается после использования приведенных ранее формул психомышечной тренировки применять три варианта завершения учебно-тренировочных занятий:

- 1) обычное завершение или восстановлении сил;
- 2) самовнушенный сон;
- 3) активация;

1) *Обычное завершение или восстановление сил*, может состоять из двух групп формул. Первая группа формул направлена на восстановительные процессы организма после полного завершения тренировки и включает в себя две формулы:

- я успокоился и отдохнул;
- самочувствие хорошее.

Если в процессе окончания отдыха необходимо выполнить новое задание, тогда после завершения отдыха рекомендуется применять вторую группу формул, которая включает в себя пять формул:

- 1 - весь мой организм отдыхает;
- 2 - и набирается сил;
- 3 - я отдохнул и полон энергии;
- 4 - самочувствие отличное;
- 5 - с удовольствием приступлю к своим делам.

2) *Самовнушенный сон* включает семь формул:

- 1 - появляется чувство сонливости;
- 2 - сонливость усиливается...и...усиливается;
- 3 - становится все глубже...и...глубже;
- 4 - приятно тяжелеют веки;
- 5 - приятно темнеет в глазах;
- 6 - все больше...и...больше;

7 - наступает сон...сон...спокойный, сон до...(мысленно повторяется время пробуждения) глубокий сон...беспрерывный сон...сон...сон...сон.

3) *Активация* направлена в первую очередь на побуждение к усилению двигательной активности занимающихся и включает в себя четырнадцать формул:

- 1 - состояния приятного, глубокого покоя;
- 2 - весь мой организм отдыхает;
- 3 - и набирается сил;
- 4 - уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук...из ног... туловища...шеи...лица;
- 5 - все мышцы моего тела отдохнувшие...легкие;
- 6 - дыхание углубляется;
- 7 - становится все глубже и глубже;
- 8 - сонливость рассеивается;
- 9 - сонливость полностью рассеялась;
- 10 - голова отдохнувшая, ясная;
- 11 - самочувствие отличное;
- 12 - я полон энергии;
- 13 - с удовольствием перейду к очередным делам;
- 14 - встать.

Выводы. Таким образом, психологическая готовность студентов к занятиям, направленным на профессионально-прикладную подготовку, является основополагающим требованием к каждому молодому человеку.

В этом случае физическое воспитание будет направлено на становление личности студентов, их физическое и психическое здоровье, оптимальное физическое развитие и физическую подготовленность. Что будет способствовать эффективной подготовке студентов к производительному труду на производстве.

В этом направлении особое место должно отводиться внедрению в учебный процесс не только средств и методов ППФП направленных на более эффективное развитие специфических физических качеств, но и психологической подготовке, необходимой для готовности студентов к овладению и совершенствованию прикладных двигательных умений и навыков.

Библиографический список

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.studsell.com/view/136016/10000> .
2. Алексеев, А.В. Тайная мудрость подсознания, или ключ к резервам психики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.shooting-ua.com/books/book_337.htm.
3. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. Сборник материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Тюмень. 2016. С 231-235.

УДК 796.01

МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ С РОСТОМ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Кузьменко Д.Ю., магистр, ст. преподаватель

Северо-Казахстанский Государственный университет им. М.Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск, e-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, физическая культура, студенты, спортивная деятельность, педагогическая деятельность.

Аннотация: *статья рассматривает мотивационный фактор, как главный критерий влияющий на формирование профессиональных качеств и характера занимающегося с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом, анализирует содержание основы компонентов здорового образа жизни.*

Глава государства Казахстана не раз отмечал важность популяризации среди молодежи здорового образа жизни, а также создания всех необходимых условий, как для развития спорта высоких достижений, так и для активного занятия населением физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни, поддержка физкультуры и спорта всегда была одна из основных задач государства. Поэтому в Казахстане созданы самые благоприятные условия для спортивной карьеры. По всей стране построены стадионы, спортивные школы, бассейны и сотни других спортивных сооружений.

Занятие спортом и здоровый образ жизни в нашей стране стало не только отличным социальным лифтом, но и современным трендом среди казахстанской молодежи. В Стратегии «Казахстан-2050» Президент Нурсултан Абишевич Назарбаев подчеркнул, что «здоровье нации - основа нашего успешного будущего». Отмечено, что физкультура и спорт должны стать особой заботой государства, что здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации. В целях исполнения Плана действий Главы государства по реализации «100 шагов» разработана Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года. Приоритетными задачами концепции являются создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения и модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения. Также большое внимание будет уделено совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва путем открытия Академии спорта и научно-исследовательского института.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного со-

стояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности.

Естественно, когда человеку (студенту, производственному работнику, служащему) сдаются просто нормативы, это не является для него деятельностью. Физкультурно-спортивная практика уже давно изобрела виды двигательной деятельности (виды спорта, традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений), в которых ставятся цели, задачи, определяются средства и методы их решения, фиксируются поэтапные результаты, вносятся соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс и т.д. Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации рассматриваются в единстве. Итак, цель работы, выявление мотивационного фактора, влияющего на формирование профессиональных качеств и характера занимающегося с ростом интереса к занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим выделяют следующие задачи:

1. Изучение видов мотивации в зависимости от уровня становления интереса к занятиям физической культуры и спорта;
2. Возможность влияния на потребностно-мотивационную сферу занимающегося;
3. Формирование профессионального потенциала под влиянием мотивационного фактора.

Все начинается в дошкольных детских учреждениях и в школе. Здесь следует пояснить, что у самых младших представителей человеческого рода мотивация воспитывается и формируется на основе естественной потребности в движениях, новых впечатлениях, в новой информации, в общении [1, с.35-36].

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к ребенку, школьнику, студенту и к человеку вообще. Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию [4, с.88].

Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у него вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от

самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Вместе с тем как чрезмерно трудные, так и чрезмерно легкие режимы внешней мотивации дают противоположный эффект: внутренняя мотивация и интерес не формируются; в первом случае возникают эмоции тревожности, неуверенности в себе, во втором - эмоции скуки и равнодушия. Это признается как нарушение экологического равновесия.

Перечисленные концептуальные положения относятся к любому виду физкультурно-спортивной деятельности и их следует соблюдать в любой программе по физическому и физкультурному воспитанию молодежи. Однако внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве. Активная, целеустремленная деятельность занимающегося не может побуждаться только одними успехами или только одними неудачами. Все должно быть сбалансировано. Поэтому мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальних перспектив в физическом совершенствовании до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент. Безусловно, цели и задачи должны быть индивидуальными, то есть лично ориентированными [4,с.94].

Для определения, какими мотивами руководствуются занимающиеся: внешними или внутренними, нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и, если они продолжат занятия - это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы, причем занимающиеся должны быть уверены, что при свободе выбора их решения никто не будет ни поощрять, ни наказывать.

Внешняя мотивация, создается с помощью педагога, а затем для достижения эффективного результата она должна перерасти во внутреннюю мотивацию, когда занимающиеся не только активно включаются в процесс выполнения заданий, но сами при этом после окончания занятия не уходят домой, а задают вопросы, высказывают собственное мнение. В результате происходит становление интереса к занятиям физической культурой и спортом, а это своего рода особенность образа жизни, которая в итоге формирует у студента профессиональные навыки, такие как стремление к освоению новых знаний, желание в достижении лучшего результата и самодисциплина.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Занятия спортом - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека [2,с.47].

На основе высокоразвитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни. При этом следует помнить, что на ее основе могут возникать новые мотивы и интересы в зависимости от социально-бытовых, производственных условий, возраста человека и развития его личностных качеств. Так мотивация может способствовать возникновению у человека интереса к саморазвитию и самоорганизации не только своего рабочего дня, но и активного отдыха.

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. И пока не будут созданы условия для реализации сформированных целенаправленно или сформировавшихся спонтанно интересов, личной физической культуры у человека не будет, а, следовательно, не будет основы здорового образа жизни. Внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно легко овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, физиологических, антропометрических (конституциональных), психологических и психомоторных особенностей человека, которых изменить никто не может: они определены генетической природой [3, с.114].

Таким образом, в последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям занимающегося возможно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это в дальнейшем порой даже не заметно для самого студента, способствует формированию его профессиональных качеств.

Поэтому мотивационный фактор является на данный момент важнейшим, что в свою очередь требует его дальнейшего изучения на основе наблюдений за физическими занятиями студентов. Эта проблема не может оставить равнодушными представителей физической культуры и спорта, которые в свою очередь направляют все усилия на изучение и определение вида мотивационного фактора, влияющего на заинтересованность студента к занятиям физической культурой и спортом, что в дальнейшем развивает у них помимо интереса к физическим занятиям чувство ответственности и самовоспитание. А это является столь важным для них с момента начала профессиональной деятельности, когда внутренние мотивы заставляют студентов самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Подводя итог, хотелось бы еще раз подчеркнуть необходимость изучения мотивационного фактора на последующую заинтересованность студентов занятиями физической культурой и спортом, что в свою очередь является отправной точкой для формирования профессиональных качеств

Библиографический список

1. Алексеев, Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов/Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – Белгород : АСВ БГТУ, 2005. – 112 с.
2. Коваленко, В. А. Физическая культура : учебное пособие/В.А. Коваленко.– Москва : АСВ, 2000. - 432 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/В.И. Ильинич.– Москва : Гардарики, 2004. – 448 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта/Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – 2-е издание.– Москва : Академия, 2004. – 288 с.

УДК 796

КОМПЬЮТЕРНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Курмашев В.И., профессор¹, Ульянычева Г.А., преподаватель²,
Пасичниченко В.А., доцент,³**

Рысюкевич Н.С., старший науч. сотрудник⁴

^{1,2,3} Белорусская государственная академия связи, г. Минск,

⁴ Институт социологии АН, г. Минск

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, онлайн-опросы, компьютерные модели, двухмерные и трехмерные анимации, программный продукт

Аннотация: *проблема воспитания здоровой нации сегодня является наиболее актуальной. В программах многих предметов есть темы, посвященные воспитанию здорового образа жизни. Роль учебного заведения состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность учреждения здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности. Здоровый образ жизни не возможен без разработки и внедрения физкультурно-оздоровительных программ.*

Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе способствует повышению мотивации студентов и учащихся к изучению учебных предметов, построению их индивидуальной образовательной траектории, формированию информационной культуры всех участников образовательного процесса, а также созданию условий для профессиональной и личностной самореализации педагогических работников.

Существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактики различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в системе высшего профессионального и среднего специального образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при воздействии на все сферы ее сознания - познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция - ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Воспитание здоровой нации – одна из основных задач нашего государства. Сегодня правительство Республики Беларусь вкладывает значительные средства в популяризацию спорта и здорового образа жизни. В последние годы была запрещена реклама табачных изделий и алкоголя, введен запрет на курение и распитие спиртных напитков в общественных местах. В то же самое время по всей стране ведётся строительство физкультурно-оздоровительных комплексов и дворцов спорта, что способствует вовлечению молодёжи в занятия спортом. При вузах работают различные спортивные секции и кружки.

Проблема воспитания здоровой нации сегодня наиболее актуальна и связано это с увлечением молодёжи гаджетами и компьютерами, что приводит к сокращению времени двигательной активности.

Поэтому важно сформировать у студентов привычку правильно сочетать умственный труд с физическим. Необходимо помнить, что физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая ежедневная гимнастика приносит огромную пользу организму, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, лёгких, опорно-двигательного аппарата [1].

Ежегодно в Белорусской государственной академии связи проводится анкетирование для вновь поступивших студентов по вопросам здорового образа жизни.

Представляют интерес ответы на вопрос «Что такое здоровье?»

Здоровье – это: физический и психологический комфорт ;хорошее самочувствие и настроение; отсутствие необходимости обращаться к врачу; способность переносить нагрузки; то, что нужно беречь.На вопросы связанные с реализацией студентами здорового образа жизни на практике, были получены следующие ответы:ведут активный здоровый образ жизни; имеют приверженность к здоровому образу жизни; считают, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни; указывают на отсутствие вредных привычек. Как видно из ответов, многие студенты в целом понимают важность здоровья для каждого человека и, тем не менее,имеющийся опыт наблюдения за физической формой студенческой

молодёжи за последние годы показывает явно негативную тенденцию ухудшения здоровья у значительной части студентов. Количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе год от года растёт [1]. Студенты являются основным трудовым резервом страны, в будущем - родители, их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями. Проведенные нами исследования показали, что слабые знания о валеологических аспектах физической культуры не способствуют формированию устойчивой потребности в ценностях физической культуры, что, в свою очередь, приводит к ухудшению здоровья у старшекурсников. Многие специалисты считают, что физическое воспитание необходимо вводить на всех курсах обучения в УВО и в средне-техническом образованиях. Однако надо считаться с реалиями и искать другие пути, способствующие физическому развитию и самосовершенствованию студентов [2]. По результатам постоянного мониторинга уровня физической подготовленности студентов можно видеть, что уровень её за последние пять лет значительно снизился (1, 2). Несмотря на имеющиеся государственные программы физического воспитания и учебные программы Министерства образования РБ, описанная тенденция не меняется [2]. Практически вся молодёжь пользуется компьютерами, поэтому разработка программных продуктов, содержащих методические рекомендации о том, как поддерживать свою форму и быть в тонусе, целенаправленно воздействовать на определенные группы мышц путем выполнения специальных упражнений для профилактики или для устранения имеющихся недостатков физического развития, несомненно, будет полезной. Перед преподавателями всегда стояли и стоят вопросы: как сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культурой и спортом? Как сделать эти занятия не только привлекательными, но и показать их необходимость для обеспечения безопасной жизнедеятельности и укрепления здоровья. Сегодня практически вся молодёжь пользуется компьютерами, поэтому разработка программных продуктов, содержащих методические рекомендации как поддерживать свою форму и быть в тонусе, а также целенаправленно воздействовать на определённые группы мышц путём выполнения специальных упражнений для профилактики, а также для устранения уже имеющегося недуга, несомненно, будет полезной. Вопрос в том, насколько эффективным и комфортным в пользовании будет этот продукт. Для перспективного развития интеллектуальных, творческих способностей обучающихся необходимо обеспечить широкий доступ к инновационным образовательным технологиям, повысить информационную безопасность в сетях передачи данных. Для реализации данных задач необходимо разработать и использовать:

- развертывание мультимедийной платформы с целью обеспечения доступности современных информационных ресурсов;
- оптимизацию и интеграцию систем сбора и обработки данных в образовательном процессе;
- развитие образовательных технологий, интерактивных средств обучения, мультимедийной платформы дистанционного предоставления образовательного контента;
- формировать автоматизированную информационно-аналитическую систему сбора, хранения, обработки и анализа данных, позволяющей осуществлять раннюю диагностику одаренной молодежи, своевременное определение наличия талантов или отклонений в развитии обучающихся, прогнозировать развитие образовательной траектории как у обучающихся, так и у педагогических работников [3].

В решении перечисленных выше задач нам очень помогут интернет-опросы. Для изучения мнения обучаемых по вопросам здорового образа жизни был разработан комплекс специальных вопросов, включенных в онлайн-анкеты. Тематика анкет направлена на выявление части обучаемых, которые ведут здоровый образ жизни и могут быть примером для остальных. Также с помощью онлайн-анкет можно выявить процент нуждающихся в оздоровлении [4].

Нами были разработаны онлайн-анкеты по следующим темам:

- «Услуги». Анкета содержит вопросы о качестве еды и обслуживании в студенческой столовой.
- «Спорт». Вопросы анкеты выявляют отношение молодежи к спорту.
- «Что я знаю о здоровом образе жизни?» В данную анкету включены вопросы по выявлению обучаемых, имеющих вредные привычки.
- «О правильном питании». Данная анкета помогает правильно определить, что можно отнести к правильному питанию. Есть вопросы на логическое мышление.

Для размещения онлайн-анкет, их использования и обработки можно использовать любой браузер при условии подключения к интернету. Обработка результатов такого анкетирования производится в режиме «on-line».

Так, вопрос: «Как ты обычно проводишь свободное время?» (Рис. 1).

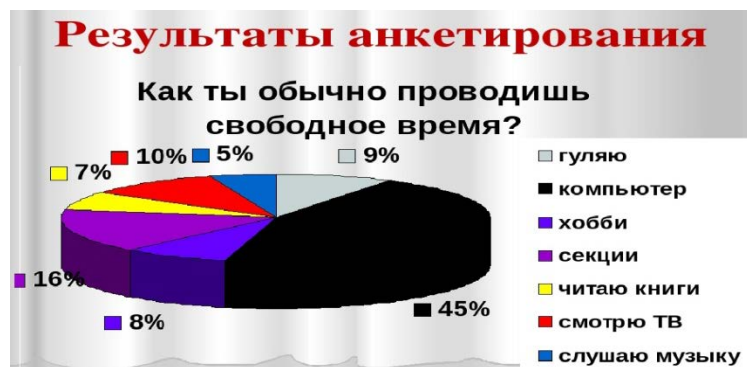


Рис. 1 Результаты анкетирования по вопросу «Как ты обычно проводишь свободное время?»

На рисунке 1, мы видим не только вопрос анкеты и ответы, которые предлагаются для выбора анкетирруемыми, но и количество человек, выбравших тот или иной ответ, в процентном соотношении по каждому из предлагаемых вариантов ответа.

Цель данного анкетирования – определение уровня осведомленности и отношения обучающихся к здоровому образу жизни.

Использование ИТ на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для обучающихся, и для преподавателя. Именно интернет может помочь все это организовать.

Задача ВУЗов, ССУЗов заключается в:

- созданию, развитию и внедрении «здоровье сберегающих» технологий в образовательные программы с использованием ИТ;
- формирование позитивного общественного мнения о здоровом образе жизни как необходимом условии жизнедеятельности человека;
- формирование информационного банка данных рекламных материалов, посвящённых теме здорового образа жизни при активном участии самих обучающихся;
- формирование у учащихся личной ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья [4].

В УО «Белорусская государственная академия связи» были разработаны и внедрены компьютерные анимационные модели, позволяющие создать на экране живую, запоминающуюся динамическую картинку физических упражнений. Анимации демонстрируют комплекс физических упражнений для студентов и учащихся, которые в дальнейшем можно повторять самостоятельно. Это позволяет преподавателю организовывать новые, нетрадиционные виды учебной деятельности.

Анимацию удобно использовать в демонстрационном варианте при объяснении новых физических упражнений. Для повышения эффективности, разрабатываемые модели должны не только показывать анимацию физических упражнений, но и иметь звуковое сопровождение с описанием проводимых упражнений.

Компьютерную анимацию принято подразделять на двухмерную и трехмерную. У каждой есть свои преимущества, поэтому при разработке упражнений используются различные компьютерные продукты.

Трехмерная анимация обладает преимуществами:

- высокая информативность отдельных зон экрана (в сложных объектах);

- преимущества при вращении объекта;

- новые возможности перспективы;

- влияние на физические реакции зрителя и т.д. [5].

Для разработки анимаций упражнений в качестве программного продукта был выбран iClone6.5 PRO, так как это специализированный профессиональный инструмент для быстрого анимационного производства. Ни один другой программный продукт в этой области не может сравниться с ним по скорости, адаптивности, гибкости и универсальности. Мощный движок, позволяющий считывать движения реальных людей и сразу применять их к цифровым персонажам, выгодно отличает **iClone** от других 3D-программ [5].

Среди преимуществ, которые дает iClone, можно выделить следующие:

Встроенная коллекция настраиваемых персонажей, готовых к немедленному использованию в превизах.

Гигантские дополнительные библиотеки всевозможного контента – персонажей, схем движения, аксессуаров и предметов антуража.

Возможность моментально "оживлять" персонажи и свободно экспериментировать с их движением, не имея никакого опыта в компьютерной анимации.

Быстрая визуализация любых сцен и антуражей с использованием огромного множества разнообразнейших библиотек контента.

Точная имитация работы оператора благодаря набору инструментов для управления камерой. Возможность использования нескольких камер.

Средства видеокмпозитинга и создания виртуальной реальности.

Поддержка инверсной кинематики, адаптация скелетов персонажей (с использованием до 56 костей) и сохранение результатов в форматах основных продуктов 3D-производства, таких как 3ds Max, Maya, CINEMA 4D, DAZ и др. [5].

С помощью этой программы были разработаны упражнения для шейного отдела позвоночника, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и др. В качестве примера на рисунке 2 представлены фрагменты анимированных упражнений для шейного отдела позвоночника.

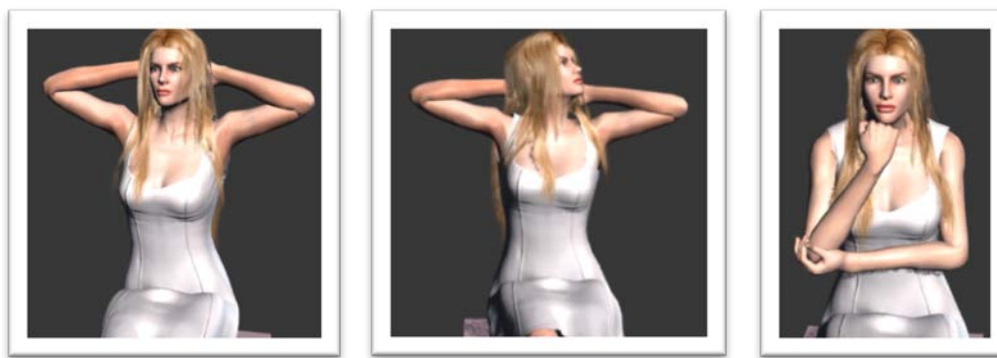


Рис. 2 Фрагменты анимированных упражнений для шейного отдела позвоночника

Разработанные программные продукты используются преподавателями кафедры здорового образа жизни академии связи на практических занятиях в управляемой самостоятельной работе студентов и учащихся.

Заключение. Существует объективная необходимость постоянно вести работу по развитию самоопределения учащихся и студентов, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. В результате проделанной работы дан анализ проблем физического развития и воспитания студенческой молодежи. Показано, что физическая форма и здоровье студентов и учащихся за последние годы имеют негативную тенденцию. Применение компьютерных моделей физических упражнений, особенно для самостоятельной работы различных групп студентов, включая специальные медицинские группы, должно повысить эффективность учебной работы по физической культуре и, соответственно, улучшить здоровье студентов, а также широких слоев населения ведущих малоподвижный «сидячий» образ жизни.

Библиографический список

1. Инновационные технологии в физической культуре на основе компьютерного моделирования./ Е.А. Кудрицкая [и др.]// Инновационные образовательные технологии. –2016. –№ 1 (45). – С. 48-52.
2. Применение компьютерных технологий в физической культуре/В. И. Курмашев [и др.]// Материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». – Минск : БГУФК, 2016.– Ч. 2. –С. 241-243.
3. Ульянычева, Т.А. Перспективы работы в Интернете для развития личности человека/Т.А. Ульянычева, В.И. Курмашев//Материалы XXIII Международной научно-технической конференции «Современные средства связи». – Минск : БГАС, 2018. – С. 292-294.
4. Изучение мнения обучаемых по вопросам здорового образа жизни как одна из составляющих воспитательного процесса /Т.А. Ульянычева[и др.]// Материалы XVII научно-технической конференции аспирантов, студентов и молодых специалистов. – Минск : БГАС, 2018. – С. 90-91.
5. Применение компьютерных технологий в образовательном процессе физического воспитания. /В.И. Курмашев[и др.]// Материалы XXI Международной научно-

УДК 796.078

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Лимаренко О.В., к. пед. н., доцент,

Лимаренко А.П., старший преподаватель

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия,

e-mail: olga_limarenko@mail.ru

Ключевые слова: обучающиеся 11-14 лет, плоскостопие, деформация сводов стопы, средства физической культуры.

Аннотация. *Рассмотрены проблемы распространенности плоскостопия, представлены результаты исследования сводов стопы обучающихся среднего школьного возраста. Это указало на необходимость совершенствования процесса физического воспитания обучающихся, имеющих деформацию сводов стопы. Доказано, что использование целенаправленных комплексов физических упражнений в сочетании с самомассажем мышц нижних конечностей способствует повышению свода стопы до нормального у 60 % мальчиков и 71,4 % девочек.*

Одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, выполняющего опорную, рессорную и локомоторную функции, является стопа [7, с. 60]. По данным отечественных и зарубежных специалистов, из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40 до 60% [8]. Отмечается, что за школьные годы значительно возрастает число детей (в 25-35% случаев), страдающих плоскостопием [3, с. 149-157]. В большинстве случаев эта деформация стопы является приобретенной [4, с. 72]. По статистике у 11-13-летних обучающихся плоскостопие отмечается в 10-12% случаев.

Возраст 11-12 лет наиболее уязвим для возникновения плоскостопия, так как в этот период онтогенеза человека активизируется процесс полового созревания, происходит увеличение массы тела вследствие дополнительного жираотложения, а слабость мышечно-связочного аппарата стопы под воздействием статических нагрузок приводит к уплощению его сводов [5, с. 4-5; 6, с. 115-116]. Изучение влияния средств физической культуры, направленных на решение проблемы предупреждения патологических изменений опорно-двигательного аппарата, разработка практических рекомендаций по данной проблеме является актуальной и требует своего решения.

Цель исследования заключалась в совершенствовании процесса физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста, имеющих деформацию сводов стопы.

Задачи исследования: 1. Определить наличие и динамику деформации сводов стопы у обучающихся среднего школьного возраста. 2. Разработать содержание уроков физической культуры, направленных на профилактику и коррекцию деформации сводов стопы у обучающихся 11-12 лет. 3. Выявить эффективность экспериментального подхода к профилактике и устранению деформации сводов стопы у девочек и мальчиков 11-12 лет.

В рамках настоящей статьи нам представляется возможным показать лишь незначительный фрагмент исследования.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы; плантографический метод; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ Statistica 6.1. Помимо этого использовались следующие параметры статистики: среднее, доверительный интервал, стандартное отклонение, минимальное значение, максимальное значение. В исследовании приняли участие 409 обучающихся 11-14 лет МБОУ СШ № 137, г. Красноярск.

Результаты и обсуждение. В процессе исследований определялось состояние сводчатости стопы у обучающихся обоего пола в возрасте от 11 до 14 лет методом плантографии. Анализ полученных результатов показал, что в процентном отношении случаи нарушения сводов стопы, как у мальчиков, так и у девочек достаточно высоки (табл. 1). Так, у мальчиков 11 лет суммарный процент отклонений от нормы (уплощенная и плоская стопа) составляет 55,6 %, в то время как у девочек – 60,8 %. В 12-летнем возрасте мы наблюдали повышение отклонений от нормы до 61,5 % у мальчиков и до 67,4% у девочек соответственно. Еще большими они оказались в 13-летнем возрасте (70,2 % – мальчики и 75,9 % – девочки), при некотором снижении к 14-летнему возрасту – 69,4 % (мальчики) и 70,8 % – девочки.

Таблица 1

Возрастная характеристика состояния сводов стопы у обучающихся 11-14 лет

Возраст	Пол	Кол-во обслед.	Типы сводов стопы					
			повыш. и норм.	%	уплощенный	%	плоский	%
11	М	54	24	44,4	25	46,3	5	9,3
	Д	46	18	39,2	22	47,8	6	13,0
12	М	52	20	38,5	26	50,0	6	11,5
	Д	49	16	32,6	26	53,1	7	14,3
13	М	57	17	29,8	28	49,1	12	21,1
	Д	54	13	24,1	31	57,4	10	18,5
14	М	49	15	30,6	24	49,0	10	20,4
	Д	48	14	29,2	26	54,1	8	16,7

Следует отметить, что в возрасте 11-12 лет мы наблюдаем резкое уменьшение количества детей, имеющих нормальный свод стопы, при не-

которой стабилизации в 13-14-летнем возрасте. Уплощенная стопа является промежуточным состоянием между нормальной стопой и состоянием выраженного плоскостопия, характеризуясь предрасположенностью стопы к более быстрому дальнейшему уплощению. У мальчиков она встречается: в 11 лет – у 46,3 %; в 12 лет – у 50,0 %; в 13 лет – 49,1 %; в 14 лет – 49,0 %, т.е. мы наблюдаем некоторое незначительное увеличение числа уплощенных стоп к 12 годам, со стабилизацией в 13 лет, и даже некоторым снижением в 14-летнем возрасте. У девочек выявлена следующая тенденция: 11 лет – 47,8 %; 12 лет – 53,1 %; 13 лет – 57,4 %; 14 лет – 54,1 %. Можно заметить, что тенденция к заметному повышению количества девочек, имеющих уплощенную стопу к 12-летнему возрасту в дальнейшем отмечена некоторыми колебаниями в течение последующих двух лет. Результаты исследований выявили, что тенденция к повышению количества случаев уплощения стопы наблюдается у обучающихся обоего пола, и если у мальчиков изменения отмечены в незначительных пределах, то у девочек возрастные различия более значительные, хотя в целом, как у мальчиков, так и у девочек процент отклонений от нормы в сторону уплощения стопы находится на высоком уровне.

Наши исследования показали, что количество плоских стоп, как у мальчиков, так и у девочек с возрастом повышается: у мальчиков 11 лет – 9,3 %; 12 лет – 11,5 %; 13 лет – 21,1 %; 14 лет – 20,4 %. У девочек – 13,0 %; 14,3 %; 18,5 %; 16,7 % соответственно. При незначительном процентном повышении количества плоских стоп у девочек от 11 до 14 лет (4,5 %), у мальчиков в нашем случае было замечено скачкообразное увеличение количества плоских стоп от 11-12-летнего возраста к 13-14 годам.

Таким образом, предварительное исследование выявило: значительное количество обучающихся, имеющих нарушения сводчатости стопы в 11-14 летнем возрасте; отрицательную динамику деформаций сводов стопы в возрастном аспекте, как у мальчиков, так и у девочек; необходимость проведения специальных профилактических мероприятий в возрасте 11-12 лет.

По результатам анализа научно-методической литературы было установлено, что основными причинами статического плоскостопия у обучающихся являются: ограничение двигательной активности; слабость мышечно-связочного аппарата детей; чрезмерное утомление мышц в связи с длительным пребыванием на ногах; увеличение массы тела в период полового созревания (особенно у девочек 11-12 лет).

Исходя из этого, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли добровольное участие 55 обучающихся пятых классов. Было сформировано две группы: контрольная (15 мальчиков и 11 девочек) и экспериментальная (15 мальчиков и 14 девочек) В экспериментальной группе наряду с общепринятыми физическими упражнениями в структуре урока школьного типа (вариативный компонент) использовались целена-

правленные физические упражнения в сочетании с самомассажем в заключительной части урока. Контрольная группа занималась по общепринятой программе физического воспитания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ. Нами была разработано содержание серии уроков для учащихся 5-х классов, имеющих уплощенный свод стопы на основе программы по физической культуре. Предусматривалось выполнение целенаправленных комплексов физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию отклонений сводов стопы. Особенность проведения уроков в экспериментальной группе заключалась в том, что в базовом компоненте урока выполнялся учебный материал, согласно требований программы по физической культуре, а вариативный компонент урока составляли разработанные нами комплексы физических упражнений, воздействующих на мышечно-связочный аппарат стопы. Каждый комплекс применялся в течение 2 недель и состоял из 6-8 упражнений. Каждую четверть половина комплекса обновлялась. Упражнения комплексов подбирались из числа описанных в специальной литературе [1, 266-270; 2, 409-414]. Каждое упражнение имело целевую направленность (на развитие скоростно-силовых качеств, силы, подвижности в голеностопном суставе и т.п.). В каждом комплексе мы старались использовать разнонаправленные упражнения, т.е. воздействие на мышечно-связочный аппарат ног носило комплексный характер.

Разработанные методические подходы к использованию целенаправленных комплексов физических упражнений в вариативном компоненте урока по физической культуре использовались равномерно в течение всего учебного года. Некоторые из них включались в подвижные игры и эстафеты. На наш взгляд, это позволило добиться максимального воздействия физических упражнений на развитие морфофункционального состояния стопы.

Основная идея предложенного подхода к планированию учебного материала по физической культуре для обучающихся пятых классов заключалась в оптимальном сочетании содержания базового компонента (включающего знания, двигательные умения и навыки, обязательные для усвоения), и вариативного (использование целенаправленных физических упражнений, способствующих укреплению сводов стопы). Предложенное распределение учебного материала в течение года для обучающихся пятых классов экспериментальных групп предусматривало постепенное наращивание тренирующего воздействия на мышечно-связочный аппарат голени и стопы, доступность и индивидуализацию физических нагрузок, широкое использование целенаправленных физических упражнений в сочетании со средствами восстановления в виде упражнений на гибкость и подвижность в голеностопном суставе, использование элементов самомассажа. Приемы самомассажа выполнялись в определенной последовательности (поглаживание, растирание, разминание) в течение 3-5 минут в заключительной ча-

сти урока, а также в вечернее время дома в сочетании с упражнениями на гибкость и подвижность в голеностопном суставе. В результате проведенного педагогического эксперимента были получены данные, отражающие адаптационные возможности организма обучающихся на предъявленную специфическую нагрузку, проведено два этапа тестирования: исходное (сентябрь), и итоговое (май) (табл. 2). По исходным данным статистически достоверных отличий между группами не обнаружено ($p > 0,05$).

Итоговое плантографическое исследование показало, что у мальчиков контрольной группы из 15 человек, участвующих в эксперименте, по его окончании у 5 было зафиксировано плоскостопие, что составило 33,3 % от общего количества при стабилизации уплощенного свода стопы у остальных участников эксперимента контрольной группы (66,7 %). Различие в динамике показателей участников экспериментальной группы позволило зафиксировать у 9 из 15 обучающихся нормальный свод стопы, что составило 60 %, при стабилизации уплощенной стопы у оставшихся участников экспериментальной группы (40 %), для которых, по-видимому, необходимо более длительное воздействие целенаправленными физическими упражнениями на мышцы и связки, обеспечивающие сводчатость стопы у мальчиков данного возраста. Плоскостопие ни у кого из обучающихся экспериментальной группы зафиксировано не было.

Таблица 2

Изменения показателей сводов стопы у обучающихся 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента

Группа	Период обследования	Типы сводов стопы					
		повыш. и норм.	%	уплощ.	%	плоский	%
К _м n =15	сентябрь	0	0	15	100	0	0
	май	0	0	10	66,7	5	33,3
Достоверность различий				$p > 0,05$		$p < 0,05$	
К _д n =11	сентябрь	0	0	11	100	0	0
	май	0	0	7	63,6	4	36,4
Достоверность различий				$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Э _м n =15	сентябрь	0	0	15	100	0	0
	май	9	60	6	40	0	0
Достоверность различий		$p < 0,05$		$p < 0,05$			
Э _д n =14	сентябрь	0	0	14	100	0	0
	май	10	71,4	4	28,6	0	0
Достоверность различий		$p < 0,05$		$p < 0,05$			

Примечание: К_м – контрольная группа мальчики, К_д – контрольная группа девочки, Э_м – экспериментальная группа мальчики, Э_д – экспериментальная группа девочки, n – число испытуемых.

Заключительное исследование методом плантографии также показало, что из 11 девочек контрольной группы, имеющих в начале педагогического эксперимента уплощенную стопу, по окончании его у 4 девочек была обнаружена плоская стопа, что составило 36,4 %, при стабилизации упло-

щенной стопы у остальных участниц эксперимента (63,6 %). Использование целенаправленных физических упражнений в сочетании со средствами восстановления привело к положительной динамике исследуемых параметров в ходе основного педагогического эксперимента девочек экспериментальной группы, способствовало ликвидации уплощения стоп у 10 школьниц, что составило 71,4 %, при стабилизации уплощения стоп у 4 девочек (28,6 %). Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что использование разнообразных комплексов физических упражнений и самомассажа в структуре урока школьного типа позволяет обеспечить не только профилактические, но и коррекционные действия, направленные на повышение свода стопы.

Выводы.

1. Установлено, что у обучающихся среднего школьного возраста отмечается большое количество нарушений сводов стопы, где суммарный процент отклонений от нормы (уплощенная и плоская стопа) в возрасте от 11 до 14 лет составляет у мальчиков от 55,6 % до 70,2 % случаев, у девочек – от 60,8 % до 75,9 % случаев. Выявлена отрицательная возрастная динамика количества детей с плоским сводом стопы: у мальчиков 11 лет – 9,3 %; 12 лет – 11,5 %; 13 лет – 21,1 %; 14 лет – 20,4 %; у девочек – 13,0 %; 14,3 %; 18,5 %; 16,7 % соответственно. Отмечено большое количество случаев уплощенной стопы: у мальчиков 11 лет – 46,3 %; 12 лет – 50,0 %; 13 лет – 49,1 %; 14 лет – 49,0 %; – у девочек 11 лет – 47,8 %; 12 лет – 53,1 %; 13 лет – 57,4 %; 14 лет – 54,1 %.

2. Определена рациональная последовательность использования средств физического воспитания в структуре урока школьного типа, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия, которая предполагает использование целенаправленных физических упражнений в вариативном компоненте урока в течение 10-12 минут в сочетании с приемами самомассажа мышц голени и стопы в течение 3-5 минут в заключительной части урока. При этом сохраняется содержание базового компонента урока, направленное на обучение необходимым в данном возрасте двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств и овладение специальными знаниями.

3. Доказано, что использование целенаправленных комплексов физических упражнений в вариативном компоненте урока по физической культуре в течение 10-12 минут в сочетании с самомассажем мышц нижних конечностей способствует повышению свода стопы до нормального у 60 % мальчиков и 71,4 % девочек.

Библиографический список

1. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учеб. пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2011. – 376 с.
2. Лечебная физическая культура : справочник / В.А. Епифанов[и др.] ; под ред. В. А. Епифанова. – Москва : Медицина, 1988. – 448 с.

3. Нарскин, Г.И. Коррекция деформаций сводов стопы у школьников в структуре уроков физической культуры / Г.И. Нарскин // Изв. Гом.ГУ имени Ф. Скорины. – Гомель, 2002. – № 3 (12). – С. 149-157.

4. Нарскин, Г.И. Стопа и здоровье школьников при физических нагрузках / Г.И. Нарскин, С. В. Шеренда // Материалы IX науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 1999. – С. 72.

5. Прокопенко, В.И. Морфо-функциональные изменения стопы детей 9-12 лет при занятиях физическими упражнениями: автореф. дисс. ...канд. пед. наук:13.00.04 / В.И. Прокопенко. – Свердловск, 1974. – С. 4-5.

6. Рыбакова, В.В. Исследование сводчатости стопы у детей школьного возраста и юных гимнасток / В. В. Рыбакова // Всесоюзн. конф. молодых ученых ин-тов физ. культуры : тезисы докладов. – Москва : ГЦОЛИФК, 1974. – Вып. 2.– С. 115-116.

7. Семенова, Л.К. Морфофункциональные особенности стопы детей и подростков от 6 до 14 лет / Л.К. Семенова, Н.С. Шумейко // Закон морфогенеза опорных структур позвоночника и конечностей. – Ярославль, 1980. – С. 60.

УДК 613. 9

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Линник М.А., к.б.н., доцент, Шитов А.А. магистр педагогики,
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева,
Республика Казахстан, г. Петропавловск,
e-mail: marina.linnik.67@mail.ru, Ntvf123456@mail.ru

Ключевые слова: функциональное состояние организма, морфологические и функциональные параметры, физические нагрузки, двигательная активность, адаптированность организма, образовательный процесс.

Аннотация: в статье рассматривается степень адаптированности организма студентов в условиях обучения в вузе, возрастные изменения деятельности функциональных систем юношей и девушек 17-22 лет, с разным уровнем двигательной активностью.

Здоровье человека определяется многими социально-экономическими, экологическими, наследственными и другими факторами, в частности, рациональным питанием и двигательной активностью. Уровень здоровья не только общегосударственная проблема, но и индивидуальная. Сознательное отношение к здоровью как общенародному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Это предполагает искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, активного поведения, наличие сбалансированного питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематическая двигательная активность, повышение общей физиологической, санитарной, валеологической культуры, экологических и гигиенических знаний [1].

Достаточно большое значение в развитии функциональных отклонений и заболеваний имеют стрессовые реакции различного происхождения. В настоящее время до 70% населения проживают в условиях стресса сред-

него и высокого уровня. Психоэмоциональные и информационные перегрузки приводят к стойким нарушениям механизмов саморегуляции физиологических функций и создают предпосылки к развитию психосоматических заболеваний, прежде всего неврозов, иммунодефицита, язвенных поражений, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Существенно усугубляет течение этих процессов гипокинезия, так как при этом отсутствует физиологический механизм нейтрализации отклонений гомеостаза (прежде всего гуморальных и метаболических сдвигов), сопровождающих развитие ответной реакции на воздействие стрессора. Гипокинезия, по мнению большинства исследователей, является важнейшим фактором риска развития самых разнообразных заболеваний, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, гиподинамия-основное звено патогенеза нейроциркуляторной дистонии кардиального типа, предшествующее развитию гипертонической болезни. Здоровье есть, ни что иное, как состояние полного физического, духовного, социального благополучия. Молодежь на современном этапе является наиболее активной и мобильной группой, которая в значительной мере определяет будущее государства, в том числе и благосостояние населения нашей республики [2].

Республика Казахстан является государством с высоким уровнем образования населения. Студенты составляют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, характерными условиями труда и жизни. Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для Высшей школы, представляет собой сложный процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов. Увеличение заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, что снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их производственную и общественно-полезную деятельность. В университетах студенты имеют возможность получать знания не только по будущей специальности, но и по формированию осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья, включая физическое, психическое и социальное здоровье, выбрав лозунг «Лучший специалист – здоровый специалист».

Эффективность получения профессиональных и интеллектуальных знаний в вузах зависит от многих параметров, в том числе от состояния здоровья студентов и преподавателей, их отношения к формированию здорового образа жизни. Проблема здоровья студентов как интеллектуального потенциала страны остается в настоящее время актуальной. Ее решение зависит как от особенностей образа жизни студентов (постоянное нервно-эмоциональное напряжение на фоне снижения двигательной активности), так и от закономерностей этапа индивидуального развития. В этом возрастном периоде в основном заканчивается рост в длину, стабилизируется наступившая половая зрелость, энергетические затраты на единицу массы

тела приближаются к таковым у взрослых. Вместе с тем окончательное биологическое формирование организма в 17-20 лет еще не закончено и знание его особенностей в этот период необходимо для разработки методов целенаправленного воздействия на достижение гармоничности физического развития, формирование и сохранение здоровья [3].

В современных условиях жесткой конкуренции в сфере высшего образования и высоких критериев к нему, сохранение и оздоровление студентов, обеспечение правильной мобилизации резервов молодых организмов на эффективное овладение знаниями становится одной из важнейших педагогических задач. Она исходит из особенности студенчества как социально-возрастной группы, в которой достигается пик умственных и эмоциональных нагрузок, и только в единичных случаях он совпадает с пиком спортивной формы человека. Молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной специальности, но и быть тренированным и выносливым, способным решать самые сложные профессиональные задачи. Среди болезней века на первом месте стоят расстройства и заболевания сердечно-сосудистой системы. Многие из них являются результатом недостаточной двигательной активности. Система кровообращения настолько тесно связана с другими системами организма, что может рассматриваться в качестве универсального индикатора различных нарушений. Степень адаптированности организма в условиях обучения в вузе может быть оценена по структуре сердечного ритма, достаточно полно отражающей состояние автономного, вегетативного и центрального контуров управления [4].

Одним из важнейших признаков, определяющих уровень здоровья, является физическое развитие. Под физическим развитием следует понимать комплекс морфологических и функциональных характеристик организма, определяющих массу, плотность, форму тела и запас его физических сил. Основной целью оценки физического развития является как можно более раннее выявление отклонений физического развития от так называемых «золотых стандартов», или норм. Однако показатели физического развития не являются обязательными для официального статистического анализа и не отражаются в отчетности, что не позволяет повсеместно и постоянно следить за уровнем и динамикой физического развития отдельных групп населения. Оценка физического развития индивидуума осуществляется путем сравнения его показателей со стандартами и определения степени отклонений от средних величин. Антропометрические показатели, взятые в отдельности, не могут полно охарактеризовать уровень физического развития организма. При оценке физического развития учитывают совокупность всех морфологических и функциональных признаков и другие показатели здоровья. В зависимости от цели исследования, программы оценки физического развития варьируют в широких пределах - от

массы, длины тела и окружности груди до анализа множества измерительных и описательных признаков [5].

Для изучения изменения функционального состояния организма студентов в процессе обучения в вузе, их работоспособности, нами была поставлена задача, исследовать на специально отобранной группе здоровых студентов первого курса состояние наиболее реактивных систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной.

Для изучения, анализа и оценки физического развития был применен генерализирующий метод. Генерализирующий метод представляет собой наблюдение за определенной, достаточно большой группой студентов, в которой индивидуальные антропометрические данные суммируются, и при обработке получают средние данные физического развития на определенный момент, характеризующие данную группу [6].

Среди первокурсников преобладали юноши и девушки в возрасте 17-18 лет. В тестировании физической подготовленности приняли участие студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе обоего пола, без патологических изменений сердечно-сосудистой и нервной систем, находящихся примерно в одинаковых социально-бытовых условиях. Отличительным признаком групп служил разный характер двигательного режима и объем занятий по физической культуре. Юноши и девушки факультета физической культуры (ФФК), пока еще не спортсмены, но в учебном процессе, которых значительное место занимали спортивные дисциплины (12 часов недельной нагрузки и дополнительные занятия в секциях по выбранным видам спорта). Юноши и девушки других факультетов, в учебном плане которых отводилось 4 часа недельной нагрузки на занятия физкультурой. Для оценки морфологических и функциональных параметров применялись стандартные методы: Определяли массу тела (М, кг), измеряли рост стоя (Р, см); рассчитывали весоростовой индекс Кетле (ИК, г/см); жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл) определяли методом спирометрии и рассчитывали жизненный индекс (ЖИ, мл/кг); в условиях относительного покоя измеряли артериальное давление (АД, мм рт. ст.) по методу Н.С. Короткова с помощью тонометра, определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин); рассчитывали «двойное произведение» (ДП усл. ед.). Таким образом, на наш взгляд можно определить наиболее характерные особенности изменения физического развития на первом этапе обучения.

Результаты обрабатывались методами вариационной статистики. Рассчитывали среднюю арифметическую, среднее квадратичное отклонение, стандартную ошибку средней арифметической.

Средний рост составил у девушек ФФК $161,75 \pm 1,3$ см; у девушек других факультетов $165,19 \pm 0,8$ см. У юношей ФФК $175,34 \pm 0,9$ см; у юношей других факультетов $175,55 \pm 1$ см. Средняя масса тела у девушек ФФК $55,67 \pm 1,8$ кг; у девушек других факультетов $55,37 \pm 0,9$ кг. У юно-

шей ФФК $67,33 \pm 1,2$ кг; у юношей других факультетов $63,23 \pm 1$ кг. Значительных различий по показателям роста и веса у студентов спортивного и неспортивного факультетов не отмечалось.

ИК для юношей и девушек ФФК и других факультетов соответствовало нормам (для девушек 325-375 г/см, для юношей 350-400 г/см). В свою очередь значительных различий по показателю ИК у девушек разных факультетов между собой не отмечалось. У юношей факультета физической культуры этот показатель был несколько выше, чем у студентов неспортивного факультета. Хотя, как мы уже отмечали, полученные показатели ИК входили в рамки нормы, что на наш взгляд позволяет говорить о гармоничном развитии испытуемых.

Следовательно, значительных различий основных антропометрических показателей (длина и масса тела) среди студентов первого курса с разной двигательной активностью не выявлено. Показатели, характеризующие физическое развитие по этим параметрам близки к нормальному распределению, преобладают студенты с мезосоматическим типом развития.

Однако, изменения таких функциональных показателей, как ЖЕЛ, которая непосредственно связана с деятельностью систем, обеспечивающих выполнение физических нагрузок, имела более выраженную зависимость от уровня двигательной активности уже на первом году обучения. Так, наибольшие изменения ЖЕЛ, независимо от показателей длины и массы тела, наблюдались у студентов с более активным двигательным режимом – у юношей факультета физической культуры (ФФК). По данному показателю у девушек достоверных отличий нами не отмечено. Это, по видимому, можно объяснить спецификой спортивных секций, в которых занимались девушки ФФК (гимнастика, шейпинг).

ЖИ характеризует степень развития легких, в норме для мужчин 60 мл/кг и более; для женщин 50 мл/кг и более. Для студентов разных факультетов он соответствовал стандартам: девушки других факультетов $58,48 \pm 1,3$ мл/кг, девушки ФФК $59,47 \pm 2$ мл/кг; юноши других факультетов $63,99 \pm 1,7$ мл/кг, юноши ФФК $65,67 \pm 1,3$ мл/кг. Но, как видно по результатам, для студентов с большей двигательной активностью ЖИ выше.

Наиболее ценными критериями энергопотенциала является состояние резервов сердечно сосудистой системы (ССС). Один из важнейших показателей этого резерва ДП (усл. ед.) – индекс Робинсона который характеризует систолическую работу миокарда. Усиление сократительной функции сердца свидетельствует о наличии функционального и органического резерва сердечной мышцы. Сравнение полученных данных показало, что юноши факультета физической культуры выглядят предпочтительнее юношей других факультетов.

Таким образом, подводя итоги, можно сделать вывод о существовании параболической зависимости между здоровьем и двигательной актив-

ностью. Показатели физической работоспособности и кардиореспираторной системы оказались наилучшими в той группе студентов, уровень двигательной активности которых находился в диапазоне 50-70 % от его предельной величины. Учитывая важность проблемы гигиенического нормирования двигательной активности, необходимо более подробно изучать влияние гипокинезии и гиперкинезии на состояние здоровья студентов.

Из этого вытекает необходимость коррекции здоровья, прежде всего поведенческими методами и, в первую очередь, оптимизацией уровня физической активности студентов. Проблема адаптации организма к внешним воздействиям и поиск путей немедикаментозной защиты и коррекции входят как составная часть в большинство современных экспериментальных и практических работ [7]. Однако отсутствует комплексный подход к разрешению данной проблемы. Актуальным и перспективным представляется поиск и применение методов неинвазивной диагностики, позволяющих своевременно выявлять донозологические (пограничные между нормой и патологией) состояния, разрабатывать физиологически обоснованные рекреационные, профилактические программы и осуществлять их коррекцию в процессе осуществления мониторинга за состоянием здоровья студентов. Достижение максимального эффекта возможно при организации мониторинга, предполагающего диагностику текущего состояния, программирование и осуществление корректирующих мероприятий непосредственно в учреждениях образования [8]. Все выше изложенное свидетельствует об актуальности сравнительного анализа возрастных изменений деятельности функциональных систем организма юношей и девушек 17-22 лет. Предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры - реальный путь к оздоровлению подрастающего поколения. Мера оздоровительного влияния физических упражнений обусловлена скоростью развертывания адаптационных перестроек в сердце и сосудах, полнотой реализации наследственной программы срочной и долговременной адаптации.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2015. – 234 с.
3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
4. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – Москва : КноРус, 2013. – 304 с.
5. Аулик, Н.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/ И.В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 92 с.
6. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине/ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 209 с.

7. Пустозеров, А.И. Физиологическая характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / А. И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 116 с.

8. Пустозеров, А.И. Методы доврачебного контроля состояния здоровья физкультурников и спортсменов: учебно-методическое пособие / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов, Ю.И. Сазонов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 116 с.

УДК 796.03

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Логинов Д.В., ст. преподаватель, Лозовая М.А., ст. преподаватель
СибГУ им. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, общество, физическое воспитание.

Аннотация: *в статье раскрыты основные современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании, а также использование современных образовательных технологий на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.*

Основной целью оздоровительной физической культуры как части общей физической культуры, будет являться поддержка высокой работоспособности, укрепление здоровья, восстановления нарушенных функций, таких как оздоровления и частичного лечения. Оздоровительная физическая культура - это система физических упражнений, которые направлены на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Значение оздоровительной физической культуры огромно. Мы знаем, что многими государственными и общественными организациями проводится работа в направлении создания условий населению для регулярных занятий физической культурой с целью оздоровления и полноценного проведения досуга. Это такие виды деятельности, как: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, теннис); виды спорта, имеющих начало и определенные правила (массовые виды спорта); активный отдых на свежем воздухе, который характеризуется преодолением препятствий и спортивными соревнованиями (туристические походы, летние оздоровительные лагеря); упражнения эстетического характера, которые приносят пользу не только участникам, но и зрителям [3].

В современном мире большой популярностью среди молодежи пользуются занятия стретчинга, фитнеса, аэробики, аквааэробики в сочетании с методиками восточных единоборств и йоги. Такое выполнение комплексов будет способствовать развитию гибкости и опорно-двигательного аппарата, а также поможет овладеть несколькими видами координации: нормализуются обмен веществ и кровообращение, а также увеличивается объем дыхания; положительно влияют на нервно - психическую деятельность.

Дети становятся более спокойными, бодрыми и веселыми; закрепляются двигательные навыки, с помощью них улучшается координация [2, 4].

Процесс физического воспитания следует строить систематически, закономерно, придерживаясь методов и принципов. В России физическое воспитание осуществляется в дошкольных воспитательных, средних общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях согласно учебным программам, утверждаемым в установленном порядке.

Одной из важнейших проблем современного общества является социализация человека с ограниченными возможностями. По данным ООН каждый десятый человек на планете имеет инвалидность. Одной из важнейших задач является формирование позитивного общественного мнения о людях с ограниченными возможностями. Привлечение людей с ограниченными возможностями здоровья, к спорту является весьма весомым фактором для социализации. Существует огромное многообразие предложений в различных центрах, которое позволяет людям с ограниченными возможностями выбрать наиболее подходящий для себя вид физических нагрузок, также широко востребованы танцы для инвалидов – колясочников, велоспорт, конный и лыжный.

Мы можем сказать, что каждый индивид усваивает социальный опыт путем вхождения в социальную среду. Общество – это сложная система отношений, в которые люди вступают в повседневной жизни. При этом происходит адаптация, в ходе которой человек будет приспосабливаться к окружению, но при этом он не лишен интересов и потребностей. В повседневной жизни мы встречаемся не только с позитивным отношением к себе, но и можем вступать в противоречия с окружением. В такой тяжелой обстановке происходит социализация личности, ее индивидуализация. Особенно трудно проходить процесс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением интеллекта [1, 5].

У детей с ограниченными возможностями отмечается неадекватность самооценки, а также нарушения мотивационно-эмоциональной сферы. Для данной категории детей будет характерно отсутствие достаточного межличностного общения. Отмечается ограниченность знаний и представлений о социальной действительности. Игровая технология способствует созданию дружеской атмосферы в спортивном коллективе, при этом позволяет сохранить элемент конкуренции внутри учебно-тренировочной группы; способствует улучшению спортивных показателей; информированности воспитанников о других видах спорта. На занятиях необходимо использовать не только общеразвивающие упражнения, но и эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, элементы из тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч. Во время игр дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется им неинтересным и труд-

ным. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личностных качеств

Мы можем сделать вывод, что нельзя подготовить воспитанников специальной школы к самостоятельной трудовой деятельности, к жизни в обществе, не воспитав у них эмоционально-волевых качеств, проявлять необходимое волевое напряжение при выполнении любой задачи, не научив правильно вести себя в различных ситуациях. Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на физическое развитие, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, а также функциональное совершенствование организма, которое реализуется через специальные физкультурно - оздоровительные технологии. Укрепить мотивацию достижения успеха, сможет только действенная практика. Ребенок, который достиг своей цели, перестает чувствовать себя неспособным к обучению. Инвалидный спорт постоянно подтверждает, что его участники – полноправные члены общества. Физическая культура и спорт призваны, используя сохраненные функции и психофизический потенциал умственно отсталого ребенка, может максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социализации социальной активности.

Библиографический список

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества/В.П. Артемьев, В.В. Шутов//учеб. пособие. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. – 284 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов//учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва : Академия, 2013. – 150 с.
3. Хромина С.И., Тоболов А.А. Адаптивная физическая культура в вузе: педагогические подходы и принципы. В сборнике МНПК Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. 2016. С. 225-231.;
4. Хромина, С.И., Малярчук, Н.Н. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: Монография/ С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО ТюмГАСУ, 2015. – 178 с.;
5. Хромина С.И., Малярчук Н.Н., Дыхан Л.Б. Проблемы и перспективы развития физического воспитания лиц с ограниченными функциональными возможностями // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика материалы II всероссийской научно-практической конференции. КФУ им. В. И. Вернадского, ГПА. 2016. С. 312-316.

ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Логинов Д.В., ст. преподаватель, Лозовая М.А., ст. преподаватель

СибГУ им. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск

Ключевые слова: физическая культура, экономико-правовые аспекты, система управления спортом в РФ.

Аннотация: в статье раскрыты основные экономико-правовые аспекты развития физической культуры, а также рассмотрена система управления спортом, сложившаяся в Российской Федерации.

Физическая культура является многогранным феноменом и имеет множество различных аспектов – экономико-правовые, социально-педагогические. В настоящее время физическая культура должна быть обязательной составляющей жизни всесторонне развитого человека. Именно физическая культура является важнейшим фактором, влияющим на общественное здоровье, которое может быть как физическим, так и душевным.

Как одна из составляющих общественной жизни, физическая культура может не только процветать и развиваться, но и деградировать. Именно поэтому стоит рассмотреть роль физической культуры в формировании здоровья общества в экономическо-правовом аспекте.

Основой в формировании здорового образа жизни населения является физическая активность, благоприятная экология, отказ от вредных привычек. Можно сказать, что здоровья населения в первую очередь определяется образом жизни одного конкретного человека. Именно поэтому, для эффективности деятельности по охране здоровья, каждый гражданин должен принять участие в данной программе.

В последнее время в ряду жизненных ценностей здоровье занимает первое место. Это связано с увеличением значимости показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни. Несмотря на это, в России прослеживается низкая вовлеченность населения в оздоровительные программы, что объясняется следующими причинами: дефицитом услуг, высокой стоимостью этих услуг, недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

За последние несколько лет физическая культура активно развивается в экономико-правовом аспекте. Этому свидетельствует сбор заседания Совета по развитию физической культуры и спорта 23 мая 2017 г. в Краснодаре под председательством президента В.В. Путина [1]. По мнению президента РФ, главной задачей государства в сфере физической культуры и спорта является воспитание здорового подрастающего поколения, которое должно разделить ценности активного образа жизни и физической культуры. Исходя из этого, можно выделить несколько аспектов, которые влияют на приобщение детей и подростков к систематическим знаниям физической культуры. Большая роль здесь принадлежит семье. Именно благодаря

этому социальному институту, ребёнок не только осваивает знаниям в области физической культуры, но и укрепляет взаимоотношения между членами семьи. Роль семьи в приобщении ребёнка к физической культуре подчёркнута в Федеральном Законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где указан приоритет отношения родителей к здоровью детей и их физическому воспитанию [2].

Следует отметить, что доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросла с 38% в 2006 году до 60% в 2018 году. В том числе 17% респондентов тренируются ежедневно, 22% — несколько раз в неделю, 10% — раз в неделю, 5% — несколько раз в месяц, 6% — несколько раз в год [3].

Наиболее активно (каждый или почти каждый день) занимаются спортом 18-24-летние респонденты (23%), люди старшего поколения (старше 60 лет) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21%). При этом мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, чем женщины [3].

Главным препятствием на пути к занятиям спортом россияне называют отсутствие времени (41%). Чаще об этой причине говорят 35-44-летние (66%) и мужчины (49%). Многие также сетуют на плохое состояние здоровья (31%), а каждый пятый (19%) утверждает, что занятия спортом ему не нужны. Среди прочих барьеров — нехватка денег (16% против 6% в 2013 году) и силы воли (15% против 22% в 2013 году) [3].

Люди, уделяющие внимание физической культуре, отличаются улучшением психосоматических показателей (реже встречается нарушение сна) и имеют положительные показатели в социально-психологических характеристиках (взаимоотношения с окружающими). Таким образом, можно сделать вывод, что лица, занимающиеся спортом, являются социально активными гражданами.

Разумеется, физическая культура не является единственным средством, способным оздоровить широкие массы населения, однако несомненно преимущество физического воспитания — в его практической общедоступности. Для того, чтобы физическое воспитание было общедоступным и физическая культура развивалась в целом, в Российской Федерации сложилась система управления спортом, в которую входят: Совет при президенте РФ по физической культуре и спорту; Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ; национально олимпийский комитет России; национальные федерации; спортивные клубы и иные заведения спорта. Данная система регулирует все правовые аспекты развития физической культуры.

Таким образом, физическая культура развивается в обширном правовом поле, и всё больше используется в обществе как способ самореализации человека, его самовыражения и развития. Также физическая культура

является средством борьбы с асоциальными явлениями. Именно поэтому, место спорта в системе ценностей не только возросло, но и заняло приоритетное место в повседневной деятельности граждан.

Библиографический список

1. Стенографический отчет о заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 23 мая 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.nykhas.ru/309696/zasedanie-soveta-po-razvitiyu-fiziche/>
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 4 декабря 2007 г. №329. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
3. Социологический опрос. Москва, 28.08.2018, РИА Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Логин Д.В., ст. преподаватель, Ужогова Е.В., студент

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: lena.uzhogova@mail.ru

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физическая активность

Аннотация: *в статье раскрыты основные аспекты пользы спортивной составляющей в высших учебных заведениях, и как спорт влияет на наше здоровье. Рассматривается, причина, к чему может привести недостаточная физическая активность.*

В современном мире, где каждый из нас старается следить за своим здоровьем в силу своих возможностей, очень сложно найти человека, который бы не был заинтересован в его укреплении. А что может помочь нам в этом вопросе? Конечно же, это физические нагрузки! Физические нагрузки способны вырабатывать в нас энергию и работоспособность, а человек, уделяющий спорту хотя бы 15 минут в день, куда меньше страдает переутомлением и редко сталкивается с такими явлениями как слабость и недомогание [2].

Физическая культура является обязательным предметом в общеобразовательных школах и во всех высших учебных заведениях страны. Значит ли это, что физическая культура - это неотъемлемая часть нашей жизни? Да, это действительно так. Наше государство активно поощряет и призывает молодежь к здоровому образу жизни, ведь здоровый образ жизни - залог долголетия. Хочешь быть здоровым и полным сил? Тогда не нужно забывать о спорте!

Недостаток спортивной активности может привести к нарушению нервно-рефлекторной связи и к замедлению обмена веществ, а это напрямую относится к студентам, которые большую часть времени проводят сидя за учебниками в душных кабинетах. Физическая культура - это универ-

сальное средство, помогающее нам жить полноценной жизнью, укреплять наше здоровье и совершенствоваться в пределах разумного. Студенты ВУЗов не всегда приветствуют данный предмет, считая, что это лишняя трата времени, а ведь это отнюдь не так [3].

Физическая культура помогает студентам развеяться. Все мы разные, и бывают студенты вовсе далекие от мира спорта. Но абсолютно всем без исключения необходимы перерывы на физическую активность, так как это лишь положительно скажется на общем самочувствии.

С.Кривенков полностью подтверждает все вышесказанное в своей книге «Твое здоровье в твоих руках». Автор утверждает, что спорт помог ему излечиться от болезней, благодаря физическим нагрузкам он смог вернуться к активной жизни [1].

Человек в возрасте от 20 до 30 лет может довести себя до плачевного состояния, не отдавая себе в этом отчет. Каждый стремится быть здоровым, но не каждый готов уделять своему здоровью время. Отсюда вытекают не особо приятные последствия, а когда человек начинает осознавать это, он в конечном итоге приходит к спорту, но не знает с чего начать. Поэтому спорт в студенческие годы помогает создать необходимый фундамент, чтобы спортивная нагрузка в жизни присутствовала хотя бы минимально, и чтобы человек при обращении к спорту, пусть даже и через несколько лет, мог воспроизвести хотя бы простейшие, но базовые упражнения для разминки, которые пойдут на пользу, а не во вред. Адекватная физическая тренировка всегда уместна!

Некоторые студенты говорят, что при поступлении в университет, они были категорически против спортивной составляющей, но в период обучения спорт смог заинтересовать их настолько, что некоторые из них по прошествии какого-то времени даже принимали участие в спортивных мероприятиях и отстаивали честь своего ВУЗа. Поэтому особенно важно делать акцент именно на общей спортивной подготовке, чтобы не возникало желания идти от противного. Нужно, чтобы студентам самостоятельно хотелось больше интересоваться спортивной деятельностью и физическими нагрузками, чтобы они, как минимум, понимали, что физические нагрузки в первую очередь являются способом профилактики их здоровья.

А.Лидьярд и Г.Гилмор в книге «Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера 20-го века» поднимают вопрос о людях, настолько утопающих в ежедневной рутине и работе, что они даже не задумываются о своей физической форме. Их идея состоит в том, что минимальная спортивная нагрузка помогает в борьбе против мигрени, повышенного холестерина, лишнего веса. Основы правильного подхода к выбранному виду спорта (в основном рассматривается, конечно же, бег) помогут избежать лишней нагрузки на позвоночник, что еще раз доказывает, что какая-то база знаний о физической культуре должна присутствовать у каждого. Ведь в погоне за личными спортивными свершениями

очень легко перейти черту и тогда спорт будет не инструментом, помогающим укреплять здоровье, а инструментом для разрушения [2].

С уверенностью можно заявить, что в наше время высшие учебные заведения культивируют правильный подход к спортивной составляющей и заостряют внимание на выполнении спортивных разминок с умом. Поэтому можно не сомневаться, что нынешние студенты обладают необходимыми знаниями и навыками, помогающие использовать физическую культуру как главного помощника для заботы о своем здоровье.

Библиографический список

1. Кривенков, С. Твое здоровье в твоих руках /С.Кривенков. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 56 с.
2. Лидьярд, А.Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд,Г. Гилмор. – Москва : Манн, Иванов и Фербер , 2013. – 297 с.
3. Студенческий клуб «Альтернатива» :сборник научных трудов студентов России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cs-alternativa.ru> .

УДК 796+372.879.6

ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В СПОРТ

Лозовой А.А., ст. преподаватель, **Лозовая М.А.**, ст. преподаватель

Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика
М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск, e-mail: 89235731323@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, молодежь, физическая подготовка.

Аннотация: *рассмотрены причины отказа молодежи от спорта и способы привлечения её к занятиям физической культурой. Спорт учит нас большему, чем просто бросать мяч, держать палку или играть. Спорт приносит нам пользу как физически, так и эмоционально, а также учит нас урокам, которые мы можем использовать в повседневной жизни и во всем остальном. Спорт учит нас коммуникативным навыкам, навыкам решения проблем, терпению, уважению и командной работе.*

В настоящее время многие студенты предпочитают играть в онлайн игры, а не заниматься спортом по разным причинам. Тем не менее, эти вопросы могут быть решены путем поощрения студентов к участию в играх, давая им знать о важности спорта.

Начнем с того, что многие учащиеся играют в видеоигры на мобильном телефоне или компьютере. Так как оба их родителя уходят на работу и им не хватает времени, чтобы провести время со своими детьми, они позволяют подросткам играть в онлайн игры, а не выходить на улицу и развиваться физически. Кроме того, подростки отдают много времени на учебу. И, следовательно, они играют в видеоигры для расслабления все свое свободное время.

С другой стороны, это основная ответственность семьи, чтобы мотивировать своих детей выйти из дома и принять участие в таких играх, как футбол, крикет и волейбол так далее. Кроме того, у учителей должна быть

политика домашних заданий, например, в какой день учитель будет распределять задания, чтобы у студентов было время на занятия спортом. Также, институты должны предоставить всем студентам, так называемый, «игровой» период, в течение которого они могут играть со своими друзьями в крикет, футбол и другие виды спорта. Следовательно, возможно всестороннее развитие студентов.

Результаты социальных опросов таковы:

- ежедневно физическими упражнениями занимаются 19 % опрошенных;
- несколько раз в неделю занимаются спортом 46 %;
- в неделю 3-4 раза выполняют физические упражнения 15 % опрошенных;
- реже - 12 %;
- вообще не занимаются - 8 %.

Образовательная система в наши дни подразумевает острую необходимость внедрения передовых здоровьесберегающих технологий в учебную деятельность учащихся. Именно высокая степень социальных потребностей в разработках, укрепляющих и поддерживающих самочувствие учащихся и учителей обоснована, в начале тем, что уровень здоровья населения в последнее время резко ухудшился. Эти технологии несомненно помогут поддерживать, а главное не усугубить степень физиологического самочувствия студентов.

Ещё одна важная проблема - это отсутствие высококвалифицированных специалистов и тренеров в этой области. Обусловлено это низким уровнем престижности профессии и маленькой заработной платой. Все чаще молодые профессионалы предпочитают работу в вузе работой в престижном спортивном клубе, где оплата труда гораздо выше. По этой причине происходит сокращение учебных часов по физической культуре во всех вузах, что несомненно приводит к снижению уровня физической подготовки у студентов.

Фундамент хорошей физической подготовки - систематические занятия спортом и активный образ жизни, которые решают задачи хороших двигательных способностей, совершенствования становления и здоровья учащихся. Несомненно, что физическая культура и спорт - есть ключевые способы физиологического воспитания, так как данная дисциплина рассказывает нам о базовых способностях нашего организма.

Большая нагрузка ложится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, плавание, баскетбол, лыжное ориентирование и др. Они могут помочь развиться всем системам нашего организма. Среди самых популярных видов спорта футбол, хоккей и баскетбол. Другие виды спорта, широко распространенные в России, включают гандбол, тяжелую атлетику, гимнастику, бокс, борьбу, боевые искусства, волейбол, регби и лыжный спорт, где в процесс вовлекаются практически все мышечные

группы, что содействует активному развитию организма. Больше такого, эти виды спорта востребованы не только у спортсменов, но и у простого населения.

Нужно объяснить учащимся то, какое влияние оказывает общая физическая подготовка на их организм, каково значение всех данных тренировочных процессов. Понижение внимания к стандартным формам и системам физиологического воспитания и отсутствие образованности и познаний в сфере физиологической культуры резко уменьшают возможности учащихся прийти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной активностью и спортом, и преднамеренно применить их в укреплении собственного самочувствия, поддержания здорового и активного образа жизни. В высших учебных заведениях все чаще формируются все нужные условия для оздоровления учащихся, интенсивное их вовлечение в занятия физической культурой и спортом, принятия участия в увлекательных спортивно-массовых событиях, где учащиеся стараются показать высочайшие итоги собственной образованности, усиливая их положительный эффект в формировании внимания к физической культуре, собственному здоровью, организации своей деятельности вне учебной работы.

Приблизительно на продолжении первой трети жизни человека (до 25—30 лет) идет постепенное становление организма, а вслед за тем данный процесс поступательно замедляется, организму и органам все труднее адаптироваться к новым условиям жизни. В возрасте 18—20 лет прекращается возрастное созревание главнейших органов и систем организма, практически завершается окостенение скелета, быстро замедляется рост тела в длину и ускоряется в ширину, возрастает масса тела, происходит силовое становление мускул, формируются оптимальные условия для проявления силы, выносливости и иных свойств. Тело приобретает высокую степень работоспособности. Его биологические способности и особенности дают возможность увлекаться практически всеми видами спорта и неспортивными дисциплинами.

В соответствии с различными социологическими исследованиями, производительность труда у людей, занимающихся спортом на порядок выше чем у людей, которые игнорируют физическую культуру и ведут пассивный образ жизни. Более того, различается так же продолжительность жизни у людей этих двух типов. Для мотивации этой группы населения к занятию спортом хорошо помогаю, например, телепередачи или статьи в газетах, в которых показаны различные упражнения и объясняется, на какие группы мышц они влияют и для чего вообще нужны.

Исходя из всего этого, необходимо объяснить студентам, какие последствия может нести пассивный образ жизни. Тем более, что в наше время быть спортивным и иметь хорошую фигуру-высоко оценивается обществом.

Физическая культура все в большей степени становится обязательной частью рациональной организации труда и все быстрее просачивается в жизнь трудоспособного населения. Это, как вывод из всего ранее произнесенного, обосновано основными потребностями социума и в то же время именно необходимостями отдельного человека в крепком здоровье, благополучии и долголетию. Правительство и общество в целом заинтересованы в превосходном самочувствии всякой отдельной группы населения, тем более молодежи, поэтому внедрение физической культуры в нашу жизнь происходит на практически всех её этапах, что не может не радовать.

Библиографический список

1. Канагатов, Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока /Образование: традиции и инновации: материалы IV международной научно-практической конференции. – 2014.– С.141-144.

2. Подымов, А.А. Статистическое исследование на тему «Спорт и жизнь современной молодежи в РФ» /А.А. Подымов// Студенческий электронный научный журнал. – 2019. – № 4(48). – 65 с.

УДК 796.07-056.26

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ, С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ

Лозовой А.А., ст. преподаватель¹, Лозовая М.А. ст. преподаватель²

¹Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г.Красноярск,

²Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева, Россия, г.Красноярск
e-mail: 89235731323@mail.ru

Ключевые слова: психология, педагогика, физическая культура, формирование физической культуры личности, студенты вуза.

Аннотация: *актуальность исследования в том, на данный момент человеку с отличным состоянием здоровья дается возможность активно трудиться и продуктивно работать на протяжении долгих лет, а также заниматься саморазвитием и достигать всевозможных результатов.*

Проблема состояния человека, сейчас в современном мире обуславливается острой необходимостью внедрения молодых людей в решении всех актуальных вопросов, которые связанные с сохранением и укреплением здоровья не смотря на, выбор их профессионального внедрения в спорт. Значимость определения важных аспектов и задач в своевременном осмысления актуальной проблемы укрепления здоровья молодежи для будущей активной жизнедеятельности раскрыта во многих работах как российских, так и зарубежных ученых.

Цель исследования - изучить основные психолого-педагогические аспекты физической культуры, определить достоинства и недостатки и выявить эффективность использования.

Приход в высшей школе ФГОС привели к формированию общекультурных и профессиональных компетенций, где современные требования жизнедеятельности являются предпосылками для острой необходимости формирования процесса обучения с учетом всех индивидуальных особенностей человека, а в данном случае, студентов, их личностных качеств, способностей, их интересы и мотивации к обучению.

Значение физической культуры в современном мире имеет стремительный скачок, где исследования ученых показывают, что мотивация к физическим занятиям людей любого возраста становится все более и более устойчивой. Формирование у личности любви к физической культуре связана с различными внутренними и внешними факторами. У людей происходит понимание того, что занятия физической культурой, способствуют не только раскрытию физических возможностей, но и так же личностных, которые дают толчок к проявлению активности, посещению различных спортивных мероприятий, секций по определенным видам спорта, заниматься в принципе физическими упражнениями не только, в рамках учебных занятий, но и в свободное время тоже [1].

В программах по физической культуре у студентов, отмечено что целью физического воспитания у студентов в вузах, является воспитание и формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

Как пишет в своих статьях Л.И.Лубышева, что в современных исследованиях ученых все чаще и чаще отмечается возможность с помощью физической культуры, спрогнозировать такие характеристики человека, как:

- способность к глобальному мышлению в сочетании со способностью к конкретным действиям;
- способность решать конфликты любой сложности с позиции ненасилия;
- креативность как способ бытия в колоссально меняющемся мире;
- компетентность решения проблем в любых ситуациях.

Л.И.Лубышева показывает, что человек при таком подходе и в таком понимании и осмыслении, что человек – это существо разумное и гуманное, пытлиное и деятельное, которое умеет наслаждаться красотой [3].

Проблема формирования физической культуры личности является в настоящее время актуальной проблемой и приобретает одно из первостепенных значений в системе образования. Исследования учеными за последние несколько лет показывают, что в физическом развитии современной молодежи имеются серьезные проблемы. Каждый год, количество студентов, которые имеют многие болезни, например, как: заболевание дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата становится все больше и больше.

На 2016-2017 гг. обучения, Сибирским государственным университетом было проведено исследование, в ходе которого было выявлено, что около 24,8% всех студентов по состоянию здоровья относят к специально медицинской группе, 4,7% студентов были вообще освобождены от практических занятий физической культуры. В результате данного исследования, было выявлено, что физическое состояние студентов каждый год ухудшается.

Кроме этого, доказано, что в данный период времени студенты относятся безответственно к сохранению и укреплению своего физического здоровья, с помощью практических занятий физической культуры. С помощью опроса, было выявлено, что сейчас студенты не ставят состояние своего здоровья на первый план, в первую очередь на главном месте для них стоит их материальное благосостояние и успешный карьерный рост.

Вышеизложенные факты показывают нам, что есть острая необходимость в формировании развития физической культуры личности студентов, их мотивация к ведению здорового образа жизни, их стремление и готовность к своему здоровью сбережению, с помощью воспитательно-образовательных процессов личностных качеств студентов и их интересов [5, с. 231].

Четко ясно, что формирование физической культуры личности приобретает важный характер, с помощью которого идёт формирование темперамента, целеустремленности ответственности, дисциплинированности и исполнительности. Если рассматривать личность, как субъект сознательной деятельности, то при формировании физической культуры личности необходимо учесть ряд некоторых факторов:

- индивидуальные особенности психики;
- интересы;
- уровень культуры;
- активность;
- направленность;
- степень осознанности отношений с миром;
- развитие самосознание;
- самооценка;
- устойчивость психических качеств;
- самореализация человека.

Существует 4 типа темперамента: меланхолик, флегматик, сангвник, холерик.

Если мы знаем, к какому типу темперамента относится человек, то нам предоставляется возможность провести актуализацию формирования физической культуры личности и приобщить студента к физкультурной оздоровительной деятельности.

Выбирая методы физической культуры для меланхолического темперамента студента, следует учитывать особенности данного типа, ведь та-

кой человек ранимый и он склонен все принимать близко к сердцу. Такой человек редко реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания, и не может с помощью силы воли удерживать свою повышенную впечатлительность и легко раним.

В некоторых исследованиях говорится, что флегматик сам по себе медлительный тип, который имеет устойчивое стремление к чему-либо, и он скуп на проявление эмоций и чувств. В работе флегматик проявляет свое упорство и производительность.

В то же время сангвиник, это человек подвижный, с частой сменой настроения, с быстрой реакцией на все, который продуктивен в работе, если она ему интересна. А если же какой-либо вид деятельности сангвинику не интересен, то он будет относиться к ней безразлично и без интереса.

Холерик это самый быстрый и страстный тип темперамента из всех, который быстро истощается и у него, к сожалению, отсутствует равновесия нервных процессов.

Следует учитывать тот фактор, что на формирование физической культуры личности, влияет биологический фактор жизнедеятельности человека и его ритм жизни.

С практической точки зрения ученых доказано, что при правильном регулировании работоспособности студентов на занятиях по физической культуре необходимо острое удаление внимания к суточным ритмам жизнедеятельности организма, с учетом соблюдения всех правил регулирования биоритмов. Стоит отметить, что при учетывании графика воспитательно-образовательного процесса студентов, расписание дает возможность проводить занятия по физической культуре в соответствии с примерными биоритмами жизнедеятельности студентов. Для формирования физической культуры личности у студента, укрепления и сохранения его здоровья, повышения его работоспособности, необходимо создать оптимальный режим двигательной активности.

В заключении, формирование физической культуры личности рассматривается нами, как целенаправленный процесс, который характеризуется оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в различных видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, где учитываются особенности человека, его стремление быть здоровым и его уровень готовности.

Библиографический список

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2010. –56 с.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – Москва : АЙРИС-пресс, 2008. – С.43-45
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]/Л.И. Лубышева. – Режим доступа: <http://nashaucheba.ru>

4. Лукьянец, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В.Лукьянец. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.

5. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. Сборник материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Тюмень. 2016. С 231-235.

УДК 323.5

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Лычѐв А.И., тренер-преподаватель,

Горпинка М.И., тренер-преподаватель

Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр Белгородского района Белгородской области», Россия, г. Белгород, e-mail: sportcenter10@mail.ru

Ключевые слова: координация, физкультурно-спортивная среда, спортивно-массовая работа, здоровье, футбол.

Аннотация: *в статье раскрыты основные аспекты формирования здоровья в школе в условиях дополнительного образования, представлены реализуемые здоровьесберегающие технологии в физкультурно-спортивной среде школы в условиях дополнительного образования. Рассмотрены пути решения проблемы координационных способностей у школьников в условиях дополнительного образования.*

Координационные способности - умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно.

Наиболее адекватным отражением координационных возможностей является степень двигательных действий и соответствия окружающей обстановке.

Координационные возможности в жизни чаще определяются как двигательное качество – ловкость, его измерителями являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения, в частности, либо минимальное время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения, когда двигательные характеристики движения заранее не известны.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии некоторых видов координационных способностей, уровень которых к 15-16 годам практически достигает уровня показателей взрослого человека.

К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом обычно относят:

1) необходимость распределения внимания между движениями во многих звеньях и суставах тела и необходимость стройно согласовывать все их между собой;

2) преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу;

3) упругая податливость мышц.

В нынешнее время нелегко построить целостно двигательное действие и связывают также со сменой двигательных программ, когда начало одной накладывается на окончание другой. Двигательные программы формируются под влиянием накопленного опыта, впечатков прошлых действий и "потребного будущего" - прогнозируемого результата. Программа двигательного действия – это механизм "объединения" прошлого, настоящего и будущего, механизм согласования движения с его смысловым содержанием.

В связи с этим координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и определяющих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают наследственные и врожденные анатомо-физиологические особенности организма. К таким относят свойства нервной системы (подвижность, силу, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов (сенсорных систем), особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, свойства продуктивности психических процессов ("ощущения, восприятие, память, представления, внимание, мышление"), темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая раскрывается и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Отсюда следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками. Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий.

Для развития координационных способностей выполняются упражнения, предъявляющие повышенные запросы к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны:

– иметь нужную координационную трудность, сложность для занимающихся;

- содержать элементы новизны, необычности;
- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений путем активизации работы отдельных анализаторов либо с исключением их деятельности.

Координационные способности в футболе складываются из способностей игроков уверенно и быстро осваивать координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро преобразовывать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Органически связаны координационные способности с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Планируя работу со школьниками, занимающимися в секции футбола, рекомендуется развивать координационные способности, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на противодействующие стороны, усиливая противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой чёткости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления даёт малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать перерывы для отдыха, полные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок.

Тем не менее, работая над развитием координационных способностей юных футболистов, следует иметь в виду, что перенос его в принципе довольно ограничен. Например, во время тренировочных занятий занимающиеся довольно уверенно могут выполнять жонглирование мячом различными способами, а также целый ряд других технических приёмов. В игре же они оказываются зачастую не столь умелыми, а порою просто беспомощными даже в элементарных ситуациях. Вот почему для развития у футболистов специальной координационной способности рекомендуется использовать в процессе обучения и тренировки те же средства, которые дадут им возможность применять освоенные двигательные навыки непосредственно в игровой деятельности. Словом, основными средствами развития специальной координационной способности у юных футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий.

Динамика роста спортивного мастерства требует изыскания новых более эффективных путей повышения как общей, так и специальной физической подготовленности с учётом точных количественных критериев оценки структуры и параметров физических нагрузок.

В циклических видах спорта тренировочная нагрузка относительно полно характеризуется следующими компонентами: продолжительностью упражнения, интенсивностью упражнения, характером и длительностью интервалов отдыха, серий и числом повторений.

В процессе воспитания двигательных способностей спортсменов, специализирующихся в командных играх и в футболе, в частности, применяется большое число методов тренировки, но наибольшее распространение получили следующие - переменный, равномерный, интервальный, повторный. В спортивных играх важным принципом применения средств и методов физической подготовки является максимальное использование элементов интегрального метода, при этом развиваются не только специальные двигательные способности, но и специфические психомоторные навыки.

В педагогическом понятии выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это гармоничное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внутренних и внешних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Таким образом, координацию движений (двигательную координацию) можно анализировать как результат хорошего сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, т. е. как единое целое (системный уровень) либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (локальный, местный согласованный).

Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи, с чем следует говорить, как одной из

характеристик его "двигательно-координационных" возможностей и координированности человека.

Координированность – есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями занятия. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида.

Наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей является возраст с 8 до 11 лет. Однако это не значит, что в дальнейшей работе с юными футболистами не следует ставить задачу развития и совершенствования этого физического качества. Более того, для решения этой задачи рекомендуется заранее подготовить индивидуальные задания в рамках общей тренировки, а также дополнительные занятия для отдельных игроков.

Таким образом, можно говорить о первостепенности высокого уровня моторного потенциала для успешного осуществления игровой деятельности футболистов на всех этапах многолетней подготовки. Такое положение возможно связано с тем, что бытует мнение о совпадении сенситивных периодов в структуре физической подготовки вратарей и полевых игроков. Однако можно предположить, что специфика двигательной деятельности футболистов должна, в определенной степени, определять возрастные особенности проявления их двигательных способностей.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарин. – Москва : ФиС, 1978. – 223 с.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии/Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
3. Виноградов, Ю.А. Педагогические исследования в физическом воспитании/Ю.А. Виноградов. – Москва, 1992. – 452 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А. Гужаловский.– Минск, 1998. – 88 с.
5. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/М.А. Годик.– Москва, 2009. – 272 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 189 с.
7. Лях, В.И. Двигательные способности /В.И. Лях// Физическая культура в школе. –1996, №1.– 1997, № 2. – 1998, № 1, 3.
8. Фарбер, Д.А. Физиология школьников/ Д.А. Фарбер, И.А. Карпенко, В.Д. Сонькин. – Москва : Педагогика, 1990. – 189 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Любимов В.Ю., студент, Антоненко М.Н., старший преподаватель
Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф.Решетнева,
Россия, г. Красноярск, e-mail: walentinlwy61@gmail.com, e-mail:

Ключевые слова: спорт, физическая культура, нормативно-правовая база, законодательство.

Аннотация: *проанализированы исторические особенности и современная структура российского законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Целью написания статьи, является изучение современной системы нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Физическая культура и спорт становятся престижной областью общественных отношений. Их место в жизни общества во многом определяется ролью, играемой в общественном развитии физического здоровья, знаний людей, их физической дееспособностью, сформированными умениями и навыками, возможностями развития своих профессиональных и личностных качеств, а также возрастающими возможностями всестороннего сохранения и укрепления здоровья, и, как следствие, увеличения продолжительности жизни.

При рассмотрении целей и задач физической культуры и спорта прослеживается сходство с принципом гуманизма, который заключается в том, что наивысшей ценностью признается: жизнь и здоровье человека, честь и достоинство, разностороннее и гармоничное развитие.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. Рассуждая в этом направлении, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, который выражается не только в росте сознательности и укрепления мотивации занятий физической культурой и спортом, но и в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Несмотря на то, что в настоящее время экономика нашего государства находится в кризисе, и все силы и значительные объемы финансовых средств направлены мероприятия по выведению страны из данного неудовлетворительного состояния и в целом нормализовать ее деятельность, это не должно отражаться на поддержке и регулировании социальной отрасли, а именно в части физической культуры и спорта.

Рассматривая вопросы правового регулирования физической культуры и спорта в России, изначально следует обратить внимание на основной нормативный документ, в нашем государстве - это Конституция РФ [1],

которая в ч. 2 ст. 41 провозгласила, что в Российской Федерации поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта. И в этом смысле Россия имеет крепкие здоровые традиции. До 1991 г. в Советском Союзе и, впоследствии, России правовое обеспечение развития физической культуры и спорта осуществлялось через Конституцию, законы СССР, решения Верховного Совета СССР. Основополагающими являлись постановления съездов Коммунистической партии, решения пленумов и специальные постановления ЦК КПСС и Правительства по различным вопросам физкультурного движения и спортивной деятельности. Среди них этапными были постановления 1925, 1929, 1948, 1966, 1968 гг.

Основным Федеральным законом, который регулирует вопросы физической культуры и спорта является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ[2]. Он наиболее детально дает и раскрывает понятийный аппарат, указывает основные принципы законодательства о физической культуре и спорта, устанавливает полномочия РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. Согласно данному федеральному закону, спорт является сферой социально культурной деятельности, как совокупности видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним, а физическая культура - это целая часть культуры, которая является собой сумму ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и становления здорового образа жизни, соц. адаптации посредством физического воспитания, подготовки и развития. Данный Федеральный Закон можно назвать основным актом, регулирующим правоотношения в данной сфере.

Особенностью государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта является то, что в данной деятельности принимают активное участие не только государство и его правительство, но и общественные и частные организации, учреждения и другие социальные институты.

Роль государственных институтов в создании и развитии системы и поддержки деятельности в области физкультуры и спорта выражается в следующих направлениях:

Законодательное (нормативно-правовое) регулирование. Данное регулирование связано с тем, что государство производит изменения в данной сфере путем издания новых, а также внесения необходимых изменений и дополнений в существующие нормативно-правовые акты в данной отрасли, совершенствования смежного законодательства, а также путем регулирования отдельных институтов спортивной сферы.

Создание эффективной системы государственного управления физической культурой и спортом.

Создание системы надлежащего финансового и материально-технического обеспечения как всей культуры в целом, так и отдельных ее элементов.

Государственная деятельность при налаживании механизма правового регулирования физической культуры и спорта достигает наибольшего эффекта, находясь во взаимосвязи с расставлением приоритетов в качественном аспекте государственного влияния над количественным. Это становится возможным благодаря тому, что роль государства, в большей степени, связана, непосредственно, с ролью менеджера, а не мецената и государство должно создавать условия для оптимального взаимодействия межличностных, а также межгрупповых отношений в обществе.

По мнению, А.Н. Чеснокова [4, с.3], одной из злободневных потребностей правового регулирования физической культуры и спорта в России является проведение всеобъемлющего анализа всего законодательного массива сферы физической культуры и спорта с целью освобождения его от устаревших нормативно-правовых актов и норм.

Современное положение законодательства в этой сфере, с одной стороны, нуждается в систематизации, с другой, до сих пор, остается ряд нерешенных проблем, например, нет, четкого понятийного аппарата, законодательством не урегулированы взаимоотношения между субъектами этой области общественных отношений.

Сделаем вывод. В настоящее время нормативно-правовая база физической культуры и спорта сформирована как на федеральном, так и на региональном уровне. Имеющиеся недостатки можно решить путем принятия подзаконных нормативно-правовых актов, государственных программ развития физической культуры и спорта, которые будут находиться во взаимосвязи с федеральными законами.

Библиографический список

1. Конституция Российской Федерации. – Москва : НОРМА, 2018. - 43 с.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер.закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (в ред.от 29.08.2018). – Режим доступа : Консультант Плюс
3. Андреева, Л.Р. Организация физкультурно-спортивной работы на муниципальном уровне / Л.Р. Андреева, Д.В. Кленов//Молодежный научный вестник. - 2017. - № 4 (16). - С. 49-53.
4. Чесноков, А.Н. Российское законодательство о физической культуре и спорте: история и современность: дис. ... канд. юрид. Наук/ А.Н. Чесноков.– Москва, 2017. - С.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Мартиросова Т.А., профессор, Лакуста А.В., студент

Сибирский государственный университет науки и технологий

им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск,

e-mail: tat.martirosova@yandex.ru, e-mail: anastasialakusta2301@gmail.com

Ключевые слова: психология, профессиональный спорт, здоровое тело, здоровый дух.

Аннотация: в статье раскрыты основные аспекты спортивной психологии и мотивации, определяется важность психологической помощи в спорте, поднимаются вопросы правильного подхода в совмещении дисциплин.

Децим Юний Ювенал утверждал, что в здоровом теле - здоровый дух. Это выражение никогда не теряло своей актуальности, ведь, казалось бы, когда мы поддерживаем наше тело в добром здравии, то и наше внутреннее состояние будет соответствовать.

Но как быть, если ты студент, любящий спорт, ты здоров, но в моральном плане ты истощен? Это уже идет вразрез с высказыванием Ювенала. А знаете ли вы, что на самом деле Ювенал подразумевал немного другой смысл, и данное его высказывание выдернуто из контекста? Если обратиться к источнику, получается, что смысл данного высказывания состоит в том, что одновременно здоровое тело и дух – это всего лишь удачное стечение обстоятельств.

Возможно ли сделать так, чтобы привычное всем понимание крылатого выражения Ювенала действительно отражало суть? Одновременно здоровое тело и дух - фантастика или наша реальность?

Да, это может быть истиной: если ты имеешь хорошую подготовку не только в спортивной сфере, но и если ты подготовлен морально к взлетам и падениям, проводя над собой такую же трудоемкую психологическую работу.

Современный спорт очень требователен, а удержать позиции и остаться собой, остаться не сломленным духом, безусловно, тяжело. Образ жизни спортсмена, в особенности, если ты еще и студент, предполагает собой сдержанность, собранность и привычку к высоким требованиям. На твои плечи может лечь огромная ответственность, выступая на спортивной арене за свой ВУЗ, и сломаться под таким давлением в моральном плане очень легко. Еще есть командные виды спорта, в которых зачастую могут случаться внутренние конфликты, и очень важно уметь регулировать атмосферу в команде в таких случаях, дабы не довести все до точки кипения.

Спортивная психология буквально создана для разрешения таких ситуаций. Именно благодаря ей, дух может остаться здоровым под стать телу. К сожалению, основная проблема состоит в том, что психологическая помощь в спорте практикуется не везде. Слишком часто вся психологическая помощь основывается лишь на каком-то житейском опыте.

Знаменитый психолог Р.Загайнов очень подробно описывает важность психологической помощи в книге «Ради чего? Записки спортивного психолога», показывая на своем примере, какого результата можно достичь и какую продуктивность можно выработать. Раньше спортивную психологию воспринимали как не слишком необходимую отрасль. Загайнов же утверждает, что это ошибочное мнение. Загайнов отвел большую часть книги рассказу о своей работе с Алексеем Ягудиным, с которым они работали вместе в период, когда Ягудин стал олимпийским чемпионом. Загайнов знает, о чем говорит, ведь подготовка к олимпиаде изматывает, и в период подготовки особенно аккуратно нужно относиться к возникновению возможных кризисов. Кризисы неизбежны для профессиональных спортсменов, что уж тут сказать о начинающих, а перед таким значимым событием как, например, олимпиада многих одолевают страхи, неуверенность в своих силах, огромные нагрузки, бессонница. Со всем этим необходимо бороться, иначе можно не справиться. Именно в таких моментах психологическая помощь необходима, потому как последствия своевременно не оказанной психологической помощи могут быть чреваты даже дисквалификацией спортсмена.

Определенная часть студентов пытается реализовываться через спорт. Это похвально, и, конечно же, практически каждый ВУЗ помогает в стремлениях своим спортсменам. Почему этой категории спортивная психология так необходима? Потому, что у таких студентов могут возникать проблемы с академическими задолженностями по другим предметам, ведь спорт может считаться чем-то вроде увлечения, чем-то, что может быть хобби в свободное от учебы время. Чтобы справляться со стрессом, чтобы показывать блестящие результаты в спорте и прославлять свой ВУЗ с хорошей стороны, дабы не запустить основную учебу и правильно подходить к вопросу совмещения дисциплин.

Задолго до того, как в свет вышла книга Р.Загайнова, вопрос о проблематике психологии спорта был поднят Ю.Власовым уже в 1964 году в книге «Себя преодолеть». Ю.Власов шестикратный чемпион Европы и пятикратный чемпион мира, безусловно, его труд нашел свой отклик! Многие студенты-спортсмены признались, что и по сей день данная книга помогает им в период, когда им нужна мотивация, но брать ее уже неоткуда, так как все возможные силы на ее поиски были уже потрачены на волнения и переживания, а тренера и преподаватели физической культуры не особо вникали в психологическую составляющую, чтобы уметь оказывать такую поддержку вовремя.

Это в очередной раз доказывает необходимость работы не только над телом, но и над эмоциональным фоном, который можно величать духом. Особенно важным аспектом спортивной психологии Власов считает помощь юным спортсменам. Под юными спортсменами он подразумевает не только переходный возраст, но и возраст среднестатистического студента.

Власов считает, что в первую очередь рекомендуется исключать факторы, вызывающие психическую напряженность.

Вывод напрашивается сам собой. Психологическую помощь в спортивном мире необходимо переосмыслить, и в особенности нужно обратить внимание на психологию спортивной педагогики. В первую очередь нужно научиться действовать на опережение, дабы не было нервных срывов, чтобы спортсмен чувствовал себя защищенным.

Только тогда в здоровом теле будет и здоровый дух, и только таким образом высказывание Ювенала, которое было ошибочно интерпретировано иначе, сможет являться истиной.

Библиографический список

1. Власов, Ю.П. Себя преодолеть /Ю.П. Власов. – Москва : Молодая гвардия, 1965. – 254 с.
2. Загайнов, Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога /Р.М. Загайнова. – Москва : Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
3. Психология спорта [Электронный ресурс].– Режим доступа :<https://psichel.ru/psihologiya-sporta/>.

УДК 796.034.2

ЗАКАЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Мартынюк Н.С., к.пед.н., доцент, Лисовский А.В., старший преподаватель

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: hc_brest@mail.ru

Ключевые слова: закаливание, обливание холодной водой, здоровье.

Аннотация: *в статье рассматривается направление в системе закаливания – обливание холодной водой. Приведены данные, раскрывающие эффективность работы многих систем организма при обливании холодной водой. Поэтому применение данного направления рекомендуется с целью укрепления здоровья, повышения степени закаленности организма и профилактики простудных заболеваний.*

Каждому человеку с момента рождения присущи огромные потенциальные резервы надежности и устойчивости к заболеваниям, о которых он не только должен знать, но и заботиться об их сохранении, развитии, совершенствовании всеми средствами, в том числе и закаливанием к холоду. В этой области наука далеко отстает от практики, которая берет свое начало с глубокой древности в виде погружения ребенка в купель при крещении. Например, на Руси младенцев крестили обычно в холодной воде, и чем раньше, тем считалось лучше.

Доктор В. Жук описывает положительное влияние холодной воды при крещении младенцев: «Как слабое, так и крепкое дитя, окрещенное зимою в воде прямо из колодца (плюс 8 градусов), развивается очень быстро и почти тотчас принимает особый, приятный, бодрый, крепкий вид... Быстрое погружение в холодную воду точно усиливает все процессы

обмена... кожа краснеет и приятна на вид; дитя смотрит полнее, румянее, округленнее, сосет крепче и с жадностью, скоро засыпает; после крещения не кричит, лежит спокойно и смотрит. Спустя 3–6 недель прежде слабый ребенок неузнаваем» [2].

А.С. Пушкин систематически закалялся, купался в реке до поздней осени, а зимой по утрам принимал ванну со льдом (вспомним его стихотворные строки: «Здоровью моему полезен русский холод», «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз»).

Н.Г. Чернышевский был большим любителем купания в холодной воде. Находясь в ссылке в Якутии, где короткое сибирские лето не успевало прогреть воду реки, он подолгу купался, вызывая удивление местных жителей [8].

Также стоит отметить известных личностей нашего времени, которые в своей жизни регулярно использовали закаливание обливанием холодной водой:

– Н.И. Аринчин – известный ученый в области сравнительной физиологии и экологии, геронтологии, физиологии и патологии кровообращения и мышечной деятельности, создавший новое научное направление (экстракардиология).

– Ф.Г. Углов – знаменитый хирург, который занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как самый старейший хирург в мире, который оперировал до 99 лет [9].

– С.Н. Назарбаев – президент Республики Казахстан.

В последние годы в научных исследованиях появилось новое направление, связанное с целесообразностью внедрения системы природного оздоровления П.К. Иванова. Особое воздействие в системе оказывает холодная вода. П.К. Иванов указывает, что «холодная вода пробуждает «организм», являясь главным средством оздоровления.

Наблюдения В.М. Фролова и Н.А. Пересадына позволили установить, что уже в течение одного - двух лет с момента начала занятий существенно улучшается общее состояние и самочувствие больных, нормализуются показатели естественной антиинфекционной резистентности и иммунитета. Показательно, что лица, занимающиеся по системе П.К. Иванова, обладают высоким эмоциональным тонусом и устойчивостью к действию стрессовых факторов, не болеют респираторными вирусными инфекциями, поскольку обладают высокой резистентностью слизистых оболочек к действию вирусов. Установлен высокий уровень гуморальных факторов естественной антиинфекционной резистентности, фагоцитарной активности нейтрофилов и Т-клеточного иммунитета у лиц, систематически закаливающихся. Очень важным моментом является снижение чувствительности иммунокомпетентных клеток лиц, живущих по системе П.К. Иванова, к действию неблагоприятных экологических и природных факторов, что способствует улучшению функциональной активности пе-

чени, сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем. Получены данные о благотворном влиянии занятий по системе на тонус мозговых сосудов и состоянии соединительной ткани, что тормозит старение и даже дает существенный омолаживающий эффект [11].

Согласно результатам наблюдений Г.Г. Петренко кратковременное (несколько секунд) воздействие холодной воды вызывает более выраженный энергетический эффект, чем двухчасовое занятие физическими упражнениями по программе вуза. Сдвиги в организме по этому показателю более выражены при воздействии воды более низкой температуры [6].

Результаты корреляционного анализа показали тесную взаимосвязь между стажем занятий по системе с одной стороны и морфологическими показателями и уровнем физического состояния с другой у женщин и двойным произведением и уровнем физического состояния с другой – у мужчин. Авторы отмечали, что и у мужчин, и у женщин, выявлена корреляционная связь между продолжительностью занятий по системе и результатом бега на 1000 м. Эти результаты позволяют предположить, что применение системы П.К. Иванова способствует росту выносливости, а в профилактике сердечно – сосудистых заболеваний реализуется путем оптимизации морфологического статуса у женщин и улучшением функционирования сердечно-сосудистой системы – у мужчин [1].

По исследованиям В.С. Мартынюка было выявлено, что для достижения положительного результата в повышении степени закаленности организма детей дошкольного возраста необходимо ежедневно, дважды в день, проводить закаливание в виде обливания холодной водой не только в учреждении дошкольного образования, но и в семье [4].

В диссертационном исследовании А.А. Шагуч «Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания на занятиях физическим воспитанием в вузе» было выявлено положительное влияние одного из средств закаливания, обливания холодной водой, на иммунную систему студента [12].

Исследования, по изучению влияния средств закаливания - обливание холодной водой на иммунную систему организма студентов, проводились Федякиным на базе лаборатории клинической иммунологии и аллергологии в г. Сочи. В эксперименте принимали участие студенты Сочинского государственного университета туризма и курортного дела [10].

Показано, что действие закаливающего фактора на организм студентов, оказывает выраженное влияние. Картина положительной динамики средних значений иммунологических показателей характерна уже для первых минут после обливания и поддерживается на протяжении исследуемого времени. Действие закаливающего фактора вызывает повышение большинства иммунологических показателей.

Часто у многих возникает боязнь, что обливание всего тела холодной водой приведет к переохлаждению всего организма. Однако еще И.П.

Павлов писал, что организм человека можно представить себе состоящим из «сердцевины» с постоянной температурой и «оболочки», меняющей свою температуру в зависимости от температурных условий внешней среды. Постоянная температура «сердцевины» (ее колебания 36,5–37,5°C) поддерживается химической терморегуляцией. Увеличение тепла в 3 раза может происходить за счет произвольных мышечных сокращений (дрожь). У закаленного человека увеличение теплообразования к холоду больше, чем у незакаленного. Поэтому кратковременное обливание холодной водой и последующая регуляция временного интервала пребывания на воздухе в обнаженном виде до появления заметной дрожи не может приводить к переохлаждению «сердцевины». В то же время появляющаяся в этой фазе еле заметна микровибрация мышц, согласно открытию Аринчина о «периферических сердцах», является тем физиологическим механизмом, который влияет на перераспределение крови в сосудистой системе, ведущей к увеличению венозного притока крови к сердцу и увеличению его минутного объема на 25–30% [3].

По данным российских ученых – М. Поповой с соавт. [7] – при кратковременном воздействии холодной воды на организм его сопротивление радиоактивному облучению повышается. При этом у организма не только в целом активизируется иммунитет к радиации, но возрастают и другие защитные силы. Кратковременное холодное воздействие способствует появлению следующих положительных, с точки зрения оздоровления облученного организма, процессов: повышается общий уровень обменных процессов, что, в свою очередь, вызывает восстановление поврежденных радиацией клеточных хромосом; замедляется ритм деления клеток; поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются, начиная делиться; восстанавливаются барьерные функции клеток; из организма выводятся радионуклиды, тяжёлые металлы, а также нитраты, пестициды.

По результатам исследований Н.С. Мартынюка сделаны следующие выводы [5]:

1. Специфика различных изменений сердечно-сосудистой системы при обливании холодной водой наиболее полно проявляется при классификации типов саморегуляции кровообращения. Исследованиями установлено, что для здорового человека типичным является средний тип саморегуляции кровообращения, который отличается наибольшей надежностью и при обливаниях холодной водой он еще больше закрепляется. У тех людей, которые имеют сердечный или сосудистый типы саморегуляции кровообращения, появившиеся вследствие отклонений деятельности сердца и сосудов, гемодинамики при обливании холодной водой эти типы имеют тенденцию к переходу в средний, наиболее надежный и устойчивый тип саморегуляции кровообращения.

2. Положительное влияние обливания холодной водой на типы саморегуляции кровообращения возрастает с увеличением продолжительности

применения этого метода. В процессе систематического обливания происходит адаптация организма человека закаливанием к холоду. Появляется основание включения данной процедуры в повседневный образ жизни.

3. При закаливании холодом изменения деятельности сердца по показателям ударного и сердечного индекса, мощности сокращения и работы левого желудочка, индекса работы сердца совершаются в тесной связи и зависимости от типа саморегуляции кровообращения и отклонения его в наиболее благоприятную для человека сторону.

Таким образом, закаливание с помощью кратковременного обливания холодной водой оказывает положительное влияние на иммунную систему человека, тренирующее влияние на систему терморегуляции, улучшает кровообращение и функцию сердечно-сосудистой системы и обуславливает повышение неспецифической, то есть общей резистентности, устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Перечисленные факты важны для многих аспектов повседневной, практической жизнедеятельности человека, ибо по этому механизму повышение надежности и устойчивости организма к заболеваниям, совершается не только у здоровых людей, но даже у больных.

Многие люди простуживаются, болеют, получают осложнения на сердце, легкие и т.д., иногда со смертельными исходами, потребляют огромное количество лекарств, тогда как есть простейшее средство – закаливание обливанием холодной водой. Этот метод отличается от других своей доступностью, безопасностью и эффективностью: при грамотном применении холодной воды можно в полной мере восстанавливать многие функциональные расстройства и сохранять работоспособность до глубокой старости.

По нашему убеждению, обливание холодной водой по природно-оздоровительной методике П.К. Иванова может быть внедрено в учебно-тренировочный процесс и быт студентов высших учебных заведений и может служить эффективным средством оздоровления, снижения заболеваемости, а также может способствовать частичному улучшению ускорения восстановительных процессов в организме.

Библиографический список

1. Горпиченко, Е. И. Применение природно-оздоровительной системы П. К. Иванова в превентивной кардиологии / Е. И. Горпиченко // Система Учителя П. К. Иванова – путь природного оздоровления человека : материалы конференций мед. работников, Москва, 11 января и 8 июня 1992. – Москва : ИДЕАЛ, 1992. – С. 46-48.
2. Жук, В. Н. Мать и дитя. Гигиена в общедоступном изложении / В. Н. Жук. – Санкт-Петербург : Изд. В. И. Губинского, 1905. – 1196 с.
3. Иванов, Г. И. Закаливание детей дошкольного возраста / Г. И. Иванов. – Луганск : РИООП, 1992. – 23 с.
4. Мартынюк, В. Оздоровление детей в учреждении дошкольного образования / В. Мартынюк // LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2015. – 149 с.

5. Мартынюк, Н. С. Педагогические основы закаливания человека в системе оздоровления природными факторами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. С. Мартынюк. – Минск, 1994. – 131 с.

6. Петренко, Г. Г. Динамика некоторых показателей здоровья у занимающихся по системе Учителя Иванова / Г. Г. Петренко // Система Учителя П. К. Иванова – путь природного оздоровления человека : материалы конференций мед. работников, Москва, 11 января и 8 июня 1992. – Москва : ИДЕАЛ, 1992. – С. 63-66.

7. Влияние закаливания крыс в ледяной воде на их радиочувствительность / М. Ф. Попова [и др.] // Доклады АН СССР. – 1989. – № 4. – С. 1010–1012.

8. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – Москва : Знание, 1989. – 48 с.

9. Углов, Ф. Г. [Электронный ресурс] : материал из википедии. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.

10. Федякин, А. А. Оздоровительный эффект обливания холодной водой / А. А. Федякин, В. Н. Селуянов, А. А. Шагуч // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1997. – Т. 1. – С. 75-80.

11. Фролов, В. М. Современные проблемы медицинской экологии и здоровья в свете учения П.К. Иванова / В. М. Фролов, Н. А. Пересадин // Зберегти життя на землі. Природне оздоровлення людини за системою учителя Іванова : матеріали наук.-практ. конф. мед. і пед. працівників України, Київ, 24 жовтня 1992. – Киев, 1993. – С. 27-30.

12. Шагуч, А. А. Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания на занятиях физическим воспитанием в вузе : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Шагуч. – Майкоп, 1997. – 118 с.

УДК 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ГОМОКИБЕРНЕТИКИ Н.И. АРИНЧИНА

Мартынюк Н.С., к.пед.н., доцент, Лисовский А.В., старший преподаватель

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест, e-mail:
hc_brest@mail.ru

Ключевые слова: гомокибернетика, скелетные мышцы, упражнения.

Аннотация: *в статье излагаются представления о фундаментальных аспектах микронасосного свойства скелетных мышц. Представлен комплекс аутогомокибернетики Н.И. Аринчина для оптимизации перехода организма от сна к бодрствованию, а также применения ее на практике с целью предупреждения заболеваний, укрепления здоровья и достижения активного долголетия.*

Гомокибернетика – это раздел кибернетики, изучающий средства, методы и искусство управления жизнедеятельностью человека в самом широком плане: управление поведением, здоровьем, долголетием и неувядающей творческой деятельностью [1, с.1].

Появлению гомокибернетики способствовали новые научные данные о ранее неизвестном микронасосном свойстве скелетных мышц и миокарда, чрезвычайно важной роли скелетных мышц в кровообращении [3, с.13].

Обладая силой, скоростью и выносливостью, скелетные мышцы, в связи с развитием головного мозга, управляющего ими, перевели туловище первобытного существа из горизонтального положения в вертикальное, в результате чего стало возможным создание Homo erectus, человека в прямоходящего с освобождением передних конечностей в виде рук для выполнения трудовых процессов, способствующих также развитию головного мозга, сознания и мышления.

Но как только человек стал прямоходящим, то венозная кровь по сосудам головы, шеи, верхней части туловища, в силу гравитации (земное притяжение), стала сама свободно «падать» к сердцу, однако поднять к себе против сил гравитации венозную кровь из капилляров нижних конечностей, давление которых падает в артериях со 120 мм рт. ст. до 10 мм рт. ст. сердце не может, так как для этого, в зависимости от роста человека, артериальное давление должно быть не менее 100 мм рт. ст. Недостает, таким образом, 90 мм рт. ст.

Поэтому, во-первых, чрезвычайно важно твердо помнить, что одного сердца как насоса недостаточно для продвижения крови по всем сосудам и для кровоснабжения всего организма человека. Сердце нуждается в помощи, его надо щадить.

Во-вторых, надо знать, каким же образом венозная кровь у человека все же поднимается из капилляров нижних конечностей, особенно в положении стоя. Венозную кровь поднимает и возвращает к сердцу для его наполнения обладающие антигравитационным свойством так называемые экстракардиальные (внесердечные) насосы: грудной, брюшной, диафрагмальный, венозные помпы и, главным образом, многочисленные скелетные мышцы, являющиеся, благодаря присасывающе-нагнетательному микронасосному свойству, самообеспечивающимися кровью органами, самостоятельными насосами, внутримышечными периферическими «сердцами», активнейшими помощниками сердца человека. Без них невозможно было бы прямохождение и, следовательно, происхождение человека.

Не менее важен новый подход к роли скелетных мышц в кровообращении потому, что более ста лет тому назад сформировалось и до сих пор приводится во многих учебниках и научных руководствах по физиологии, физической культуре и спорту ошибочное представление о так называемой «рабочей гиперемии скелетных мышц» - усилении их кровоснабжения в 60-80 раз при работе за счет расширения сосудов, что расценивалось как нагрузка на сердце, а охранительным для него должен был служить, якобы, режим двигательного покоя. Последней в свое время получил широкое распространение не только в клинической медицине, но и среди населения. В клинической практике больных инфарктом миокарда укладывали в постель с запрещением даже шевелить пальцами. Несмотря на это, они чаще погибали, чем те, которые, вопреки этому режиму, по мере своих сил и возможностей двигались. Такие лица быстрее поправлялись и возвраща-

лись к труду. Так, клинической практикой двигательный покой был, отвергнут как губительный, и во всех клиниках мира был заменен ранним двигательным режимом и физкультурой. В повседневной жизни все больше людей трудятся в условиях профессиональной гипокинезии (снижение двигательной активности). Создавая для себя после работы покой, они усугубляют гипокинезию, чем наносят непоправимый вред своему здоровью [4, с.9-10].

Эти неверные представления должны быть заменены новыми научными знаниями о том, что скелетные мышцы являются не столько потребителями крови, доставляемой сердцем, «иждивенцами», подобно всем другим органам человека, сколько, в отличие от них, самостоятельными, присасывающе-нагнетательными микронасосами, внутримышечными периферическими «сердцами», активнейшими помощниками сердца человека. На основе этого губительный режим двигательного покоя следует заменить оптимальным вспомогательно-тренировочным двигательным режимом: тренировочным для микронасосов скелетных мышц и вспомогательным для сердца. Такой режим является истинно охранительным для сердца, создающий благоприятные оптимальные условия для его развития с детского возраста и долговременной работы без перебоев и заболеваний в течение всей жизни человека.

Управлять сердцем и сосудами человек может только опосредованно, с помощью послушных его воле скелетных мышц. В прошлом человек, не зная о микронасосном свойстве скелетных мышц, заставлял свои мышцы выполнять ту или иную физическую работу. Вместе с этим он приводил в действие заключенные в них микронасосы, которые, присасывая к себе артериальную кровь, облегчали нагнетательную функцию сердца и, снабдив самих себя кровью, возвращали венозную кровь к сердцу, увеличивая его наполнение и последующую отдачу им свежей большей порции крови в сосуды. Сердце переводилось на более эффективный и экономичный режим деятельности.

Теперь же, в современной жизни все больший контингент людей попадает в условия профессиональной гипокинезии - сниженной двигательной активности, особенно дети, находящиеся в семье, в детских учреждениях, а затем и в учебных заведениях. В этих условиях скелетные мышцы слабо работают как насосы, периферические «сердца», их микронасосный механизм детренируется, и они становятся плохими помощниками сердца, а само сердце, не получает от них должной помощи, ускоренно изнашивается или заболевает.

Столь нежелательных явлений легко избежать, для чего каждому человеку необходимо ввести в повседневный режим своей жизни произвольное управление скелетными мышцами, используя их не только в качестве органов передвижения, труда и спорта, но и в качестве периферических

«сердец». Чтобы они хорошо помогали работе сердца как насосы, облегчали его работу.

Гомокибернетика состоит из двух разделов: аутогомокибернетики (ауто – греч. – сам), на основе которой каждый человек приобретает навыки, управления своей жизнедеятельностью, кровообращением, кровоснабжением своего организма, головного мозга и, в конечном счете, снижением заболеваемости и созданием своего здоровья; и гетерогомокибернетики (гетерос – греч. – другой) – управления жизнедеятельностью, гармоничным развитием и созданием здоровья каждого человека и всего населения извне, со стороны родителей, педагогов, руководителей предприятий и др.

В общественной физической культуре основное внимание обращается на развитие качеств силы, скорости и выносливости скелетных мышц. Аутогомокибернетика преследует другие цели и другой подход, и с этой точки зрения первой необходимостью является нормализация деятельности всех внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Сразу после пробуждения (со сниженными функциями и жизнедеятельностью, с застоями крови) естественной реакцией человека является желание потянуться, (что делают и животные при пробуждении), вследствие чего сокращающиеся мышцы выдавливают из внутримышечных сосудов застоявшуюся кровь, однако при этом застои во внутренних органах остаются, а их необходимо ликвидировать с помощью физических упражнений в определенной последовательности [2, с.12-14]:

1. Для тренировки внутримышечных периферических «сердец» и венозных помп туловища, грудного, брюшного и диафрагмального насосов следует сесть на табуретку, скамейку, опереться ногами во что-либо. Поворачивая туловище то влево, то вправо, отклоняйтесь назад до горизонтального положения, затем вернитесь в исходное положение. При отклонениях будут напрягаться мышцы брюшной полости. Давление в ней будет поочередно то повышаться, то понижаться, а это не что иное, как массаж и промывание всех внутренних органов с вымыванием депонированных в них эритроцитов и лейкоцитов в кровяное русло и нормализация состава крови. «Жидкая» кровь становится полноценной, с достаточным количеством эритроцитов и кислорода, самочувствие человека нормализуется.

Данным упражнением запускаются в работу и все микронасосы скелетных мышц туловища, которые начинают эффективно помогать сердцу, облегчая его работу. Отклонения с поворотами туловища важны для того, чтобы запускать микронасосы не только прямой, но и косой мышцы туловища, а также многочисленных мышц позвоночного столба, работа которых способствует усилению кровоснабжения спинного мозга, от которого, в свою очередь, зависит кровоснабжение всех внутренних органов, обеспечение их хорошего состояния. Сам же позвоночник будет защищен от остеохондроза, радикулита и других заболеваний.

Это упражнение способствует укреплению мышц живота, формированию «мышечного корсета». Тренируя мышцы живота, человек расстаётся не только с лишними жировыми складками, но и налаживает работу внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

2. Тренировка внутримышечных периферических «сердец» и венозных помп нижних конечностей может быть достигнута с помощью приседаний с удержанием туловища ближе к горизонтальному положению, опустив руки на колени. В этом положении сердце лучше наполняется венозной кровью, чем в вертикальном. Возврат венозной крови от ног – наиболее трудная задача для сердца, не выполняемая им без его помощников.

А также эффективны разнообразные движения ногами для удаления из них застоев крови (перекаты с пяток на носки, поочередное отведение прямых ног в разных направлениях, махи ногами).

Правильное выполнение этих упражнений будет способствовать укреплению мышц бедер, боковых мышц туловища и нижней части спины, избавлению от нижнего жира, который, возможно, имеется в этих областях. Активные движения ногами позволяют также разработать тазобедренные суставы и подготавливают организм к физическим нагрузкам. Постоянное выполнение этих упражнений увеличивает эластичность связок тазобедренного сустава, что способствует профилактике вывихов и подвывихов этой области.

3. Тренировка внутримышечных периферических «сердец» и венозных помп рук достигается путем различных движений руками (отведения вперед-назад, круговые, маховые движения), можно с гантелями, эспандером или сгибание и разгибание рук (в упоре лежа, в упоре лежа на бедрах) и т.д.

Упражнения позволяют разработать плечевой сустав и укрепляют мышцы спины и боковой поверхности тела. Широкие маховые движения руками помогают распрямить спину, устранить зажимы в области плечевого сустава, выработать правильную и красивую осанку. Не менее важно, что усиление кровотока благотворно сказывается на органах грудной клетки, легких и сердца. Легкие наполняются кислородом, усиливается газообмен, активизируется кровообращение, а значит, и обменные процессы.

Усиленно развивается вся мышечная система при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Поскольку упражнение требует значительных физических усилий и затрагивает самые различные группы мышц, происходит повсеместное усиление кровотока, в результате чего активизируются обменные процессы и удаления шлаков из всего тела.

4. Тренировка внутримышечных периферических «сердец» и венозных помп шеи осуществляется с помощью различных наклонов головы (вперед, назад, влево, вправо) и вращения ее сначала в одну, затем в другую сторону. Дополнить это упражнение можно легким растиранием головы, шеи и ушных раковин.

Область шеи чрезвычайно важна для нормальной жизнедеятельности организма, так как там проходят кровеносные сосуды, снабжающие кровью головной мозг. Между тем у большинства людей шейный отдел позвоночника может быть закрепощен в определенном положении, а это очень вредно для здоровья. Поэтому так часты заболевания в области шеи, особенно у тех, кто по роду своей деятельности должен долго сидеть с наклоненной головой. Восполнить недостаток движений и усилить кровообращение в области шеи позволяют указанные упражнения, включая и растирание шеи.

Упражнения для шеи чрезвычайно благотворно сказываются на здоровье и общем самочувствии человека, поскольку улучшают кровоснабжение головного мозга. Выполняя эти упражнения, особенно по утрам, человек получает заряд бодрости и хорошее настроение на целый день.

5. Самомассаж шеи, головы и ушных раковин улучшает кровоснабжение головного мозга, предупреждает появление шейного остеохондроза.

6. Массаж кожи от пальцев рук и ног по направлению к сердцу (при отсутствии варикозных расширений вен, тромбофлебита и кожных заболеваний).

7. Ходьба.

8. Длительный бег «трусцой», для развития выносливости, продолжительной работы венозных помп и внутримышечных периферических «сердец», но без большого утомления.

Эти рекомендации отличаются от занятий по физической культуре и спорту тем, что преследуют развитие не столько спортивных качеств силы, скорости и выносливости скелетных мышц, сколько микронасосной способности всех более 1000 скелетных мышц – внутримышечных периферических «сердец» с помощью их сокращения и растяжения без больших отягощений.

При этом главное – соблюдать постепенность, систематичность нагрузок и отсутствие перегрузок. Все упражнения необходимо делать в приведенной выше последовательности. Начинать буквально с нескольких упражнений и осторожно увеличивать их повторение, но при условии, если сердце не испытывает нагрузку. Это означает, что скелетные мышцы перешли на самообеспечение кровью, а в таком состоянии они из потребителей и «изживенцев» становятся эффективными периферическими «сердцами», отличными помощниками сердца, облегчая его работу, давая ему возможность совершенствоваться и становится надежным, неуязвимым к заболеваниям. Достигнутый уровень тренированности, объем, и интенсивность упражнений надо поддерживать, ибо при перерывах микронасосы скелетных мышц как бы «разучиваются» работать и все приходится начинать сначала. Этот комплекс упражнений желательно выполнять сразу после сна и еще не менее трех раз в сутки, дополняя несколько раз в неделю ходьбой, бегом «трусцой», что приведет к замедлению частоты дыхания,

сердечных сокращений, делает их более экономичными, эффективными, надежными и долговечными.

Для укрепления здоровья необходимо шире внедрять активный, подвижный образ жизни и руководствоваться вспомогательно-тренировочным режимом как охранительным для сердца. Он состоит в оптимальной активации микронасосной деятельности скелетных мышц как периферических «сердец», помощников центрального сердца, которые облегчают его работу, создают условия комфорта для сердечной деятельности, повышают его надежность и долговечность.

Знания каждым педагогом учреждений образования всех свойств и возможностей, которыми обладают скелетные мышцы чрезвычайно важно для наиболее эффективного использования их с целью предупреждения заболеваний, главным образом сердечно-сосудистой системы и укрепления здоровья лично своего, членов своей семьи, правильного воспитания детей и подрастающего поколения.

Библиографический список

1. Аринчин, Н. И. Гомокибернетика / Н. И. Аринчин. – Минск : Полымя, 1990. – 29 с.
2. Аринчин, Н. И. Здравосозидание / Н. И. Аринчин. – Минск : Беллеспромпроект, 1998. – 49 с.
3. Королев, П. М. Вклад члена-корреспондента НАН Беларуси, профессора Н. И. Аринчина в разработку изобретений в области комплексного исследования сердечно-сосудистой системы / П. М. Королев // Вопросы экспериментальной и клинической физиологии : сб. науч. тр., посвящ. 100-летию со дня рождения Н. И. Аринчина. – Гродно: ГрГМУ, 2014. – С. 13-16.
4. Мартынюк, Н. С. Новые подходы к проведению утренней гимнастики детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Н. С. Мартынюк. – Брест : БрГУ, 2006. – 68 с.

УДК 371.213

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Медведева С.А., к.пед.н., доцент, Алексеева М.В., студент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия,
г. Екатеринбург, e-mail: Svetlanameda74@mail.ru

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, здоровье, организм, студенческая молодежь, оздоровительная гимнастика.

Аннотация: в работе представлены структурирование знаний по процессам выявления эмоционального выгорания у студенческой молодежи и анализ практического применения методик с использованием оздоровительной гимнастики.

С течением времени статистика потенциальных угроз здоровью человека все больше наполняется психологическими расстройствами, нежели болезнями, которые можно предотвратить. За недостатком внимания к этой проблеме, возникают различного рода неврозы и угасание организма.

В современной действительности все чаще встречается синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – реакция организма, возникающая вследствие продолжительного влияния профессиональных стрессов. Данный процесс характеризуется значительным угасанием эмоциональной, когнитивной и физической активности, выражающийся в проявлении эмоционального и умственного истощения, физического переутомления, личной апатии и снижение чувства удовлетворения от исполнения работы. В литературе исходным синонимом синдрому эмоционального выгорания приравнивают понятие «синдром психического выгорания». Синдром психического выгорания – это разработанный личностью алгоритм психологической защиты, характеризующийся полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные психотравмирующие события [1].

На сегодняшний день принято обособлять три конкретные модели синдрома эмоционального выгорания, обозначающие данный феномен.

На начальном этапе выделяют однофакторную модель эмоционального выгорания. А. Пайнс и И. Аронсон делают акцент на том, что выгорание – состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, спровоцированного затянувшимся пребыванием в эмоционально-нестабильных ситуациях. Истощение принято считать главным фактором, а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения – следствием. В данной модели под угрозу попадают не только представители социальных профессий, но также студенты различных вузов и служащие.

Школа голландских психологов (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) сводит синдром эмоционального выгорания к двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации. Первый элемент, получивший название «аффективного», относится к области жалоб на самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй – деперсонализация – проявляется в перемене отношений либо к коллегам, клиентам, однокурсникам, либо к самому себе. Другими словами, возникает расстройство самовосприятия, что может привести к дереализации.

Согласно трехфакторной модели (К. Маслач и С. Джексон), СЭВ представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение описывается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая (деперсонализация) сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях, это может быть рост зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам (друзьям, коллегам, однокурсникам). Третья составляющая эмоционального выгорания – редукция личностных достижений может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, за-

нижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

В последние годы внимание исследователей и практических врачей привлекает проблемы довольно широкого распространения СЭВ среди студенческой молодежи. Так, по словам Джекобса и Додда – до 40% студентов страдают от выгорания разной степени тяжести, причем уровень выявления СЭВ увеличивается от младших к старшим курсам. Основными факторами, играющими существенную роль в эмоциональном выгорании студентов, авторы выделяют следующие: личные, ролевые и организационные.

Первый проявляется в ролевой конфликтности и неопределенности выбранной роли (будущей профессии). Личные факторы включают склонность к сочувствию, идеалистическое отношению к учебе, в то же время нестабильность, склонность к мечтаниям, одержимость навязчивыми идеями; эмпатия, мягкость, увлеченность, идеализация, интроверсия, невротизм. Развитию синдрома способствует отсутствие должного поощрения студентов за выполненную работу. Важным представляется тот факт, что развитие синдрома эмоционального выгорания у студенческой молодежи зависит от их личностных приоритетов, психовегетативных особенностей, что определяет полноту и специфику симптомов эмоционального выгорания в динамике обучения.

Доказано, что у девушек с высокой лабильностью, тревожностью СЭВ развивается максимально быстро уже на первом курсе и проявляется апатией, депрессивными эпизодами, вплоть до попыток суицида. Юноши (интроверты, импульсивные, эгоцентричные) более склонны к развитию СЭВ с вегетативными реакциями на стрессоры, конфликтным поведением с выраженной агрессией, гневом. Несмотря на общепринятое мнение, что выгорание связано с условиями учебы (стрессоры среды), в ряде работ показана определяющая роль жизненных событий, бытовых стрессогенных ситуаций в развитии СЭВ. Очевидно, что выгорание у студентов – сложный феномен, являющийся функцией личностных психофизиологических особенностей, социальной поддержки и рабочих стрессорных нагрузок, но в конечном итоге существенно влияющий на состояние здоровья и успехи в работе, учебе.

Таким образом, эмоциональное выгорание студенческой молодежи являет собой комплекс психических невротизмов, соматовегетативных реакций и поведения, которые отражаются на работоспособности, физическом и психическом самочувствии, отношении к учебе, а также на interpersonalных отношениях учащегося. СЭВ – ответная реакция на долговременные рабочие стрессы межличностного общения, конфликты в образовательной среде [2].

В связи с этим, необходимо развивать навыки противостояния стрессовым ситуациям. Накапливаясь в организме, стресс может привести к физическим расстройствам: хроническое напряжение в мышцах шеи – возникновение головных болей, постоянное напряжение мышц позвоночника – вызывает боль в спине. Шея, плечи, верхняя часть спины – это области, которые особенно подвержены стрессу.

Оздоровительная гимнастика привела к поиску путей, помогающих с проявлением одной из действенных моделей стимулировать накапливаемое напряжение в организме. Эта методика была найдена в работах американского доктора – Томаса Ханна. Ценность упражнений заключается в том, что их можно использовать для нейтрализации, снятия «старых» напряжений в организме, которые образовались в результате длительного воздействия стресса. Эта программа состоит не из физических упражнений, а из соматических. Что дает особые возможности для внесения изменений в сенсорные и моторные области мозга. Цель их состоит в том, чтобы контролировать движения мышц и противостоять их чрезмерному напряжению.

Три реакции на стресс, которые обнаружил Томас Ханна, называются рефлекс красного света, рефлекс зеленого света и рефлекс травмы.

Рефлекс красного света – самый первичный рефлекс ствола мозга. Это способ выжить. В случае страха, опасности или тревоги мозг немедленно приказывает телу «сузиться» до центра. Первое, что происходит с действием рефлекса красного света – это сокращение мышц живота. Если человек находится в опасной ситуации, эта реакция особенно важна для него, но только если он не захочет в ней и остаться, привыкая к этому состоянию.

Второй рефлекс называется рефлексом зеленого света. На задней части тела находятся мышцы, которые сокращаются, так что человек может двигаться вперед и выполнять свою работу. Это проявляется, когда звучит сигнал тревоги, когда студент опаздывает на учебное занятие, входя в аудиторию, где на него смотрят однокурсники, или, когда кто-то зовет его по имени, когда он спешит или участвует в забеге, мышцы спины сокращаются и двигают тело вперед. Это мышцы задней части бедра, ягодицы, мышцы между лопатками и мышцы шеи. Все эти мышцы сокращаются, чтобы тело двигалось вперед. Рефлекс зеленого света является положительным ответом на стресс. Однако привычка находиться под влиянием рефлекса зеленого света может вызывать грыжи межпозвоночных дисков в нижней части спины, шее, сильные боли в средней и верхней части спины, грушевидный мышечный синдром и проблемы в крестцово-подвздошном суставе. Если все мышцы, прикрепленные к позвоночнику, становятся напряженными из-за реакции на стресс, то они могут стать настолько сокращенными, что вытягивают позвоночные диски из центральной оси.

Привычка находиться под влиянием рефлекса зеленого света может вызывать боль в спине.

Рефлекс травмы – его определение содержится в самом названии. Это ответ на нанесенный ущерб здоровью. Под воздействием рефлекса травмы мозг постоянно, невольно, а иногда очень сильно сокращает мышцы с одной стороны тела в ответ на травму или несчастный случай.

Например, если человек поскользнулся на лестнице или на льду и пытается выпрямиться, чтобы не упасть, то мышцы тела будут сильно сокращаться, чтобы поддерживать равновесие. Обычно человек падает на одну сторону тела, и она становится очень напряженной и болезненной. При этом другая сторона тела начинает компенсировать первую и делает это до тех пор, пока не восстановится от травмы.

Таким образом, на основе проведенного мониторинга научной литературы с выявлением особенностей эмоционального выгорания у студенческой молодежи было выявлено, что больше всего всем трем стадиям подвергнуты студенты 3-го и 4-го курсов. Выводом тому послужил проведенный опрос в группе третьего курса по вопросу «К какой стадии эмоционального выгорания вы себя отнесете?».

Было замечено, что ни один студент не ответил, что он полностью счастлив и с подобным не сталкивался. Значит, студенческая молодежь сильно подвергнута стрессам и не знает, как с ними бороться. Именно для этого в данной статье была освещена личность американского врача Томаса Ханна и его практические учения по оздоровлению морального состояния человека через занятия с различными группами мышц. Введение подобного рода занятий в высшие учебные заведения помогут существенно сократить риск проявления более тягостных этапов продвижения эмоционального выгорания. Томас Ханна для этого рекомендует каждый день совершать движения, влекущие за собой возбуждение мышц организма – заставлять тело двигаться и двигать его правильными методиками борьбы с эмоциональной усталостью. Ведь движение, по априори – жизнь.

Библиографический список

1. Горшков, Е.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников/Е.А. Горшков // Молодой ученый. – 2015. – № 23. – С.51-55.
2. Кузнецова, Л.Э. Влияние уровня эмпатии на формирование синдрома эмоционального выгорания у педагогов/Л.Э. Кузнецова// Молодой ученый. – 2016. – № 9 – С. 1032-1035.

УДК 796(094)

БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Межнина Т.О., преподаватель, Маркова Н.В., инструктор по спорту
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:tiu_run@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровьесберегающие технологии, принципы.

Аннотация: в данной статье рассмотрены предпосылки популяризации отдельных видов спортивной деятельности, приведены ее виды. Представлена система базовых физкультурно-оздоровительных принципов здоровьесберегающих технологий, а также продемонстрирована суть каждого физкультурно-оздоровительного принципа физического воспитания. Показано, что в развитие системы физической культуры и спорта большой вклад вносят вузы, которые используют современные здоровьесберегающие технологии и представленные в работе подходы.

Бесспорно, что в современном обществе важную роль отводят оздоровительной физической культуре. В связи с этим, повсеместно осуществляется активная деятельность в области обеспечения условий для регулярных физических занятий с целью организации досуга и оздоровления населения.

Предпосылками популяризации определенных видов спортивной деятельности является доступность инвентаря и занятий. Именно поэтому наиболее развиты следующие ее виды:

- ✓ спортивные соревнования и активный отдых на свежем воздухе с преодолением препятствий;
- ✓ упражнения эстетического характера (показательные выступления);
- ✓ спортивные игры (теннис, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон и т.д.);
- ✓ массовые виды спорта [1].

Необходимо также отметить, что большой вклад в развитие физической культуры вносят вузы. На данном этапе вузы применяют современные физкультурно-оздоровительные разработки, где особое место уделяется выполнению следующих условий:

- ✓ высокий уровень квалификации преподавательского состава;
- ✓ использование методов для экспресс-оценки физического состояния, реакций и параметров обучающихся, а также уровня их подготовленности;
- ✓ индивидуальный подход;
- ✓ обеспечение использования разнообразных методов и технологий преподавания, отвечающих потребностям и интересам студентов;
- ✓ внесение элемента новизны в занятия (в том числе, использование нетрадиционных методик).

На основании вышесказанного можно с уверенностью заявить, что система высшего образования использует современные здоровьесберегающие технологии и подходы, которые ориентируют обучающихся на овладение необходимых для востребованного специалиста компетенций [2].

Необходимо отметить, что при использовании здоровьесберегающих технологий необходимо соблюдать следующие базовые физкультурно-оздоровительные принципы, представленные на рисунке 1 [3].

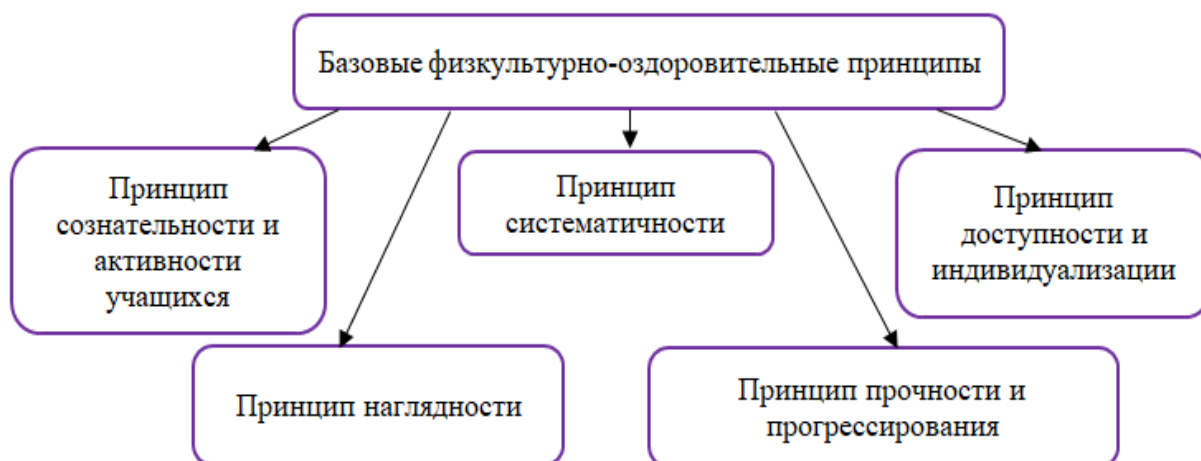


Рис. 1. Базовые физкультурно-оздоровительные принципы

Рассмотрим представленные физкультурно-оздоровительные принципы обучения более подробно.

Сущность *принципа сознательности и активности* состоит в том, что организовывать процесс физического воспитания нужно при активном участии в нем обучающихся при их полном понимании факта, что занятия физическими упражнениями помогают их всестороннему развитию. Задачей преподавателя выступает создание высокого уровня интереса к занятиям по физической культуре у обучающихся. Также необходимо сформировать и развивать сознательный контроль и анализ действий у обучающихся, инициативу, самостоятельность и творческое отношение к процессу физического воспитания.

Суть *принципа систематичности* заключается в систематизации учебного процесса, т.е. обеспечении процесса обучения при рациональном чередовании нагрузок и отдыха, регулярности занятий и необходимого учебного материала.

Сущность *принципа доступности и индивидуализации* состоит в построении обучения и воспитания таким образом, чтобы получить максимально развивающий эффект от занятий с учетом существующего уровня двигательного опыта, физического и психического развития обучающегося.

Суть *принципа наглядности* заключается в построении процесса обучения физической культуре «от живого видения к абстрактному мышлению и к практике».

Основа *принципа прочности и прогрессирования* базируется на достаточном количестве повторений и постоянном повышении требований к обучающимся.

Также стоит отметить, что процесс физического воспитания происходит при реализации физкультурно-оздоровительных принципов с применением следующих групп методов обучения (рис. 2) [4].

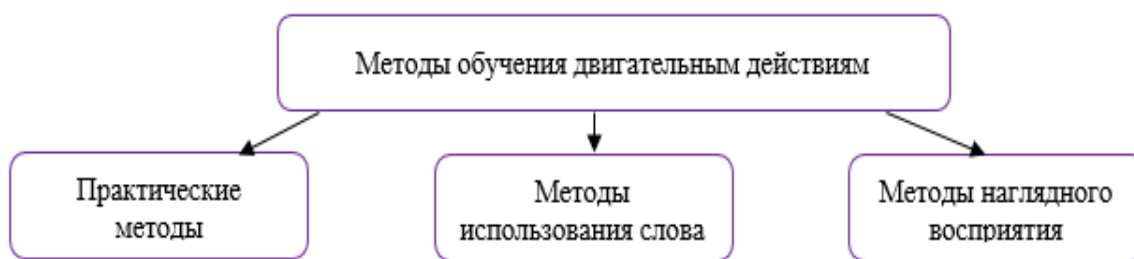


Рис. 2. Методы обучения двигательным действиям

В процессе обучения двигательным действиям используются следующие группы методов: практические методы (методы упражнения), методы использования слова и методы демонстрации (наглядного восприятия).

В заключение стоит отметить, что несмотря на активное развитие физического воспитания, повсеместное внедрение современных технологий и принципов физического образования усложняется в связи с нехваткой материального обеспечения.

Также существует ряд методических проблем при реализации принципов физического воспитания в вузах, а именно нехватка исследований педагогических условий формирования сознательного отношения к физическому образованию у обучающегося, при этом необходимо обеспечить максимально тесное личностное сотрудничество между преподавателем и обучаемым.

Стоит отметить, что процесс физического воспитания необходимо обеспечивать, основываясь на базовых физкультурно-оздоровительных принципах и методах через специальные здоровьесберегающие технологии.

Библиографический список

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества :учеб. пособие/В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2012. – 284 с.
2. Ожиганова, М.В. Социальная значимость организации самостоятельных занятий студентов при обучении волейболу /М.В. Ожиганова, И.А. Смирнова // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Тюмень, 19 апреля 2018 г.) – Тюмень: Изд-во Тюменского индустриального университета, 2018. – С. 185-187.
3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 274 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Минваева М.С., студент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:
mmargaritas@mail.ru

Ключевые слова: активное долголетие, здоровье, пожилые люди, здоровый образ жизни, социальная политика.

Аннотация: *статья посвящена одному из способов продления периода активного долголетия – внедрение современных оздоровительных технологий в жизнь пожилых людей. Рассмотрены основные мероприятия, проводимые в г. Тюмени по оздоровлению и развитию здорового образа жизни пожилых людей.*

С выходом на пенсию жизни человека значительно меняется. Помимо смены социального и финансового положения, в большинстве случаев, меняется психоэмоциональное состояние, также снижается уровень здоровья и физической активности. Далеко не всем людям легко дается адаптация к новым условиям жизни [1].

Именно ведение здоровой и активной жизни для старшего поколения – это путь к счастливой старости и продлению жизни. Из Послания Президента РФ от 1 марта 2018 года следует, что в отношении старшего поколения необходима всемерная поддержка, а также обеспечение достойных условий для активного и здорового долголетия [2].

Комплексный подход в организации поддержки активного долголетия, индивидуальный подход в организации оздоровительного процесса и в подборе программ – одни из важнейших задач социальной политики.

Актуальность работы заключается в необходимости поддержания здоровья и жизнедеятельности пожилых людей на должном уровне в условиях роста нагрузки на работающее население и роста доли лиц старшего трудоспособного возраста.

В Тюмени активно организуется социальная политика, направленная, в том числе, на продление периода активного долголетия, обеспечение социальным обслуживанием граждан, реализацию потенциала граждан старшего поколения и их саморазвитие.

Активное долголетие – это комплекс мероприятий, направленный на продление периода молодости, ведение здоровой и активной жизни, реализацию своих способностей для людей старшего поколения [3].

К концепции активного долголетия относятся такие аспекты, как:

- профилактика и сохранение здоровья, проведение лечения;
- развитие потенциала пожилых людей путем проведения обучения, например, университет третьего возраста, организации различных кружков и творческих объединений;
- развитие волонтерских движений для пожилых людей, например, серебряные волонтеры;

- организация социального обслуживания для людей, нуждающихся в социальных услугах в различных формах (стационарное, полустационарное, на дому, срочные социальные услуги) и прочее [4].

Оздоровительные технологии направлены как на физическое здоровье, так и на эмоциональное.

В Университете третьего возраста Тюменской области организованы специальные курсы для пожилых людей по изучению медицины, хореографии, рукоделия, ландшафтного дизайна и т.д. Обучение позволяет не только получить новые навыки, но и расширить круг общения, обмениваться жизненными навыками и мнениями [5].

Также стоит отметить Школу активного долголетия [6]. Школа организована как способ реализации одного из направлений Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (далее – Стратегия) [7]. Школа активного долголетия, как и Университет третьего возраста, направлена на реализацию потенциала людей старшего поколения, изучение здорового образа жизни. Также следует отметить, на какие навыки ориентированы программы Школы:

- формирование принципов активного долголетия;
- обучение навыкам по ведению здорового образа жизни;
- вовлечение граждан пожилого возраста в активную социальную жизнь, расширение круга общения;
- информирование граждан, помощь в формировании функциональной грамотности;
- использование подходящих методов реабилитации и прочее.

Школа активного долголетия функционирует на базе центров по предоставлению социальных услуг и медицинских учреждений. Как заявляет Департамент социального развития Тюменской области, ежегодно обучается более четырех тысяч человек.

Необходимо помнить, что людям, нуждающимся в социальном обслуживании, предоставляются социальные услуги в различных формах. И все они направлены на сохранение и улучшение уровня жизни человека. К этому относятся и мероприятия по оздоровлению, профилактике, реабилитации. Стоит отметить, что социальные услуги делятся на:

- социально-бытовые – это услуги, направленные на поддержание жизнедеятельности в быту;
- социально-медицинские – это услуги, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей;
- социально-психологические – это услуги, предусматривающие помощь в коррекции психологического состояния;
- социально-педагогические – это услуги, направленные на профилактику отклонений в поведении, организацию досуга;

- социально-трудовые – это услуги, направленные на организацию помощи в трудоустройстве и решение других проблем, связанных с трудовой адаптацией;

- и другие виды услуг, в том числе срочные, которые связаны с обеспечением бесплатного питания, одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости, содействием в получении временного жилья и т.п.

Таким образом, все вышеперечисленные мероприятия являются гарантом сохранения уровня и качества жизни людей старше трудоспособного возраста. Все они нацелены на продление периода активного долголетия, реализацию собственного потенциала, вовлечение в жизнь общества и, самое главное, сохранение здоровья. От уровня здоровья населения, вне зависимости это физическое или психическое, зависит качества жизни как отдельного человека, так и общества в целом. Продление периода активного долголетия – это результат, отражающий эффективность реализации социальной политики. Как отмечается в программе «Развитие отрасли «Социальная политика» [8], в Тюменской области граждане обеспечены на 100% социальными услугами.

Благодаря сложившейся системе организации социального обслуживания, граждане могут получать обслуживание даже в удаленных районах города, селах, что позволяет удовлетворять граждан услугами в полном объеме и качестве. Именно от качества услуг зависит не только удовлетворенность граждан, но и их состояние в целом, что напрямую отражается в уровне качества жизни населения.

Библиографический список

1. Бибихина, К.А. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для пожилых людей в Свердловской области (на примере Байкаловского района и города Екатеринбурга) /К.А. Бибихина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – Т. 1. – С. 52-54.

2. Послание Президента Федеральному Собранию от 1 марта 2018 г. [Электронный ресурс]. / Администрация Президента РФ. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/president/news/56957>.

3. Активное долголетие – это реально [Электронный ресурс] / Правительство Тюменской области.– Режим доступа: https://admtumen.ru/ogv_ru/society/social_policy/organization/Active_longevity.htm.

4. Концепция активного долголетия: как улучшить качество жизни пожилых людей [Электронный ресурс] /Агентство социальной информации. – Режим доступа: <https://www.asi.org.ru/news/2018/07/20/golikova-sovet/>.

5. Информационный портал для пожилых людей и о пожилых людях «Старшее поколение» [Электронный ресурс]/ Университет третьего возраста. – Режим доступа: <http://www.stp-to.ru/universitet-tretego-vozrasta-au-son-to-i-dpo-oblastnoj-gerontologicheskij-centr/>.

6. Школа активного долголетия[Электронный ресурс] / Правительство Тюменской области. – Режим доступа: https://admtumen.ru/ogv_ru/society/social_policy/organization/Active_longevity/more-Article.htm?id=11417897@cms Article.

7. Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года : распоряжение Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. № 164-р.

8. Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие отрасли «Социальная политика» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов : постановление Правительства Тюменской области от 03.12.2018 № 452-п.

УДК. 796.011

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА

Миронов Д.Л., к.пед.н., доцент, Егоров В.Н., к.пед.н., профессор

Тульский государственный университет, Россия, г. Тула,

e-mail: dl_mironov@mail.ru, e-mail: egorovw@mail.ru

Ключевые слова: школьники, двигательные способности, методические особенности, волейбол.

Аннотация: *в статье рассмотрены двигательные и психофизиологические особенности спортивных и подвижных игр как средств развития двигательного потенциала школьников. Разработана методика развития двигательных способностей детей 10-11-летнего возраста на основе активного использования средств волейбола.*

В настоящее время государство все больше уделяет внимания состоянию здоровья граждан нашей страны. Как следствие, повышаются требования к уровню физической подготовленности различных слоев населения и особенно учащейся молодежи [3]. Возрастает необходимость, начиная уже с самого раннего возраста, формировать у школьников устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни. В то же время, наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает их здоровью [1].

В многообразии средств развития двигательных способностей школьников спортивные игры, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, уже давно занимают одно из ведущих мест в школьной системе физического воспитания [4].

В частности, к числу наиболее популярных и эффективных средств, используемых в системе физического совершенствования молодежи, относится волейбол. Обширный диапазон физиологического воздействия волейбола на организм занимающихся позволяет судить о его благотворном и разностороннем влиянии на физические возможности и психические функции. Среди игровых видов спорта волейбол отличается низким уровнем травматизма, небольшие материальные затраты на подготовку и проведение учебно-тренировочного процесса, высокая эмоциональность игрового поединка [2, 5].

Начальный этап нашего исследования предполагал решение двух первоочередных задач:

1. Изучить двигательные и психофизиологические особенности спортивных и подвижных игр, в том числе волейбола, как средств развития двигательного потенциала детей 10–11-летнего возраста.

2. Разработать методику развития двигательных способностей школьников на основе активного использования средств волейбола.

Как показал анализ научно-методической литературы по проблеме исследования:

- ранний подростковый возраст во многом является благоприятным для развития физических способностей и двигательного обучения. В то же время, в этот период развития ребенка следует учитывать его психологические особенности, которые во многом связаны с мотивами и эмоциональностью той или иной двигательной деятельности. Ребенок проявляет высокую двигательную активность лишь тогда, когда ему это интересно;

- занятия спортивными и подвижными играми для подавляющего большинства детей, безусловно, представляют большой интерес. Они имеют динамический, скоростно-силовой характер с изменяющимися структурами движений и интенсивностью. Ситуационные, нестандартные движения во всех спортивных играх предъявляют высокие требования к совершенствованию двигательных возможностей растущего организма, к аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы, совершенствованию деятельности двигательного анализатора, оказывают на эти системы значительное воздействие.

- волейбол, а также арсенал характерных для данного вида спорта средств и методов подготовки могут активизировать двигательную активность школьников, причем как на плановых (физкультурных), так и внеплановых (дополнительных тренировочных) занятиях.

Важным условием при разработке методики развития двигательных способностей школьников на основе активного использования средств волейбола мы считаем соблюдение принципов природо- и социосообразности, которые определяют выявление и учет специфических требований, предъявляемых к физическому потенциалу ребенка.

Кроме того, обязательным условием в решении методической задачи нашего исследования являлось соблюдение принципов:

- индивидуализации, где учитываются сильные стороны физического развития и физической подготовленности ребенка;

- последовательности при обучении движениям и дозировании нагрузки, где изучению сложного двигательного действия всегда предшествует обучение подводящим и сходным по структуре специальным упражнениям. Переход к овладению двигательным действиям осуществляется при достаточно полном усвоении предыдущего материала, использо-

вание ранее сформированных двигательных навыков для овладения новыми;

- постепенности обучения физическим упражнениям и повышения нагрузки. Для дальнейшего совершенствования двигательных качеств необходимо широкое обновление упражнений, способных сформировать новые формы двигательной деятельности;

- наглядности для формирования правильного зрительного образа движения, используя для этих целей показ упражнений со словесным объяснением, а также используя имитационные упражнения.

При разработке экспериментальной методики нами использовались рекомендации ряда специалистов [2, 4, 5, 6], затрагивающие вопросы организации и проведения учебно-тренировочных занятий волейболом с учетом возможностей школьников-подростков.

В первой и четвертой четверти учебного года (сентябрь-октябрь, апрель-май) предполагалось проведение занятий на открытом воздухе с элементами пляжного волейбола (вариант 3×3, 4×4). На подготовительную часть урока отводилось больше времени. При организации каждого занятия уделялось внимание физической, технической, тактической и игровой подготовке (таблица).

Таблица 1

Распределение основных средств подготовки в экспериментальной методике

Виды	Средства
Физическая	Упражнения, подвижные игры и эстафеты на развитие: основных физических качеств (преимущественно быстроты и ловкости) и адаптации к внешней среде; специальных физических качеств с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств рук (метание мяча в цель и через сетку, броски и ловля набивных мячей и т.д.). ЧСС 150–160 уд/мин
Технико-тактическая	Упражнения на разучивание и закрепление основных технических приемов: верхней и нижней передачи мяча, нижней и верхней прямой подачи, приема мяча снизу после подачи и др. в упрощенных условиях. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и мини-волейболе. Нападение через 3 номер, защита углом вперед. ЧСС 135–140 уд/мин
Игровая	Подвижные игры на закрепление техники: «Мяч в воздухе», «Не давай мяч водящему», «Бомбардиры» и т. д. Пионербол (в том числе на открытой площадке). Мини-волейбол (по упрощенным правилам и облегченным мячом). Учебная игра в волейбол в 1 и 3 касания, со второй передачи через 3 номер. ЧСС 150–160 уд/мин

Тренировочный процесс занятий основан на использовании стандартных методов подготовки для обучения классическому волейболу, с включением в содержание вариативных видов волейбола. Физическая

нагрузка (удельный вес, сложность технико-тактических упражнений и учебных игр, количество повторений и подходов) дозировалась в зависимости от возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Так, в физической подготовке заложен широкий спектр разнообразных упражнений на развитие ловкости (специальные упражнения и подвижные игры), скоростно-силовых способностей (прыжки в глубину с доставанием предметов после отскока, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель) и быстроты движений. Использование этих упражнений содействует развитию ориентировки во время действий с мячом, зрительно-моторной координации (правильные действия с мячом), уверенности в обращении с мячом.

Игровая подготовка включает в себя: разнообразные подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола, упражнения и игры на развитие основных и специальных физических качеств, пионербол с постепенным включением элементов техники игры (передач, подач мяча и др.). Особое внимание уделяется обучению технике волейбольных падений (перекат на грудь, скольжение, перекат через спину и др.) для предотвращения травмирования учащихся.

Определено оптимальное сочетание различных видов подготовки. Техничко-тактической подготовке отводится около 40 % учебного времени, остальное время – физической и игровой – по 30 % на каждый вид. Соотношение ОФП с СФП составляло 40/60 %.

Таким образом, для тренировочного процесса в волейболе (и в первую очередь для этапа начальной подготовки) характерны практически все, уже давно хорошо себя зарекомендовавшие, особенности совершенствования двигательных способностей. Кроме того, высокая эмоциональность волейбола как спортивной игры, и тех игровых средств (подвижных игр, игр с элементами волейбола), которые активно используются в подготовке волейболистов, позволяет предполагать, что данная спортивная игра, а также арсенал характерных для нее тренировочных средств, смогут активизировать двигательную активность школьников, причем как на плановых (физкультурных), так и внеплановых (дополнительных тренировочных) занятиях. Но это, естественно, при условии, что указанные средства будут активно использоваться педагогами в процессе физического совершенствования школьников.

Библиографический список

1. Бутко, М.А. Повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста на основе интеграции ее модернизированных форм в процесс образовательной деятельности/М.А. Бутко, В.К.Пелеменев // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 56-62.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Л.В. Булькиной, Е.В. Фомина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2012. – 77 с.

3. Егоров, В.Н. Фактологический аспект проблемы здоровьесбережения учащейся молодежи /В.Н. Егоров// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.– 2013. – № 1.– С. 49–55.

4. Каинов, А.Н. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича /А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Москва : Учитель, 2019. – 169 с.

5. Козырева, Л.В. Волейбол/Л.В. Козырева. – Москва : ФиС, 2003. – 168 с.

6. Родин, А.В. Технология проектирования классификации индивидуальных тактических действий в волейболе /А.В. Родин, В.Н. Егоров, Е.О. Кашмина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 180–190.

УДК. 796.(094)

РАЗВИТИЕ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОЙ РОССИИ

**Ожиганова М.В., ст. преподаватель,
Смирнова И.А., инструктор по спорту**

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: marina.ozhiganowa@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, наука, развитие, постсоветский период.

Аннотация: *рассмотрены вопросы развития науки в области физической культуры и спорта в постиндустриальной России. Показано, что именно занятия физической культурой и спортом содействуют формированию морально-нравственных принципов личности - социального портрета члена общества в любой момент времени, в том числе и в постсоветский период. В статье продемонстрированы проблемы спада в сфере физической культуры в постсоветское время. Продемонстрировано, что в постсоветское время появились предпосылки реформации всей системы физической культуры и спорта.*

Развитие физической культуры и спорта происходит согласно материальным и духовным условиям существования человеческого общества, а не по желанию конкретного человека. История физической культуры и спорта показывает, что на различных этапах развития человечества изменения в сфере физической культуры и спорта являются результатом совокупной деятельности работников различных сфер.

Социальной характеристикой состояния общества всегда является морально-нравственное кредо личности, которая живет по его законам в определенный период времени. Это кредо включает в себя наличие целей у человека, его способности, таланты, активную позицию в обществе, инициативность, отношение к труду и образованию, и т.п. Но основная мысль заключается в том, что перечисленные моральные нормы приобретаются через активное включение личности в физкультурно-спортивные занятия.

По данным исследований, проведенных в 1984 году, именно «активные физкультурники» (занятия физкультурой не менее 2-3 раза в неделю) с устойчивыми моральными принципами демонстрируют социальный порт-

рет личности в постсоветский период [1]. Этот портрет отражает социальную характеристику физической культуры и спорта в СССР.

Как известно, в основе благоприятных условий развития общества лежит устойчивая система управления. В 90-х годах в стране неоднократно переименовывался орган управления физкультурно-спортивным движением. Это явление демонстрирует негативные тенденции развития указанного направления в то время.

Переход на коммерческую деятельность привел к тому, что только состоятельные люди могли себе позволить занятия физической культурой: была введена плата за посещение, прокат оборудования и т.п. Это, в свою очередь, плохо отразилось на массовом увлечении спортом у населения. Также можно отметить и сокращение важности занятий спортом у молодого поколения [2].

Также в постсоветской России в область негативных тенденций разрушения советской системы физического воспитания попали: комплекс ГТО, который в последствии был полностью уничтожен, материально-техническая база страны, которая частично перешла в пользование коммерческим структурам (при полной их «перепрофилизации» в коммерческий сектор), а остальная ее часть из-за отсутствия материальных вложений в поддержание и ремонт пришла в непригодность. Также необходимо подчеркнуть, что распад СССР привел в передаче бывшим советским республикам некоторых важных спортивных объектов.

Низкий уровень зарплат специалистам физкультурно-спортивного профиля и плохие социальные условия трудовой деятельности также внесли в свой «вклад»: в этот период времени наблюдается отток специалистов в зарубежные страны, молодые люди переходят работать в охранные структуры, а некоторые связались с криминальными структурами.

Все это привело к тому, что в физкультурно-спортивной сфере в основном работает персонал пред пенсионного и пенсионного возраста, а научная сфера признана самой первой по снижению численности работников.

Таким образом, назрела ситуация, когда старые системы развития науки и спорта были уничтожены, а новых ещё нет, назрела ситуация, когда необходимо создание новой системы физического воспитания молодого поколения [3].

Основой этой системы должны стать основные принципы гуманистической педагогики и психологии: демократизация отношений «преподаватель-ученики», перенос акцента на личность каждого человека, как на высшую социальную ценность и формирование мотивации его гармоничного и разностороннего развития.

На сегодняшний день существует еще много вопросов, так как постсоветский период развития физической культуры и спорта должным образом не проанализирован.

И все же развитие сферы спортивной науки продолжается путем преодоления кризисных явлений: увеличилось финансирование, происходит обновление научного аппарата, престиж профессии растет, активизировалась научно-исследовательская работа и т.п.

Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в образовательных учреждениях и в трудовых коллективах, обустриваются спортивными сооружениями места отдыха, дворы и микрорайоны. В регионах и на федеральном уровне увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи. Произошел значительный рывок в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов.

На данный момент современное государство приоритетной задачей ставит заботу о генофонде и здоровье всей нации. Социальная значимость физической культуры неоспорима, так как это фактор, который способствует удовлетворению духовных запросов и эстетическому, нравственному воспитанию.

В условиях резкого снижения двигательной активности, физическая культура и спорт являются средством укрепления и сохранения здоровья современного человека. Задачами общества является сохранность и заинтересованность в улучшении здоровья и повышении интеллектуального потенциала человека [4].

Важную роль в процессе воспитания и обучения физической культуре играют и высшие учебные заведения, так как знания и умения по физической культуре прямым образом влияют на работоспособность членов общества, а их в образовательных учреждениях различных уровней нужно изучать поэтапно.

Значение физической культуры в социуме возможно оценить только с учетом постоянной адаптации к внешним условиям: научно-техническому прогрессу и социально – экономическим факторам.

Также ее становление и дальнейшее развитие тесно связано с историческими факторами развития хозяйства страны, политической и духовной жизни общества. Бесспорно, физическая культура народа является частью его истории.

В заключение стоит отметить, что при изучении исторического прошлого страны есть возможность проанализировать ошибки, которые возможно избежать в будущем. В частности, нужно признать наличие гуманности положений педагогических и психологических установок в постсоветской России и перенять положительный опыт развития физической культуры и спорта.

Важность физического воспитания человека подтверждается тем фактом, что этот вопрос нашел отражение в государственных программах и документах того времени: задачей государства являлось воспитание личности, всесторонне и «гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [5–6].

Библиографический список

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни (проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде) /П.А. Виноградов. – Москва : Мысль, 1990. – 288 с.
2. Быков, В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи / В. С. Быков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 39-48.
3. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека /В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-39.
4. Сараф, М.Я. Спорт в культуре XX века (становление и тенденции развития)/М.Я. Сараф // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №7. –С. 5–12.
5. Конституция (основной закон) Союза Советских Социалистических Республик: принята на внеочередной седьмой сессии Верховного Совета СССР девятого созыва 7 октября 1977 года. – Москва : Политиздат, 1978. – 48 с.
6. Программа Коммунистической партии Советского Союза : принята XXII съездом КПСС. – Москва : Политиздат, 1976. – 144 с.

УДК 611:616.31

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МУЖЧИН Г. ТЮМЕНЬ,
БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
Осипов А.С., аспирант, Прокопьев Н.Я., д.мед.н., профессор,
Речапов Д.С., к.пед. н., доцент**

Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, eurodent3452@yandex.ru

Ключевые слова: мужчина, кариес зубов, оздоровительные технологии.

Аннотация: *в статье представлены результаты изучения физической работоспособности у мужчин юношеского, первого и второго зрелого возраста, постоянно проживающих в г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом. Показано, что физическая работоспособность зависит от уровня двигательной активности.*

Актуальность. Кариес зубов является одним из наиболее распространенных заболеваний человека на земле [11; 15; 18]. В нашей стране, несмотря на значительные успехи в диагностике, клинике, лечении и профилактике кариеса зубов проблема его изучения остаётся актуальной [1; 3; 4; 5; 12; 14]. Одним из важнейших показателей здоровья человека является уровень двигательной активности [6; 9].

Изучение проблем, связанных с физической работоспособностью (ФР) человека ведётся более 100 лет и за этот период времени были разработаны три основных подхода к ее решению: эргометрический [10], физиологический [16] и энергетический [17]. Эргометрический подход заключается в непосредственном измерении объема и интенсивности выполняемой нагрузки. Физиологический подход основан на линейной зависимости функциональных показателей вегетативных систем организма от мощности физической работы [16]. Энергетический подход базируется на концепции R. Margaria и предполагает оценку мощности, емкости и эко-

номичности каждого из трех источников энергии, функционирующих в скелетной мышце: аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробно-го фосфагенного [13].

Цель: у мужчин г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, изучить влияние занятий физкультурой и спортом на показатели физической работоспособности.

Материал и методы. Исследование выполнено на базе Тюменского медицинского центра «Астра-Мед» у мужчин, проходящих лечение по поводу кариеса зубов. Обследование ФР проведено у 136 мужчин, из них у 37 (27,2%) юношей, в том числе 15 (40,5%) занимающихся (мы отнесли их к основной группе (ОГ) с высоким уровнем двигательной активности) и 22 (59,5%) не занимающихся физкультурой и спортом (мы отнесли их к контрольной группе (КГ) с низкой двигательной активностью). Из 46 (33,8%) мужчин периода первого зрелого возраста спортом занимались 20 (43,5%) человек, а 26 (56,5%) физкультурой и спортом не занимались. Из 53 (39,0%) мужчин периода второго зрелого возраста спортом систематически занимались 20 (43,5%) человек, а 26 (56,5%) физкультурой и спортом не занимались. Виды спорта: лыжные гонки, лёгкая атлетика, единоборства, пауэрлифтинг, футбол, баскетбол, волейбол.

Оценку физической работоспособности провели по методике степ-теста [2, 8] PWC_{170} по формуле:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

где: N_1 и N_2 – мощности двух применяемых нагрузок; f_1 и f_2 – соответствующие частоты сердечных сокращений.

Величину работы, выполняемой при первой и второй нагрузках, рассчитывали по формуле: $N = 1,3 \times p \times h \times n$ (кгм/мин.),

где: N – работа (в кгм/мин.); p – масса тела испытуемого (в кг); h – высота ступеньки (в м.); n – число подъемов на ступеньку в минуту; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступеньки.

Для оценки максимального потребления кислорода (МПК) была использована формула: $МПК = 1,7 \times PWC_{170} + 1240$.

Результаты исследования обработаны методами математической статистики на персональном компьютере с использованием t -критерия Стьюдента [7]. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0,05$, принятых в медико-биологических исследованиях.

Исследования выполнены в соответствии с Приказом МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Правила клинической практики в РФ» и с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Исследования показали (табл. 1), что ФР у мужчин г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, достоверно ($p < 0,05$) зави-

сит от двух совокупных факторов – возраста и уровня имеющейся двигательной активности. В абсолютных значениях ФР была больше у мужчин периода первого зрелого возраста, а меньшей – у мужчин периода второго зрелого возраста (рис. 1).

Таблица 1

Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у мужчин г. Тюмень, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом, болеющих кариесом зубов (M±m)

ОГ		КГ		Достоверность различий – p
M±m	δ	M±m	δ	
Юноши (n = 37)				
PWC 170, кгм/мин				
957,82±15,65*	23,7	831,52±16,23**	22,3	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
14,63±0,32	2,55	14,47±0,30	2,69	p>0,05
МПК, л/мин				
3,82±0,26	0,33	3,74±0,35	0,38	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
40,69±0,74	1,56	38,59±0,66	1,61	p>0,05
Мужчины периода первого зрелого возраста (n = 46)				
PWC 170, кгм/мин				
1086,49±18,31*	24,2	942,17±17,56**	24,6	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
16,14±0,37	2,68	15,83±0,34	2,74	p>0,05
МПК, л/мин				
3,77±0,24	0,31	3,69±0,32	0,35	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
40,84±0,79	1,58	39,22±0,70	1,66	p>0,05
Мужчины периода второго зрелого возраста (n = 53)				
PWC 170, кгм/мин				
943,57±16,83*	23,3	827,38±17,92**	22,1	p<0,05
PWC 170, кгм/мин/кг				
14,49±0,37	2,51	14,08±0,35	2,63	p>0,05
МПК, л/мин				
3,68±0,28	0,30	3,63±0,33	0,36	p>0,05
МПК, мл/мин/кг				
38,25±0,81	1,59	37,89±0,76	1,68	p>0,05

Примечание: * и ** – различие достоверно при p<0,05.

Так, сравнивая показатели ФР у юношей ОГ и КГ следует отметить, что она на 125,7 кгм/мин была выше у занимающихся физкультурой и спортом. У мужчин периода первого зрелого возраста ОГ показатели ФР на 144,3 кгм/мин лучше, чем у их сверстников КГ. ФР мужчин периода второго зрелого возраста ОГ на 116,2 кгм/мин выше, чем у представителей КГ.

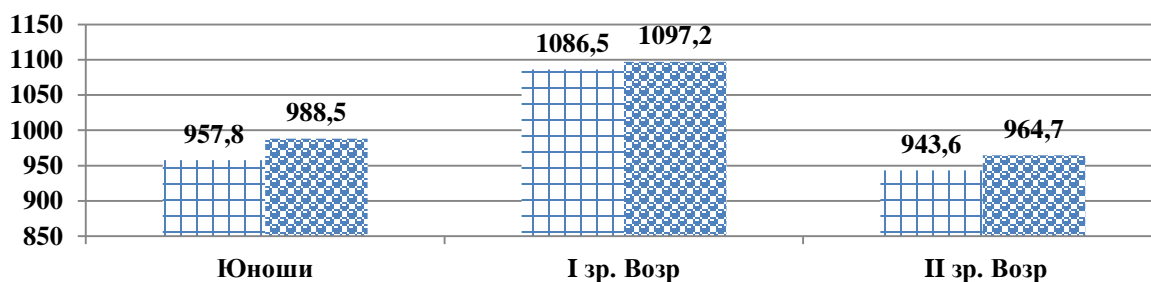


Рис. 1. Физическая работоспособность мужчин г. Тюмень различных возрастных групп, болеющих кариесом зубов по степ-тесту PWC 170 В.Л. Карпмана.

Если рассматривать показатель ФР применительно к массе тела, то у юношей ОГ в абсолютных значениях она выше, чем у представителей КГ на 0,16 кгм/мин/кг, у мужчин периода первого зрелого возраста – на 0,31 кгм/мин/кг, у мужчин периода второго зрелого возраста – на 0,41 кгм/мин, что статистически не достоверно ($p > 0,05$).

Исследования показали, что у мужчин сравниваемых групп МПК в мл/мин/кг в абсолютных значениях лучше у мужчин ОГ периода первого зрелого возраста. По мере увеличения возраста, МПК имеет тенденцию к снижению.

Можно заключить, что ФР у занимающихся физкультурой и спортом выше, чем у не спортсменов. Следовательно, чем выше уровень двигательной активности, тем ФР мужчин лучше.

Библиографический список

1. Аммаев, М.Г. Оценка методов диагностики начального кариеса в зависимости от глубины поражения твердых тканей зуба/М.Г. Аммаев//Современные проблемы науки и образования.–2014. – № 4. – С. 307.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/И.В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Брагин, А.В. Концептуальный подход к разработке фундаментальных и прикладных аспектов в стоматологии/А.В. Брагин, В.В. Колпаков//Медицинская наука и образование Урала. –2009. – Т. 10. – № 4. – С. 10-13.
4. Брагин, А.В. Системные механизмы различной устойчивости зубов к кариесу/ А.В. Брагин, В.В. Колпаков, О.А. Куман//Институт стоматологии. –2008. – № 2 (39). – С. 72-73.
5. Брагин, А.В. Физиологический подход в оценке механизмов возникновения и развития кариеса зубов/ А.В. Брагин, В.В. Колпаков//Медицинская наука и образование Урала. –2006. – Т. 7. – № 1. – С. 9-10.
6. Брагин, А.В. Физиологическая потребность в двигательной активности у лиц с различной резистентностью зубов к кариесу /А.В. Брагин//Научный вестник Тюменской медицинской академии. –2002. – № 6 (20). – С. 15-18.
7. Гланц, С. Медико-биологическая статистика/С.Гланц. – Москва : Практика, 1999. – 459с.
8. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине /В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков.– Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

9. Междисциплинарный подход в обосновании и практической реализации системной профилактики и комплексной терапии в стоматологии/ В.В. Колпаков[и др.] //Уральский медицинский журнал. –2008.– № 10 (50). –С. 3-6.
10. Моссо, А. Усталость : пер. с итал. / А. Моссо. – Санкт-Петербург, 1893. – 14с.
11. Саидова, Н.Б. Распространенность кариеса зубов у детей, проживающих в сельских районах республики Узбекистан /Н.Б. Саидова//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. –2015. – № 12-9. – С. 1617-1620.
12. Скрипкина, Г.И. Диспансеризация как основной клинический подход к профилактике кариеса зубов у детей/ Г.И. Скрипкина, А.Ж. Гарифуллина//Стоматология. – 2015. – Т. 94. – № 5. – С. 64-66.
13. Сонькин, В.Д. Проблема оценки физической работоспособности / В.Д. Сонькин//Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.
14. Шаковец, Н.В. Результаты трехлетней профилактики кариеса зубов у детей раннего возраста/ Н.В. Шаковец//Вестник Витебского государственного медицинского университета. –2016. – Т. 15. – № 2. – С. 93-101.
15. Duijster, D.Oral health, body weight and growth in children from Cambodia, Indonesia and Lao / D.Duijster, S.Susilawati //20th European Association of Dental Public Health Conference, 17-19 September 2015, Istanbul, Turkey. – Abstract # 3089.
16. Hill, A.V. Muscular movement in man. – N.Y.: McGraw Hill Book co., 1927. – 104 p.
17. Margaria, R. Biomechanics and energetics of muscular exercise / Margaria, R.. – Oxford: Clarendon Press, 1976. – 146 p.
18. Moynihan P.J., Kelly S.A.M. Effect on Caries of Restricting Sugars Intake //J. Dent. Res. – 2014. – Vol. 93. – P. 8-18.

УДК 37.037.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Парфенов П.Н., ассистент, Утусиков С.А., инструктор

Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень,

e-mail: wrestlerpasha89@gmail.com

Ключевые слова: бег; выносливость; специальная подготовка; аэробная выносливость; силовая выносливость; тренировочные занятия.

Аннотация: *в статье рассматривается краткая история развития методик тренировки в беге, рассмотрены качества, необходимые спортсмену в беге, алгоритм тренировки.*

Краткий экскурс в историю развития методики тренировки в беге на выносливость необходимо начать с конца 30-х годов прошлого века. Именно в эти годы начали складываться более или менее устойчивые системы подготовки. Первые серьезные исследования в области развития методов тренировки были проведены и опробованы на практике немецкими учеными Рейнделлом и Гершлером. Они определили, что посредством пробега 200 метров со временем около 32 секунд с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130-180 ударов в минуту, уже через 21 день выбрасываемой сердцем крови за одно сокращение увеличивается на 15-20 % от первоначального.

Этот метод получил название Фройбургского или интервальной тренировки. Довольно быстро метод стал основным в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Со временем появились различные методики, в основу которых он был положен.

Наиболее яркими его представителями были немец Р. Харбиг (1939 г. 400 м – 46.0 с.; 800 м – 1.46 с.), Ж. Бартель (1948 г. 1500 м. – 3.45,0), чех Э. Затопек – четырехкратный олимпийский чемпион (1948-1952 г.г.) в беге на 5 и 10 км, англичане Пири, Чатауэй, Иботсон (1952-1956 г.г.) – рекордсмены мира в беге на 1500 – 10000 м. Советские бегуны В. Куц и П. Болотников, олимпийские чемпионы и рекордсмены мира на 5-10 км (1956-1960 г.г.), венгры Ихораш, Рожавельди, Табори, чех – Юнгвирт.

Значительных достижений, взяв за основу и творчески переосмыслив этот метод, добились тренеры В. Гершер (Германия), Ф. Стампорл (Австрия), Н. Иглои (Венгрия), Г. Никифоров (СССР).

В эти же годы получает известность и успешно развивается разработанный шведским специалистом Г. Холмером «Фартлек» - (игра скоростей), при котором широко используется рельеф местности и другие природные условия. Применяя эту методику, выдающихся успехов в 1940-1943 г.г. достигли Андерсен (5 км – 13.58,0), Хегг (1500 м. – 3.43,0).

Австралийский специалист П. Черутти, наблюдая за тренировками скандинавов и переосмыслив метод «Фартлека», разработал оригинальную методику, воспитав плеяду замечательных бегунов, самыми выдающимися из которых были Х. Эллиот в 1960 г. (1500 м. – 3.35,6). Одновременно с П. Черутти, новозеландец А. Лидьярд разработал метод, так называемой, марафонской тренировки, с помощью которого воспитал выдающихся бегунов, рекордсменов мира и призеров Олимпиад 1960-1964 г. г. – П.Снелла, М. Халберга, Б. Меги, Д. Девиса. В дальнейшем он участвовал в подготовке таких выдающихся бегунов, как Л. Вирен (5-10 км) и П. Васала (800 м).

Американские специалисты, использовавшие ранее в подготовке своих стайеров и средневики спринт и интервальную тренировку, взяли все лучшее из методик шведов, новозеландцев, австралийцев.

В результате выдающиеся результаты в беге на 800 м и 1500 м показал в начале 60-х годов Д. Райян, а в 1972 г. Д. Уолт стал олимпийским чемпионом в беге на 800 м, повторив мировой рекорд на этой дистанции (1.44,3). Р. Шюль и У. Миллс в 1964 г. на Олимпиаде в Токио выиграли Олимпийские игры в беге на 5 и 10 км. [2]. В настоящее время подготовка середняков и стайеров носит комплексный характер. Широко используется среднегорье, восстановительные мероприятия, медикаментозное обеспечение.

Многолетняя практика работа автора со спортсменами – бегунами ССУЗов и ВУЗов позволила сформировать следующие подходы к их отбору:

- выявление предрасположенности к конкретному виду легкой атлетики;
- наличие хорошего здоровья;
- оптимальные психологические качества;
- целеустремленность в достижении высоких результатов;
- трудолюбие и работоспособность;
- природная быстрота;
- легкость, свобода движений, «бегучесть»;
- устойчивость к возникающим стрессам;
- отдавать предпочтение студентам не занимавшимся спортом или пришедшим из других видов спорта.

Если у начинающего бегуна есть перечисленные выше качества, можно ожидать от него быстрого прогресса и высоких результатов уже в первые 1-2 года занятий. Естественно, это произойдет только при методически правильно построенном и систематически тренировочном процессе.

Многолетняя практика работы с начинающими спортсменами позволила нам выработать собственный алгоритм подготовки:

- начинать сразу со специальной подготовки;
- обучение технике бега;
- развитие быстроты;
- обучение расслаблению во время бега;
- ОФП, гибкость;
- развитие аэробной выносливости;
- вариативность в подготовке.

Примерно по такой схеме (рис. 1) планируется тренировка с сентября по январь, т.е. до окончания зимнего соревновательного сезона. Подготовка носит комплексный характер.

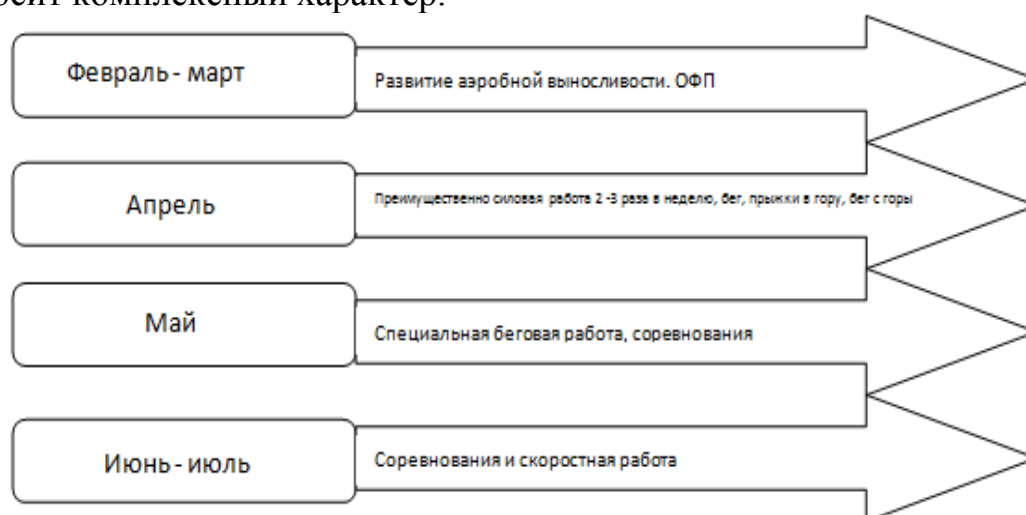


Рис. 1. Схема планирования годичной тренировки

Большое значение в этот имеет соревновательный ритм в сочетании с отдыхом.

При условии систематических занятий и наличии хороших природных данных, занимающимся уже в первый год не составит труда выполнить спортивный разряд. [1].

Библиографический список:

1. Семенова, И.Г. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта, 2015 [Электронный ресурс] /И. Г. Семенова. – Режим доступа : <http://pdf.knigi-x.ru/21kulturologiya/92686-1-g-semenova-sportivnaya-orientaciya-otbor-dlya-zanyatiy-razlichnimi-vidami-sporta-rekomendovano-metodicheskim.php>
2. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта, 2018. [Электронный ресурс] / А. М.Якимов.– Режим доступа : https://fictionbook.ru/author/a_m_yakimov/innovacionnaya_trenirovka_vyinoslivosti_/read_online.html

УДК.796:378

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

¹Пасичниченко В.А., к.п.н., доцент; ²Кудрицкий В.Н., к.п.н., доцент

¹Белорусская государственная академия связи, Беларусь, г. Минск, e-mail: pasva48@tut.by

²Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: обучение плаванию, студенты, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Аннотация: *показана положительная динамика физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов I курса под влиянием систематических занятий по плаванию.*

В настоящее время в связи с ухудшением состояния здоровья студентов в высших учебных заведениях ведется поиск более рациональных форм организации и методов физического воспитания, различных путей и средств повышения эффективности учебных занятий. Рядом исследований доказано, что наиболее результативен перевод студентов на занятия с определенной спортивной специализацией [1].

В данной работе приводятся результаты оценки эффективности влияния систематических занятий плаванием на физическую и функциональную подготовленность студентов. Из числа не умеющих плавать студентов первого курса были созданы учебные группы по обучению плаванию и подготовке к выполнению всех зачетных нормативов. В двухлетнем педагогическом эксперименте приняли участие 43 практически здоровых юноши в возрасте 17-19 лет.

Для проведения занятий была составлена учебная программа с учетом рекомендаций по физическому воспитанию студентов вузов и учащихся детско-спортивных школ по плаванию. В целом учебный план по физи-

ческой культуре студентов, рассчитанный на 140 ч, предусматривал следующее: теоретические занятия – 10, по общефизической и специальной подготовке – 20, по легкой атлетике – 12, по лыжной подготовке – 10, по плаванию – 88 ч. Обучение плаванию осуществлялось два раза в неделю по 45 мин в воде и 15 мин на суше. На переодевание и мытье в душе уходило 30 мин. Первоначально осваивалось плавание кролем на спине, обладающее при массовом обучении рядом преимуществ перед остальными способами. Одновременно с этим изучались упражнения на дыхание и подготовительные для освоения плавания кролем на груди. Со второго учебного года проводилось обучение кролю на груди, дальнейшее совершенствование техники плавания кролем на спине, а также освоение способов плавания брасс и баттерфляй. При этом проводились тренировочные занятия, направленные на развитие специальных физических качеств с постепенным увеличением их объема и интенсивности. Студентам предлагалось освоить пять комплексов гимнастики пловца, состоящих из 12-15 упражнений, выполнение которых в процессе утренней гимнастики занимало 15-20 мин. Эффективность обучения проверялась путем наблюдения за функциональным состоянием, оцениваемым методом антропометрии, контрольных нормативов и анализа основных параметров сердечно-сосудистой системы.

Антропометрия проводилась по общепринятым в стране правилам. Контрольные нормативы включали в себя следующие упражнения: бег 100 м, кросс 1000 м, прыжок в длину с разбега, подтягивание на перекладине, лыжные гонки на 5 км, плавание 50 и 100 м кролем на груди на спине с максимальной скоростью, а также 45-минутное безостановочное плавание кролем на спине.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось посредством измерения артериального давления по Н.С.Короткову, определения минутного объема крови, периферического сопротивления и типов саморегуляции кровообращения по Н.И.Аринчину [2], регистрации электрокардиограммы в 12 общепринятых отведениях.

Кроме того, в 5 грудном отведении осуществлялась запись 100 интервалов R-R с последующей их обработкой методами вариационной пульсометрии [3] и корреляционной ритмографии [4] и нахождения величины вегетативного ритма (ВПР) по Г.И.Сидоренко [5]

Систематические занятия плаванием положительно сказались на физическом развитии (табл. 1) и физической подготовленности (табл. 2). Особенно благоприятно изменились вес и росто-весовые соотношения, что нашло отражение в величине индексов Кетле, Брока, Эрисмана и мышечного развития. Достоверно увеличились кистевая и становая мышечная сила ($p = 0,02$), а также время проплывания 100 м кролем на груди ($p < 0,001$) и дистанция максимального проплывания кролем на спине ($p < 0,001$). Все студенты к окончанию эксперимента овладели практическими

навыками, которыми должны обладать общественный инструктор и судья по плаванию. Выявленная положительная динамика антропометрических показателей как благоприятное влияние специальных тренировочных упражнений на физическое развитие.

На протяжении двух лет учебы студенты успешно сдавали все зачетные нормативы по физической культуре, а 12 из 43 к тому же выполнили III спортивный разряд по плаванию. В целом после двухлетних систематических занятий плаванием показатели физического развития и физической подготовленности обследованных студентов значительно превосходили по средним результатам своих сверстников гуманитарных вузов республики, что можно рассматривать как свидетельство пригодности избранной программы физического воспитания студентов.

Положительная динамика физического развития и физической подготовленности сопровождалась улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой системы у всех обследованных студентов (табл. 3,4).

Таблица 1

Динамика физического развития студентов, занимающихся плаванием

Показатели и единицы их измерений	Исходные данные		С е м е с т р			
			II		IV	
	М	±m	М	±m	М	±m
Рост, см	172,4	0,72	175,8	0,83	175,9	0,79
Вес, кг	68,6	1,01	70,3	1,03	71,7	0,93
Окружность грудной клетки, см:						
в паузе	87,3	0,62	88,3	0,62	89,7	0,56
на вдохе	92,5	0,83	93,3	0,76	95,0	0,68
на выдохе	85,5	0,79	85,6	0,75	85,4	0,70
размах	7,0	0,34	8,2	0,28	9,6	0,29
Кистевая динамометрия, кг	50,9	1,14	52,3	0,95	53,6	0,93
Становая сила, кг	141,6	2,48	150,3	2,49	154,1	2,60
Индексы:						
Кетле, г/см	393		402		406	
Брока, кг	68,5		68,2		69,8	
Мышечного развития, кг/м	12,76		12,99		13,14	
Эрисмана	-0,1		+0,5		+0,7	

Вышесказанное подтверждает уменьшение среднегрупповых значений частоты сердечных сокращений ($p < 0,01$), систолического артериального давления ($p < 0,05$), минутного объема крови ($p < 0,001$), вегетативного показателя ритма при одновременном увеличении электрической активности правого и левого желудочков сердца, дисперсии сердечного ритма и периферического сопротивления ($p < 0,01$). Ни в одном случае на электрокардиограмме в конце второго года обучения не было выявлено симптомов гипертрофии и перегрузки желудочков и предсердий. Указанные сдвиги основных гемодинамических показателей, электрокардиограммы и вари-

ционной пульсограммы были такими же, какие наблюдаются у спортсменов по мере роста их тренированности [6, 7]. Это позволяет считать, что систематические занятия плаванием не оказали отрицательного влияния на организм юношей 17-19 лет, более того, они способствовали адаптации их организма не только к плавательным, но и к другим видам физических нагрузок.

Под влиянием систематических занятий плаванием у студентов усилились парасимпатические влияния на систему кровообращения: синусовая аритмия становилась более выраженной с $\Delta R-R 0,32 \pm 0,10$ с, гистограммы распределения сердечного ритма сдвигались вправо, становились многовершинными или из симпатикотонических переходили в нормотонические и умеренно ваготонические. Соответственно изменялась и корреляционная ритмограмма, зона плотности точек расширялась и смещалась вправо, уменьшалось число сцеплений

Таблица 2

Динамика физической подготовленности студентов, занимающихся плаванием

Показатели и единицы их измерений	Исходные данные		Семестр			
			II		IV	
	М	$\pm m$	М	$\pm m$	М	$\pm m$
Бег 100 м, с	13,9	0,08	13,7	0,08	13,6	0,07
Кросс 1000 м, мин, с	324,6	2,88	315,8	2,67	313,7	2,21
Прыжок в длину с разбега, см	432	0,04	449	0,04	469	0,05
Подтягивание на перекладине, раз	7,6	0,48	9,0	0,49	10,7	0,63
Плавание, мин, с: (конец I семестра)	2643,4		2448,5		2407,7	
Кроль на спине 50 м	1.06,5	1,40	58,4	0,98	43,1	0,83
Кроль на спине 100 м	2.36,8	1,87	2.10,2	1,64	1.35,4	1,12
Кроль на груди 50 м	1.04,1	1,32	54,3	1,11	39,5	0,90
Кроль на груди 100 м	2.29,6	1,49	1.56,5	0,95	1.27,4	0,64
45-минутное безостановочное плавание кролем на спине, м	973,1	47,00	1392,7	20,89	2086,5	3,63

Анализ успеваемости по результатам экзаменационной сессии показал, что более высокой она стала у студентов после четвертого семестра (средний балл после первого семестра – 6,78, четвертого – 7,54).

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся плаванием

Показатели и единицы их измерений	Исходные данные		Семестр			
			II		IV	
	М	$\pm m$	М	$\pm m$	М	$\pm m$
Частота сердечных сокращений, уд/мин	80	1,89	73	1,54	70	1,38

Артериальное давление, мм рт. ст.:						
Систолическое	121,9	1,92	119,8	1,40	118,5	1,42
Диастолическое	67,6	1,33	70,3	1,32	68,6	1,27
Пульсовое	54,3	1,74	49,6	1,31	50,0	1,34
Минутный объем крови, л/мин	5,95	0,16	5,21	0,14	5,02	0,13
Периферическое сопротивление, усл. ед.	16,3	0,53	18,9	0,68	19,04	0,75
Типы саморегуляции кровообращения (число случаев):						
Сердечный	38		29		23	
Средний	4		10		14	
Сосудистый	1		4		5	

Таблица 4

Динамика некоторых ЭКГ признаков и статистических характеристик сердечного ритма у студентов, занимающихся плаванием

Показатели и единицы их измерений	Исходные данные		Семестр			
			II		IV	
	M	$\pm m$	M	$\pm m$	M	$\pm m$
Ra VF, мм	12,68	0,59	13,58	0,63	13,74	0,59
R/S _{v1}	0,42	0,03	0,39	0,04	0,40	0,03
R _{v6} , мм	16,40	0,42	18,46	0,54	18,71	0,61
R _{v1} + S _{v5} , мм	8,33	0,44	10,00	0,57	10,34	0,53
R _{v1} + S _{v1} + R _{v5} + S _{v5} , мм	41,55	0,75	45,17	0,88	46,12	0,77
R/S _{v5} , мм	9,89	0,89	8,05	0,84	7,94	0,86
R/T _{v5} , мм	3,96	0,26	3,80	0,28	3,72	0,33
R-R M, с	0,78	0,02	0,85	0,01	0,89	0,02
R-R M ₀ , с	0,77	0,02	0,85	0,02	0,89	0,02
$\Delta R-R$, с	0,26	0,01	0,30	0,01	0,32	0,01
ВПП, усл. ед.	185,6	22,16	108,24	11,29	91,47	12,44

На основании проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Положительная динамика физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов свидетельствует о возможности их специализации по курсу плавания.

2. Занятия физической культурой по курсу плавания оказались пригодными не только для обучения плаванию, но и для подготовки к сдаче зачетных нормативов по другим видам физической подготовки.

3. Систематические занятия плаванием благоприятно влияют на умственную способность студентов.

Библиографический список

1. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.А.Богащенко [и др.]; под ред. А.Б.Муллера.– Красноярск: ИПЦКГТУ, 2001. – 232 с.
2. Аринчин, Н.И. Гипертоническая болезнь как нарушение саморегуляции кровообращения/Н.И.Аринчин, Г.В.Кулаго. – Минск: Наука и техника, 1969. – 104 с.

3. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии/Р.М.Баевский. – Москва : Медицина, 1979. – 245 с.
4. Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология/Э.В.Земцовский. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 1995. – 448 с.
5. Сидоренко, Г.И. Анализ сердечного ритма и его нарушений с помощью попарного распределения R-R интервалов ЭКГ/Г.И.Сидоренко, Г.К.Афанасьев, Я.Г.Никитин//Здравоохранение Белоруссии. – 1974. - № 2. – С. 7-11.
6. Пасичниченко, В.А. Статистический анализ сердечного ритма в контроле за эффективностью занятий по физическому воспитанию/В.А.Пасичниченко, В.Н.Кудрицкий//Труды БГТУ. Сер. VIII, учеб.-метод. работа. – 2007. – Вып.IX. – С. 161-165.
7. Васильева, А.В. Здоровое сердце: формула активности и долголетия/А.В.Васильева. – Санкт-Петербург : Крылов, 2008. – 224 с.

УДК 796

АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Пермяков О.М., ст. преподаватель,
Бараковских К.Н. ст. преподаватель**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Россия, г. Екатеринбург, e-mail: Oleg_magic@mail.ru, dekanat-ffk@bk.ru

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, адаптация, адаптационные способности, обучающиеся.

Аннотация: *в статье рассмотрены особенности адаптации обучающихся к образовательному процессу. Показана роль физической культуры в формировании адаптационных способностей обучающихся. Представлены основные виды деятельности педагога, направленные на формирование адаптационных способностей обучающихся.*

Адаптация относится к тем важным факторам, благодаря которым обучающиеся высших учебных заведений приспособляются к изменениям внутривузовской среды в рамках образовательного процесса и активному участию в нем. Для успешной адаптации к изменениям в процессе учебной деятельности необходимо развитие некоторых качеств личности, которые формируются на учебных занятиях физической культурой.

Адаптация обучающихся к образовательному процессу средствами физической культуры представляет собой системное использование совокупности таких реальных и потенциальных возможностей процесса физического воспитания, которые способствуют нравственному и физическому самосовершенствованию личности, способной к успешной социализации и приспособлению к изменяющимся условиям жизнедеятельности [5, с. 73].

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирова-

ния здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [6, с.145].

Регулярные занятия физической культурой в рамках образовательного процесса воспитывают и развивают такие необходимые для успешной адаптации качества личности обучающегося, как волю, выносливость, стремление к достижению цели, самообладание, быстроту реакции в принятии продуктивных решений.

Грамотно организованные учебные занятия физической культурой, благоприятно влияют на весь организм обучающегося, в частности повышают его адаптационный потенциал, что является частью формирования личности и имеет общественную значимость. В связи с этим, занятия физической культуры – это определенная форма учебной деятельности, которая содержит в себе элементы прямого воздействия на становление личности обучающихся.

Своеобразной особенностью занятий физической культурой является то, что они стимулируют процессы самопознания и самосовершенствования обучающихся, учат самоуправлению, что помогает регулировать эмоции, бороться с волнением, управлять настроением.

Специфика самих физических упражнений как вида деятельности отражается в возможности использования средств физической культуры для подготовки, обучающихся к настоящей и будущей образовательной деятельности, повышению их адаптационных возможностей и самосовершенствованию личности в целом [4, с. 225].

Систематические физические нагрузки создают возможность для развития и совершенствования воли обучающихся. Развитие волевых качеств обучающихся обусловлено в значительной степени второй специфической особенностью учебных занятий физической культурой – обязательностью физических нагрузок. Волевые качества человека отчетливо проявляются и развиваются в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий.

Препятствия, с которыми сталкиваются обучающиеся на протяжении всего периода обучения, очень разнообразны. Их разнообразие во много раз увеличивается на занятиях физической культурой благодаря различным видам деятельности. Установлено, что для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением чувства страха, необходимо проявить смелость. При продолжительном выполнении однообразной работы, связанной с нарастанием утомления, а значит, с чувством усталости и нежеланием действовать, необходимо проявлять настойчивость.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами [2, с. 73].

Каждое волевое качество служит человеку при столкновении с препятствиями определенного характера и является необходимым для успешной адаптации личности к любому роду деятельности, в любой среде, в частности обучающемуся в успешной адаптации к образовательному процессу [3, с. 310].

Адаптация – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды.

Особое положение для оптимальной адаптации обучающихся к образовательному процессу особое положение занимает целеустремленность.

Целеустремленность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств при непреклонном движении к поставленной цели. Развитие целеустремленности связано с осознанием перспективных целей деятельности [2, с. 81].

Основным средством формирования волевых качеств является преодоление трудных и все усложняющихся препятствий на пути к поставленной цели. Умение генерировать необходимое волевое усилие следует формировать с самого начала занятий.

Таким образом, физические нагрузки могут формировать у обучающихся необходимые качества для успешной адаптации к дальнейшей жизнедеятельности, в том числе и к образовательному процессу, где немаловажную роль играет педагог по физической культуре.

Основная задача каждого педагога по физической культуре – это гармоничное развитие личности, то есть совершенствование не только физических способностей, но и адаптационных способностей обучающихся [1, с. 27].

Основными видами деятельности педагога по физической культуре, направленными на формирование адаптационных способностей обучающихся являются:

- **образовательно-воспитательная** – осуществление целостного педагогического процесса в соответствии с образовательными программами и организация внеучебной воспитательной работы как способа развития личности обучающихся для их социальной интеграции;
- **оздоровительно-реабилитационная** – разработка и проведение мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья и физического развития с учетом отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- **коррекционно-развивающая** – реализация групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих программ в различных формах и видах учебной и внеучебной деятельности обучающихся средствами адаптивной физической культуры;
- **социально-педагогическая** – пристальное внимание к социальной ситуации развития обучающихся и их положение в социуме;

• **учебно-методическая** – планирование занятий, внеучебных мероприятий, системы контроля знаний, умений и навыков обучающихся на основе изучения и анализа основных профессиональных образовательных программ, учебных пособий, дидактических материалов, учебно-методической литературы [2, с. 89].

Таким образом, занятия физической культурой способствуют формированию правильного поведения и способов общения в коллективе, своевременному ориентированию в разнообразных жизненных ситуациях, принятию правильных решений, укреплению воли и целеустремленности, развитию способности к самопознанию, формированию адекватного уровня самооценки, которые так необходимы для успешной адаптации обучающихся к образовательному процессу. Грамотно организованная система занятий физической культурой, индивидуально адаптируемая для каждого обучающегося, приводит, к развитию и совершенствованию воли, формированию целеустремленности, решительности, смелости, уверенности в себе и в своих силах, формированию умения самоуправления и саморегуляции эмоций, что в свою очередь является неотъемлемой частью процесса оптимальной адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности обучающегося.

Библиографический список

1. Бараковских, К. Н. Формирование управленческой компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта/ К.Н. Бараковских, О. М. Пермяков // Реализация компетентностного подхода в системе профессионального образования педагога: сборник материалов IV Всероссийской научно–практической конференции. – 2017. – С. 25-29.

2. Бирагов, В. С. Педагогические условия адаптации учащихся к образовательному процессу в современной школе: дис. ... канд. пед. наук/В.С. Бирагов. – Владикавказ. – 2009. – 154 с.

3. Пермяков, О. М. Актуализация физического самовоспитания в рамках образовательного процесса в вузе / О.М. Пермяков, К.Н. Бараковских// Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 1 (18). – С. 310-311.

4. Пермяков, О.М. Готовность будущего педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности в вузе /О.М. Пермяков, К.Н. Бараковских// Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень: ТИУ, 2017. – С. 223-226.

5. Третьякова, Н. В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья /Н.В. Третьякова// Сборник материалов IV международной научно-практической конференции. – Москва, 2015. – С. 72-75.

6. Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева[и др.]// ИЗВЕСТИЯ ВолгГТУ. – 2014. – № 2. – С. 143-146.

УДК. 001.891.53

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАНДАРТНЫХ
ПРОБ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА ВЛАДИМИРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Пресняков А.Н., доцент, Блохин М.М., преподаватель

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия,
г. Владимир

e-mail: maksim_blohin@mail.ru

Ключевые слова: функциональная подготовка, стандартные пробы, организм студента.

Аннотация: в статье рассмотрены и представлены результаты стандартных проб и оценка функциональной подготовки студентов. Предложенные пути улучшения функциональных систем организма студентов.

Во всех нормативных документах по дисциплине «Физическая культура» для вузов указана, что физическая воспитание должно направляться на гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, а также совершенство, что в совокупности составляет функциональную подготовленность организма. Однако, в существующих нормативных документах, уровень прогресса или регресса ее развития оценивается только по показателям обязательных тестов, которые охватывают сугубо двигательные упражнения. По нашему мнению, показатели физических упражнений неполноценно отражают степень развития как функциональную, так и психофизическую подготовленность организма. Цель настоящей работы – это изучение и анализ показателей стандартных двигательных тестов по определению комплексного уровня развития функциональной подготовленности организма студента. Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- оценить динамику изменения показателей функциональной подготовленности организма в период первого и третьего года обучения по результатам стандартных проб.

- на основании полученных результатов сделать рекомендательные и практические выводы.

Поставленные задачи реализовались путем проведения проб Генчи, Шеллонга, Ромменга и Рюффье. В методологических исследованиях принимали участия студенты ВлГУ. Все проводимые пробы реализовались по существующим методологическим рекомендациям.

Как известно, пробы по Генчи (Анноэ) выполняются после полного выдоха и вдоха и снова выдыхают, и задерживают дыхание. Функционально неподготовленный человек может задерживать дыхание 20-30 сек., подготовленный или тренированный до 90 сек. и более. Эту пробу расценивают как способность организма переносить высокий кислородный голод, а

продолжительность задержки дыхания на выдохе рассматривают как характерный элемент функциональной деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой системы.

Полученные результаты по данной пробе дают основание оценить общую тренированность организма испытуемых.

Так в начале первого года обучения (студенты первого курса), из числа испытуемых, 45,0% имели положительные результаты тренированности, т.е. продолжительность задержки дыхания составила более 30 сек. В конце третьего года обучения этот показатель снизился до 17,6%, величина отрицаемой динамики в показателях достоверна на $P < 0,01$.

Следующей пробой по определению функциональной подготовленности организма студента была проба по Шеллонгу, которая относится к активным пробам. Результаты данной пробы свидетельствуют следующее, что оценка «хорошо» на первом курсе была у 82,0% студентов, после трехлетней учебы она уменьшилась до 52,9%, разница достоверна $P < 0,001$. В то же время мы наблюдаем рост оценки «удовлетворительно», она изменилась от 2,0% до 17,6% при $P < 0,01$.

Нежелательные изменения произошли в оценке «неудовлетворительно», она от 16,0% увеличилась до 29,5%, при $P < 0,01$. Результаты данной пробы также констатируют, что студенты в недостаточной степени улучшили функциональное состояние организма за период занятий физическим воспитанием в вузе. Очередным испытанием для студентов была проба Ромберга, которая определяет координационную сферу организма и оценивается по длительности удержания равновесия на одной ноге с закрытыми глазами.

По данной просьбе студенты показали следующие результаты: у студентов первого курса обучения координационная функция на «хорошо» была 41,0%, на третьем курсе она регрессировала до 32,3%. Разница в величине 87% является достоверной на $P < 0,01$. Объективные результаты о функциональном состоянии организма можно так же определить по показателям индекса Рюффье, с помощью которого определяется уровень развития функции сердечно-сосудистой системы испытуемых.

Известно, что по данным сердечно-сосудистой системы на те или иные воздействия судят о функциональном состоянии центральной и периферической нервной системы, и некоторых висцеральных систем организма. Именно, исходя из этих определений, мы преднамеренно использовали в своих методических исследованиях пробы индекса Рюффье.

В данной работе анализу подвергались показатели суммы двух оценок классификации «слабо» и «неудовлетворительно», так как они в большей степени характеризуют функциональное состояние организма в целом.

Результаты исследовательской деятельности по данному индексу свидетельствует, что сумма этих двух классифицированных оценок в начале первого года обучения составила 61,0%, из числа испытуемых, то в

конец третьего года занятий это показатель вырос до 88,3%, при статистической достоверности $P < 0,01\%$. Таким образом, на основании анализа полученных показателей функциональных проб, можно сделать следующие рекомендательно-практические выводы:

- использование функциональных проб в начале первого и в конце третьего года обучения увеличивает объективность показателей функциональной системы организма;

- анализ результатов стандартных функциональных проб свидетельствует, что студенты в период трехлетней учебы, когда учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» предусмотрены четыре раза на первом и втором курсе, три раза на третьем курсе в недельном цикле, не сумели регрессировать уровень развития функциональной подготовленности организма;

- с целью улучшения функциональных систем организма, по мнению современных авторов, которые настойчиво рекомендуют в своих научно-методологических разработках целесообразность использования самостоятельных учебно-тренировочных занятиях не менее двух раз в недельном цикле;

- систематические занятия в спортивных секциях по интересам (по избранному виду спорта).

Библиографический список

1. Сластенин, Л.А., Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов /Л.А. Сластенин. – Москва : Академия, 2006. - 480 с.

2. Судаков, К. В. Функциональные системы организма /К.В. Судаков. – Москва : Медицина, 1987. –432 с.

3. Уилмор, Д.Ж. Физиологи спорта /Д.Ж. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 1994 . – 486 с.

4. Аэробные упражнения/ А.А. Виру[и др.]– Москва : Физическая культура и спорт. – 1988 . – 144 с.

5. Тесты в спортивной практике /Х. Бубе [и др.]. - Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 240 с.

УДК 611.7: 616-001

ОПОРНО-ДИНАМИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ПОСТРАДАВШИХ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ТЯЖЕСТИ АНАТОМИЧЕСКОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ ДИАФИЗА КОСТЕЙ ГОЛЕНИ В УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕНИЯ МЕТОДОМ ИЛИЗАРОВА

**Прокопьев А.Н., к.мед.н., врач¹, Щуров И.В., к.мед.н., врач²,
Прокопьев Н.Я., д.мед.н., профессор³**

¹Тюменская областная клиническая больница № 19, Россия, г. Тюмень,
e-mail: prokopan@mail.ru

²Екатеринбургская медицинская клиника «Здоровье 365», Россия, г. Екатеринбург

³Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: голень, повреждения, функции, здоровье-сберегающие технологии.

Аннотация: в статье представлена возрастная динамика статической осевой нагрузки на поврежденную конечность у больных с закрытыми переломами костей голени разного возраста, леченных методом Илизарова и здоровых людей. Проведена оценка статических и динамических параметров ходьбы в зависимости от возраста пострадавших. Рассчитано давление на различные точки стопы при стоянии и ходьбе. Изучены длительность периода переката через стопу, периода переноса конечности над опорой, двух опорный период шага, время достижения пика переднего и заднего толчка, демпферного провала.

Актуальность исследования. Учитывая, что в связи с урбанизацией и автоматизацией жизни число пострадавших с переломами костей голени увеличивается, важно не только правильно выбрать метод лечения, но и грамотно провести восстановительное лечение, учитывающее анатомическое повреждение большеберцовой кости и окружающих её мягких тканей [7, 9, 12]. В современной травматологии при лечении больных с переломами костей голени широко используется аппарат Илизарова. Важнейшим показателем функциональной реабилитации больных, совмещенной в условиях применения метода Илизарова с лечебной реабилитацией, является увеличение их двигательной активности, определяемой как первоначальным повреждением структуры «кость-мышца» [6, 8, 12], так и жесткостью фиксации отломков и прочностью образующегося костного регенерата [6, 14].

Оценка двигательной активности больных имеет практическое значение, поскольку позволяет судить о возможности и сроках перевода их на амбулаторный режим лечения [13].

Цель: у пострадавших с закрытыми диафизарными переломами костей голени после остеосинтеза аппаратом Илизарова дать оценку статических и динамических параметров ходьбы.

Материал и методы. Обследованы три группы мужчин. В 1-ю и 2-ю группы вошли 9 больных в возрасте 23-47 лет с закрытыми переломами костей голени, обследованные в течение первых трех недель после наложения аппарата Илизарова и в конце периода фиксации. Больные 1-й группы при ходьбе использовали дополнительные средства опоры (костыли). Третью, контрольную группу, составили 18 здоровых мужчин в возрасте 20-50 лет.

Оценка статических и динамических параметров ходьбы производилась с помощью комплекса «ДиаСлед-Скан», содержащего системный блок, коммутатор и электронные стельки различных размеров, помещаемые в обувь обследуемых. Обследуемые надевали специальную обувь без каблука с вложенными электронными стельками. Первое исследование производилось в положении «стоя». Далее регистрация параметров повторялась при ходьбе. Проходимая дистанция составляла 10 метров.

Рассчитывалось давление на различные точки стопы при стоянии и при ходьбе. Во время ходьбы определялись длительность периода переката

через стопу, периода переноса конечности над опорой, двух опорный период шага, время достижения пика переднего и заднего толчка, демпферного провала. Определялись относительные величины (относительно массы тела) пиков переднего и заднего толчка, демпферного провала (в %). Оценивалась максимальная нагрузка (кг/см²) на отделы стопы, продольные и поперечные девиации шага.

Результаты исследования обработаны статистически с применением программного обеспечения Microsoft Excel, при этом достоверность полученных результатов была оценена по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни для сравнения малых выборок и с помощью t – критерия Стьюдента, считая различия достоверными при $p < 0,05$.

Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ, а также «Правила клинической практики в РФ» (Приказ МЗ РФ № 226 от 19.06.2003 года).

Результаты и обсуждение.

Опорная, а затем и опорно-динамическая функции поврежденной конечности у больных разного возраста восстанавливались не одновременно (рис. 1 и 2). Нарастание уровня осевой функциональной нагрузки на травмированную конечность при стоянии и при ходьбе происходило не линейно и достигало максимума к концу периода фиксации. Длительность наблюдений зависела от длительности лечения больных, которое было больше у больных старше 50 лет.

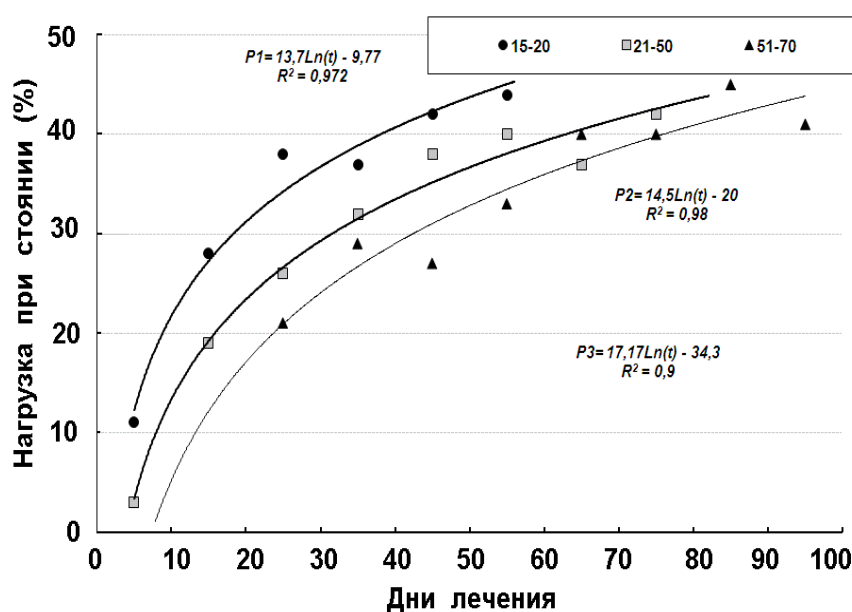


Рис. 1. Возрастная динамика статической осевой нагрузки на поврежденную конечность у больных с закрытыми переломами костей голени разного возраста

Наиболее быстро функциональная нагрузка на конечность возрастала у пострадавших юношеского и первого зрелого возраста, позже – в период второго зрелого и пожилого возраста.

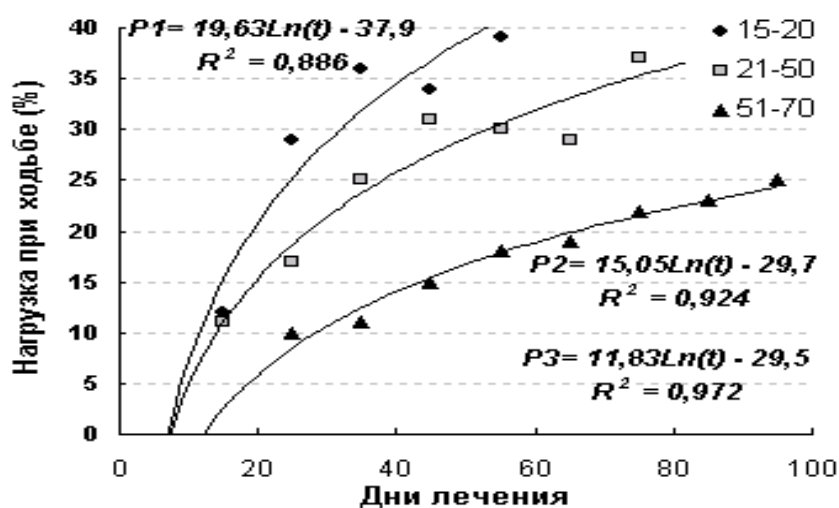


Рис. 2. Возрастные изменения осевой динамической нагрузки на поврежденную конечность у больных с закрытыми переломами костей голени разного возраста

Применение современных технологий лечения травматологических больных по методу Илизарова позволяет с первых недель после травмы осуществлять локомоцию с опорой на поврежденную конечность [4]. Структура нагружения различных отделов стопы при такой ходьбе остается практически не исследованной.

Ходьба человека характеризуется рядом принципиальных особенностей: синергией, минимальным отклонением движения центра масс от равномерного и прямолинейного, сведением к минимуму энерготрат за счет параметрической оптимизации конфигурации ходьбы [1]. Кроме того, существует алгоритм стабилизации ходьбы за счет квазипериодичности, оптимальной длины и каденции шага [3, 5]. При ходьбе в среднем темпе работа мышечных сил подстраивается к собственной частоте колебаний нижних конечностей [2].

Момент максимума вертикального давления Н.А. Бернштейн назвал передним толчком. Момент заднего толчка всегда совпадает с максимумом продольных усилий, продвигающих тело вперед. Следовательно, в момент заднего толчка суммируются максимумы вертикального и горизонтального усилий. Между моментами переднего и заднего толчка ноги возникает демпферный провал, соответствующий минимуму вертикального давления. В этот момент общий центр тяжести поднимается выше всего, и давление на опору направленное вперед сменяется давлением направленным назад, то есть торможение сменяется отталкиванием [3].

При ходьбе в произвольном темпе (в среднем 3 км/час) длительность цикла шага у представителей контрольной группы составила $0,74 \pm 0,08$ сек. При этом период переката через стопу равнялся 58%, а период переноса – 42% от длительности цикла шага. В конце периода фиксации временные показатели у больных 2 группы практически не отличались от показателей обследуемых контрольной группы, хотя нагрузка была снижена (рис. 40).

У больных 1-й группы длительность цикла шага была больше, чем у здоровых мужчин на 59% ($p \leq 0,02$), период переката через стопу – на 30%, период переноса конечности над опорой – на 39%, двуопорный период шага – на 157% ($p \leq 0,05$), время регистрации переднего и заднего толчков – соответственно на 83% и 37% ($p \leq 0,01$). Щадящий режим функционального нагружения травмированной конечности и использование дополнительных средств опоры приводит к тому, что при опоре на неё не фиксируется демпферный провал. Этого провала может и не быть при ходьбе без дополнительных средств опоры (рис. 3).

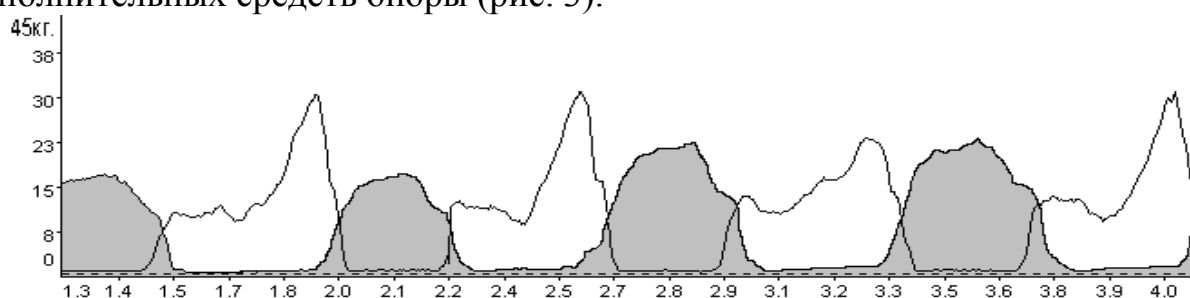


Рис. 3. Кривые нагружения конечностей при ходьбе (поврежденная – закрашенные фигуры) б-го К-ва, 27 лет, через 2 месяца после закрытого оскольчатого перелома костей левой голени

Максимальная нагрузка на отделы поврежденной конечности при стоянии у больных 1-й группы была снижена по сравнению с интактной на 70% ($p \leq 0,01$), у больных второй группы не отличалась от нормы (табл. 12).

При ходьбе отставание в нагрузке травмированной конечности у больных 1-й группы составило 65% ($p \leq 0,01$), у больных 2-й – 33%. Особенно существенно у больных 1-й группы были снижены величины переднего и заднего толчков (соответственно на 75%, $p \leq 0,001$ и 73%, $p \leq 0,001$). У больных 2-й группы наблюдалось снижение лишь заднего толчка на 20%. По мере нагружения конечности и увеличении двигательной активности показатели силы мышц голени возрастают [10, 11].

Таким образом, закрытые диафизарные переломы костей голени, с одной стороны, и связанная с переломом анатомическая травматизация окружающих мягких тканей, с другой стороны, существенно влияют на локомоцию поврежденной конечности. Метод Илизарова позволяет с первых недель после травмы осуществлять дозированную осевую физическую нагрузку, с опорой на поврежденную конечность, что способствует возвращению пострадавших к активной трудовой и спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. Исследование по биомеханике локомоций / Н.А. Бернштейн. – Москва ; Ленинград, 1935. – 244 с.
2. Витензон, А.С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека / А.С. Витензон. – Москва: Зеркало-М, 1998 – 271 с.

3. Витензон, А.С. Руководство по применению метода искусственной коррекции ходьбы и ритмических движений посредством программируемой электростимуляции мышц/А.С. Витензон, К. А. Петрушевская, Д.В Сковрцов ;под ред. А.С. Витензона. – Москва : Научно-медицинская фирма МБН, 2005. – 312с.

4. Ибрагимов, С.Х. Лечение диафизарных переломов костей голени. / С.Х. Ибрагимов //Новые технологии в медицине: тез. докл. научно-практ. конф. – 2000. – Ч. 1. – С. 99-100.

5. Прокопьев, А.Н. Антропометрический коэффициент, длина и каденция шага у мужчин с последствиями диафизарных переломов костей голени / А.Н. Прокопьев, Н.Я. Прокопьев//Научно-спортивный Вестник Урала и Сибири. –2018. – № 2 (18) – С. 51-58.

6. Анатомо-физиологическое влияние двигательной активности и функциональных нагрузок на репаративную регенерацию переломов длинных трубчатых костей / А.Н. Прокопьев [и др.] // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2018. – № 2 (14). – С. 7-15.

7. Прокопьев, А.Н.Влияние анатомической величины смещения отломков большеберцовой кости при её диафизарных переломах на уровень функциональной реабилитации / А.Н. Прокопьев, И.В. Щуров, В.Н. Ананьев// Медицинская наука и образование Урала.– 2018. –Т. 19. – № 1(93) – С. 114-118.

8. Прокопьев, А.Н. Результаты лечения закрытых диафизарных переломов костей голени аппаратом Илизарова у мужчин различных соматотипов //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2009. – Вып. 19. – № 3. – С. 88-91.

9. Прокопьев, А.Н. Лечение больных с закрытыми диафизарными переломами костей голени в зависимости от тяжести травмы и соматотипа/ А.Н. Прокопьев. – Москва : Академическая книга, 2008. – 248 с.

10. Прокопьев, А.Н. Показатели силы мышц голени в различные сроки после оперативного лечения по поводу переломов / А.Н. Прокопьев //Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни: матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. – Том 1. – Казань, 2004. – С. 150-151.

11. Прокопьев, А.Н. Показатели момента силы мышц травмированной голени при остеосинтезе аппаратом Илизарова в различные сроки после травмы / А.Н. Прокопьев //Актуальные теоретические и практические аспекты восстановления и сохранения здоровья человека: сборник научных трудов российской научно-практической конференции (16-17 января 2003). – Тюмень, 2003. – Вып. 6. – С. 120-123.

12. Прокопьев, А.Н. Тяжесть травм и ее влияние на исходы лечения закрытых диафизарных переломов костей голени / А.Н. Прокопьев// Научный вестник Тюменской медицинской академии. – 2003. – № 2. – С. 67-67.

13. Некоторые физиологические критерии перевода стационарных ортопедо-травматологических больных на амбулаторный режим лечения./ В.И. Шевцов [и др.] //Актуальные проблемы чрескостного остеосинтеза по Илизарову: сб. науч. трудов. – Курган, 1987. –Вып. 12. –С. 92-98.

14. Щуров И.В. Влияние двигательной активности и функциональных нагрузок на регенерацию переломов / И.В. Щуров, А.Н. Прокопьев//Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. Часть 2. –Челябинск, 2011. – С. 269-276.

**СИСТОЛИЧЕСКИЙ (УДАРНЫЙ) И МИНУТНЫЙ ОБЪЕМ КРОВИ
У МУЖЧИН ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА И СЕЛА,
БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ**

**Прокопьев Н.Я., д. мед. н., профессор¹, Осипов А.С., аспирант¹,
Губин Д. Г., д. мед. н., профессор²; Дуров А.М., д. мед. н., профессор^{1,2};
Гуртовой Е.С., учащийся, Речалов Д.С., к. пед. н., доцент**

¹Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: Pronik44@mail.ru

²Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Ключевые слова: кариес зубов, юноши города и села, физкультура и спорт, гемодинамика.

Аннотация: в статье даётся анализ изучения ударного (УОК) и минутного (МОК) объёма крови как важных показателей центральной гемодинамики у 30 юношей, занимающихся физкультурой и спортом, болеющих кариесом зубов, в том числе у 17 проживающих в городе Тюмень и у 13 проживающих в сельских поселениях Тюменской области. Показано, что в оценке сердечно-сосудистой системы МОК и СОК дают объективное представление о её функциональных возможностях, особенно в связи с занятиями физкультурой и спортом. У лиц юношеского возраста, болеющих кариесом зубов, место проживания и занятия физкультурой и спортом достоверно не влияют на показатели СОК. У сельских юношей, занимающихся физкультурой и спортом, МОК достоверно меньше, чем у городских, свидетельствуя о экономизации кровообращения.

Введение. Одним из наиболее распространенных заболеваний человека является кариес зубов, встречающийся у 95% населения земли [8, 14, 16, 17, 18]. Высокая стоматологическая заболеваемость в России представляет реальную угрозу состоянию здоровья подрастающего поколения, являющегося трудовым потенциалом России [1, 4, 6, 10, 11].

Несмотря на масштабные научные и практические исследования центральной гемодинамики, недостаточно освещен вопрос состояния центральной гемодинамики у лиц юношеского возраста, проживающих в городах и сельской местности [2, 3, 5, 9, 15], занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом, болеющих кариесом зубов.

Цель: у мужчин юношеского возраста города и села, болеющих кариесом зубов, изучить влияние занятий спортом на показатели ударного и минутного объёма крови.

Материалы и методы. Обследовано 30 юношей, занимающихся физкультурой и спортом болеющих кариесом зубов, в том числе 17 (18,3±1,7 лет) проживающих в городе и 13 (18,7±1,5 лет) проживающих в сельских поселениях. Из анамнеза установлено, что все юноши являлись коренными жителями, родители которых на протяжении трех поколений проживали в данной местности. Обследования юношей проводили в состоянии физиологического покоя в первую половину дня в соответствии с основными биоэтическими и санитарно-эпидемиологическим правилами, на

добровольной основе. Виды спорта: лыжные гонки, биатлон, гиревой спорт, лёгкая атлетика, единоборства.

Частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) определяли пальпаторным методом при прощупывании лучевой артерии в области запястья. Измерение систолического (САД, мм рт. ст.) и диастолического (ДАД, мм рт. ст.) артериального давления проводилось в положении сидя методом Н.С. Короткова. По разнице САД и ДАД рассчитывалось пульсовое давление (ПД, мм рт. ст.). Систолический (ударный) объем крови (СОК, мл) вычисляли по формуле Старра: $СОК = 90,97 + (0,54 \times ПД) - (0,57 \times ДАД) - (0,61 \times В)$, где: СОК – систолический объем крови, в мл; ПД – пульсовое давление, в мм. рт. ст.; ДАД – диастолическое артериальное давление, в мм рт. ст.; В – возраст обследуемого, в годах. Минутный объем крови (МОК, мл) вычисляли по формуле: $МОК = СОК \times ЧСС$, где: МОК – минутный объем крови; СОК – систолический объем; ЧСС – частота сердечных сокращений. При проведении исследования строго соблюдались физиологические подходы оценки полученных результатов [12, 13].

Результаты исследования обработаны на компьютере с использованием современных пакетов статистических программ Microsoft Excel 7.0., Statistica v. 8.0. Анализ материала проводился на основе математических расчетов [7] с вычислением среднего арифметического (M), ошибки средней арифметической (m). Оценка достоверности различий осуществлялась при помощи t-критерия Стьюдента. Статистически значимыми считали результаты при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение.

В связи с тем, что расчетные значения СОК и МОК предусматривают оценку ЧСС, САД, ДАД и ПД, приводим показатели их значений у юношей города и села, болеющих кариесом зубов, в связи с занятиями физкультурой и спортом (табл. 1). Достоверных различий частоты сердечных сокращений у городских и сельских юношей занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом мы не выявили ($p > 0,05$), но, тем не менее, ЧСС в абсолютных значениях больше у не занимающихся физкультурой и спортом. Так, например, различие в ЧСС между городскими юношами, занимающимися и не занимающимися физкультурой и спортом, в абсолютных значениях составило 2,8 уд/мин, между сельскими – 1,5 уд/мин. В абсолютных значениях САД было выше на 3,6 мм. рт. ст. у юношей города, в сравнении с не занимающимися физкультурой и спортом, тогда как у сельских юношей различие не превышало 2,7 мм. рт. ст.

Достоверных различий в значениях СОК у юношей города Тюмени и сельских поселений, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом, мы не выявили ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели СОК и МОК у городских и сельских юношей, болеющих кариесом зубов (M±m)

Показатель	Городские (n =17)	Сельские (n =13)
Юноши, занимающиеся физкультурой и спортом		
ЧСС	73,6±2,7	72,8±2,5
САД	121,7±2,3	119,4±2,5
ДАД	72,4±2,4	71,6±2,3
ПД	49,3±1,3	47,9±1,4
СОК	74,17±5,74	73,87±5,29
МОК	5458±0,390*	5378±0,366**
Юноши, не занимающиеся физкультурой и спортом		
ЧСС	76,4±3,6	74,3±2,3
САД	125,3±2,8	122,1±2,9
ДАД	75,7±2,9	74,4±2,4
ПД	49,6±1,4	47,7±1,6
СОК	72,70±5,62	73,21±5,24
МОК	5554±0,357*	5439±0,371**

Примечание: * и ** – достоверных различий при $p < 0,05$.

Тем не менее, у юношей г. Тюмень, занимающимися физкультурой и спортом, СОК в абсолютных значениях был на 1,47 мл больше, чем у их сверстников, спортом не занимающихся (рис. 1).

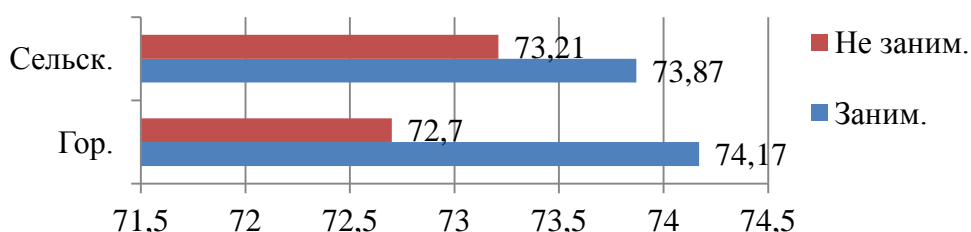


Рис. 1. Показатели систолического объема крови у юношей г. Тюмени и сельских поселений, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом

МОК у юношей сельской местности, занимающихся физкультурой и спортом, достоверно меньше ($p < 0,05$), чем у городских юношей, что является свидетельством экономизации кровообращения (рис. 2).

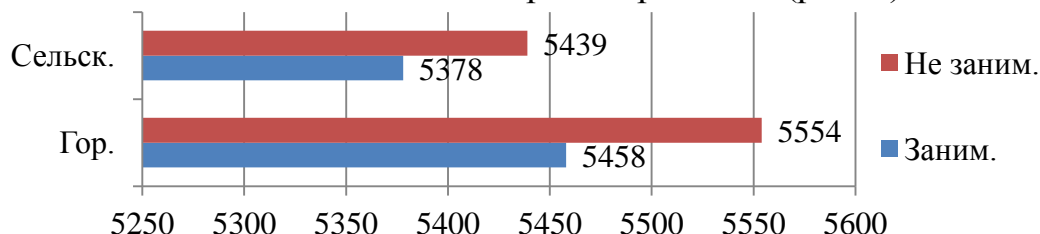


Рис. 2. Показатели минутного объема крови у юношей г. Тюмени и сельских поселений, занимающихся и не занимающихся физкультурой и спортом

Выводы:

1. В оценке сердечно-сосудистой системы МОК и СОК дают объективное представление о её функциональных возможностях, особенно в связи с занятиями физкультурой и спортом.

2. У лиц юношеского возраста, болеющих кариесом зубов, место проживания и занятия физкультурой и спортом достоверно не влияют на показатели СОК. У сельских юношей, занимающихся физкультурой и спортом, МОК достоверно меньше, чем у городских, что свидетельствует об лучшей экономизации кровообращения.

Библиографический список

1. Авраамова, О.Г. Профилактика как основа снижения стоматологической заболеваемости населения России в современных условиях/ О.Г. Авраамова//Современная стоматология: от традиций к инновациям : материалы международной научно-практической конференции. –Тверь, 2018 . – С. 3-8.

2. Морфологические и функциональные особенности системы кровообращения у ветеранов спорта и действующих спортсменов/ Е.Е. Ачкасов [и др.] //Вестник Российской академии медицинских наук. – 2014. – Т. 69. – № 5-6. – С. 34-39.

3. Блок, Е.И. Оценка влияния физической нагрузки на основные показатели гемодинамики студентов первого года обучения/ Е.И. Блок //Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 7 (15). – С. 418-420.

4. Булкина, Н.В. Эпидемиологическое обследование населения г. Саратова как основа для анализа распространенности и интенсивности кариеса зубов и заболеваний пародонта/ Н.В. Булкина, Л.Д. Магдеева//Наука XXI века: теория, практика,перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции.– Уфа, 2014. – С. 164-165.

5. Ванюшин, Ю. С.Типологические особенности кровообращения юношей при адаптации к физической нагрузке/ Ю.С. Ванюшин,Д.Е. Елистратов //Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – № 1. – С. 131-138.

6. Первичная профилактика стоматологических заболеваний у детей в г. Нальчике/О.М. Гендугова [и др.]//Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и технические науки. – 2018. – № 6. – С. 175-177.

7. Гланц, С. Медико-биологическая статистика./ С. Гланц. – Москва : Практика, 1999. – 459 с.

8. Сравнительная распространенность кариеса молочных зубов у 6-летних детей Намибии и РФ. / Е.В.Каверина[и др.]//Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2018. – Т. 97. –№ 1. – С. 193-195.

9. Лазарева, Э.А. Определения ударного и минутного объёмов крови/ Э.А. Лазарева, С.Н. Башкайкина, Н.С. Григорьева//Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы III Международной научно-практической конференции.– Улан-Удэ, 2015. – С. 135.

10. Лобач, О.И. Современные аспекты этиологии и патогенеза кариеса зубов /О.И. Лобач, Н.В. Лапина // Обзор литературы. Ч. I.Клиническая стоматология. – 2017. – № 3 (83). – С. 26-30.

11. Стоматологическая заболеваемость молодых работников градообразующих предприятий с опасными условиями труда/ Е.Е. Олесов[и др.]//Российский стоматологический журнал. – 2014. – Т. 18. – № 6. – С. 53-55.

12. Нагрузочные пробы в оценке функционального состояния физкультурников и спортсменов. / Н.Я. Прокопьев[и др.]// Вестник Шадринского государственного педагогического института.–2014. – № 4 (24). – С. 63-71.

13. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте / Н.Я. Прокопьев[и др.] //Фундаментальные исследования. – 2014. – № 2. – С. 146-150.
14. Силин, А.В. Анализ показателей распространенности и интенсивности кариеса постоянных зубов у детей Санкт-Петербурга / А.В.Силин, В.А.Козлов, Е.А. Сатыго //Стоматология детского возраста и профилактика. – 2014. – Т. 13. – №. 1. – С. 14-17.
15. Тулеуханов, С.Т. Энтропийный показатель суточной динамики систолического объема крови до и после физической нагрузки/ С.Т. Тулеуханов, А.Н. Оралбек//Матрица научного познания. – 2018. – № 4. – С. 12-18.
16. Costa, S.M. A systematic review of socioeconomic indicators and dental caries in adults / S.M. Costa, C.C. Martins //Int J Environ Res Public Health. – 2012. – 9. –P. 3540-3574.
17. Jiang, E.M. Prevention of early childhood caries (ECC) through parental toothbrushing training and fluoride varnish application: A 24-month randomized controlled trial. /E.M. Jiang, E.C.Lo, C.H. Chu // J. Dent. – 2014. – N. 42 (12). – P. 1543-1550.
18. Moynihan P.J.Effect on Caries of Restricting Sugars Intake / P.J. Moynihan, S.A.M.Kelly //J. Dent. Res. –2014. – Vol. 93. – P. 8-18.

УДК 796.8

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Проничев Г.М., студент, Саламатин М.Н., ассистент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:
pronichev_2012@mail.ru

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спорт, троеборье, физическая форма, тренировочная программа, здоровье, спокойная учеба.

Аннотация: *В наше время активно развивается такой вид спорта, как пауэрлифтинг и отдельные виды упражнений из троеборья. Этот вид спорта является результативным средством для развития физической формы и укрепления собственного здоровья занимающихся студентами и не только. Разработанная тренировочная программа, направлена на увеличение спортивного мастерства начинающих спортсменов, которые будут заниматься пауэрлифтингом и отдельными его упражнениями. Данная программа тренировок практически доказана и описана в статье.*

В современном обществе среди молодых людей идеалом стали не вредные привычки, а здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни понимается не только правильное питание, но и физическая культура и спорт. Спорт даёт возможность держать себя в красивой и приятной физической форме, которую можно поддерживать несколькими способами. Одним из таких способов являются силовые тренировки, в частности пауэрлифтинг. Тренировки пауэрлифтингом оказывают не только тренирующее воздействие на организм человека, но и на функциональное состояние всех органов и систем организма.

Что же такое пауэрлифтинг? Название «Powerlifting» происходит от двух английских слов «power» – сила, и «lift» – подъем, или силовое троеборье, как силовой вид спорта. Направленность этого вида спорта заклю-

чается в преодолении психологического барьера перед большими весами, а также в улучшении физической формы спортсмена. Пауэрлифтинг состоит из трёх отдельных упражнений:

- жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье;
- приседания со штангой на плечах;
- тяга штанги.

Тренировки должны быть направлены на развитие мышечной массы спортсмена, на уменьшение жировой массы тела, а также на комплексное развитие всех мышечных групп.

Разработанная традиционная методика тренировки, для роста мышечной массы, включает несколько различных упражнений. Количество подходов каждого упражнения варьируется от шести до восьми, а количество повторений зависит от дня тренировки. Для начинающего спортсмена количество занятий состоит из трех дней. Этот метод предполагает раздельную тренировку мышечных групп в недельном микроцикле подготовки.

- В понедельник - проходит развитие мышц рук и грудных мышц, так же нужно охватить мышцы спины.
- В среду - следует дать нагрузку на мышцы ног и на плечевой пояс.
- Пятница - предусматривает нагрузку на мышцы спины и укрепление кистей.

Продуктивность тренировочного процесса предусмотрена стабильными нагрузками и количеством подходов.

Для продвижения результата в направлении: «жим штанги, лёжа», в качестве основных упражнений являются:

- жим штанги лёжа,
- упражнения на бицепс,
- упражнения на укрепление плечевого пояса,
- трицепс и спину.

Для эффективного формирования мышечного тонуса, в упражнении «Жим штанги лёжа» в каждый подход необходимо выполнять по 12 повторений, подходов должно быть от 8-10. Перерыв между подходами должен составлять не менее 3 минут и не более 7 минут, для того чтобы кровь прошла полный цикл. Увеличение количества подходов выше указанных, приведет к тренировке выносливости атлета. Остальные упражнения необходимо выполнять по 6-7 раз с перерывом в 2-3 минуты.

В упражнении «Присед со штангой», для улучшения результата рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- приседание обыкновенное,
- глубокий присед,
- гиперэкстензия,
- ежедневный бег на дистанцию 1-3 км.

Приседание обыкновенное и глубокое в каждый подход необходимо выполнять по 6-8 повторений, подходов не больше 8. Отдых между подходами составлять должен 4-5 минут. Нужно правильно рассчитывать вес для данного количества подходов. Для лучшего продвижения в результате, мы берем для новичков 50% от максимального веса, для более подготовленных студентов необходимо брать 80% от максимального.

В становой тяге, основной упор следует уделять мышцам спины. Для этого стоит делать становую тягу из ямы, удержание блинов пальцами (для хвата), выполнять тягу блока и выполнять гиперэкстензию. Каждое упражнение необходимо выполнять по 6 подходов и 8-10 повторений. Перерыв между подходами в среднем составляет 4 минуты, но необходимо смотреть по собственному ощущению и отдых можно растянуть до 6-7 минут, если самочувствие не улучшилось, стоит прекратить упражнения. Выполнение упражнений по становой тяге необходимо выполнять под чутким руководством тренера или квалифицированного спортсмена, во избежание травм.

Огромное преимущество имеет тот спортсмен, который имеет правильно поставленную технику на каждом из упражнений. Техника выполнения упражнения – это большая часть успеха, иметь положительный результат в любом упражнении.

Каждому из трёх основных упражнений необходимо выделять отдельный день для лучшей проработки мышц. Если начинающий спортсмен будет придерживаться разумного режима тренировок, правильно выбирать нагрузки, то мышцы, сухожилия и кости станут крепче. Так же и сердечно-сосудистая система организма будет работать правильно.

Помимо всего вышесказанного, данные физические упражнения снижают уровень стресса и тревоги, поэтому это отличный способ разгрузиться после загруженного дня. Так же, пауэрлифтинг является одним из множества различных инструментов для создания идеального тела.

Библиографический список

1. Емельянов, Е.И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг / Е.И. Емельянов, М.Г. Давыдович, Б.И. Шейко ; Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК. – 2013. – С. 328.
2. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко[и др.] // Активформула Медиа Групп. – 2013. – С. 564.
3. Логинов, А.А. Структура тренировки тяжелоатлетов на основе их функциональной подготовленности: автореф.дис. ... канд.пед.наук / А.А. Логинов. –Малаховка, 1994. –С. 22.
4. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986.– 272с.

ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Рябова Н.Н., преподаватель, Яшкина Е.М. преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

e-mail: jashkinaem@tyuiu.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение, конференцсвязь, вебинар, технологии обучения, электронная форма учебы, интерактивный материал.

Аннотация. *Достижением современного общества являются новые технологии, которые активно используются в процессе дистанционного образования в высших и средне-специальных учебных заведениях при дистанционной форме обучения. В данной статье исследованы новые виды и способы дистанционного обучения, а также условия, необходимые для реализации дистанционных технологий обучения.*

Актуальность исследования темы обусловлена потребностью учебных заведений во внедрении новых образовательных форм обучения, предусматривающих дистанционную передачу учебных материалов и сдачу зачетов. В работе применялся метод статистического анализа существующих форм обучения в совокупности с уровнем обеспеченности материальных баз учебных заведений.

Современное обучение имеет новые стандарты, предусматривающие возможность дистанционного (удаленного) обучения по программе инновационного развития, при которой используются новые информационные технологии связи. В частности, в процессе дистанционного обучения учебные материалы предоставляются студенту в электронном виде, а также в интерактивном варианте либо посредством сети интернет [2].

При дистанционном обучении используются новые формы подачи учебного материала, например, путем участия студента в вебинаре или видеоконференции в онлайн режиме. Непосредственное общение с преподавателем совершенствуется путем обмена электронными письмами, общения по скайпу, а также путем телекоммуникационных сообщений, в том числе в сети интернет [3]. Дистанционные технологии в учебном процессе позволяют:

- Сократить время обучения и мобилизовать процесс обучения в группе;
- Привлечь новый интерактивный материал в программу обучения;
- Применить новейшие технологии в обучении и внедрить инновационные обучающие индивидуальные программы;
- Создать творческие и комфортные условия обучения с возможностью получения знаний для индивидуального обучения в домашних условиях.
- Обеспечить доступность обучения в престижном вузе независимо от местонахождения студента;

- Создать возможность демонстрации и визуализации учебного материала, учебные видеофильмы и карты.
- Обеспечить обратную связь между студентом и преподавателем при использовании последних передовых технологий.
- Объединение нескольких преподавателей в единой среде обучения.

Дистанционные образовательные технологии могут применяться также в традиционной форме обучения, например, при проведении семинара или тренинга [1]. Вместе с тем можно выделить несколько видов дистанционных технологий обучения. В частности, технологии с использованием аудио и видео средств, а также книг, методичек, брошюр предполагают дистанционное общение преподавателя и студента, когда последний получает теоретические и практические задания удаленно путем аудио или видео дисков с записанными учебными материалами, и также предоставляет на проверку преподавателю выполненные задания посредством электронной почты. Также возможно внедрить процесс интернет-обучения, когда лекции проводятся с десятками студентов одновременно по конференц-связи. В процессе видео-общения студенты общаются с преподавателем и задают вопросы, обмениваются документами, дидактическими материалами, литературой и другими источниками.

Для организации дистанционных технологий необходимо на базе учебного заведения создать соответствующую аппаратную базу на кафедрах, а также подготовить необходимый обучающий материал в виде электронных файлов, картинок, фото и видео материалов. Программы для дистанционного обучения должны быть актуальными, а информация, содержащаяся в них, должна периодически обновляться. В целом, для эффективного дистанционного обучения требуется создать такие электронные учебно-методические комплексы, которые позволят полностью организовать учебный процесс, в том числе провести зачет или экзамен, выполнить практическую работу в режиме онлайн и пройти тестирование учащегося по предмету.

Заключение. Дистанционные технологии обучения позволяют студентам постепенно и самостоятельно овладевать новыми знаниями, находясь на расстоянии, при этом они имеют возможность личного общения с преподавателем, получения своевременных консультаций по предметам, участия в групповом научном обсуждении предметных вопросов, а также участия в практических дистанционных семинарах, онлайн курсах, обучении по видео урокам. К недостаткам дистанционных технологий обучения можно отнести низкий уровень контроля за подготовкой студента и недостаточную технологическую возможность подключения онлайн связи в отдельных периферийных районах России. Вместе с тем развитие дистанционных технологий обучения создает предпосылки для внедрения не только заочной, но и дневной формы обучения, позволяющей студентам учиться,

не отрываясь от производственной деятельности, а также обучаться студентам, имеющим физические недостатки или слабое здоровье.

Библиографический список

1. Колеснева Е.П. О внедрении дистанционных образовательных технологий в учебный процесс. – с. 92-95 // Электронный источник: <https://cyberleninka.ru/article/v/o-vnedrenii-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-uchebnyy-protsess>.

2. Москвитин А.А. Внедрение дистанционного обучения студентов как условие совершенствования учебного процесса. - Вестник Адыгейского государственного университета, - № 3(223). – 2018. – с. 1-6.

3. Таймазов В.А., Бакулев С.Е., Чистяков В.А. Программа инновационного развития дистанционных образовательных технологий в университете Лесгафта. - Журнал «Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». - № 7(161). – 2017. – с. 207-212.

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Рязанов В.Н., доцент

Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, e-mail: vic-ryaz-25@mail.ru

Ключевые слова: пауэрлифтинг, студенты, силовая подготовка, тесты, работоспособность.

Аннотация: в статье рассматривается проблема повышения эффективности развития силы у студентов средствами пауэрлифтинга, сформирован базис для разработки положения специальной силовой подготовки в пауэрлифтинге.

Пауэрлифтинг является молодым, но динамично развивающимся видом спорта. Одним из подтверждений возрастающей популярности пауэрлифтинга является и введение его в курс "Силовая подготовка" в высших учебных заведениях.

Пауэрлифтинг, несомненно, имеет много общего с тяжёлой атлетикой, и поэтому методика подготовки пауэрлифтеров в первое время во многом копировала методику подготовки тяжелоатлетов.

Однако существуют значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике и это дало основания говорить и о специфике подготовки в силовом троеборье.

Исходя из этого проблема исследования заключалась в разработке методики развития силы у студентов на занятиях по силовой подготовке.

Решение этой проблемы позволило бы повысить эффективность занятий по силовой подготовке студентов, сформировать базис для разработки положений специальной силовой подготовки в пауэрлифтинге.

Нами было исследовано воздействие суммарного тренировочного эффекта на занимающихся, по различным методикам пауэрлифтинга в течение 24-х недельного тренировочного цикла.

Основным отличием построения тренировочного процесса в экспериментальной группе было использование «ударного метода» направленного на развитие скоростно-силовых качеств пауэрлифтеров.

Было установлено, что в группе, где преобладал «скоростно-силовой» компонент, не только достоверно увеличились скоростно-силовые качества, но и показатели абсолютной силы.

При изучении динамики роста абсолютной силы мышц ног (тест - соревновательное упражнение приседания со штангой на плечах), было установлено преобладание темпов роста и величины абсолютных величин для представителей экспериментальной группы.

Применяемая нами методика тренировок позволила добиться высокого результата в приросте показателей абсолютной силы мышц рук в экспериментальной группе.

Анализируя динамику роста силовых показателей нами были получены данные, характеризующие не только эффективность применяемой методики, но и темпы тренировочного эффекта, связанного с адаптацией организма спортсменов к нагрузкам. Установлены неодинаковые темпы прироста результатов в силовых упражнениях в контрольной и экспериментальной группах. Так, в частности, были выявлены более быстрые темпы прироста результатов в экспериментальной группе в жиме лёжа.

Таким образом, в результате анализа показателей тестирования нами были получены объективные данные о том, что включение в тренировочный процесс в пауэрлифтинге методики тренировки, сочетающей традиционные методики в наличие скоростно-силового компонента, позволяют за достаточно короткое время добиться статистически достоверного увеличения показателей абсолютной и взрывной силы.

На основании полученных данных можно сделать заключение о том, что силовые тренировки, проводимые с учётом разработанных нами рекомендаций, не оказывает отрицательного воздействие на показатели сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышают общую работоспособность организма и увеличивают силовые показатели занимающихся.

На основе анализа и интерпретаций теоретических концепций тренировки начинающих спортсменов, нами была разработана экспериментальная методика. Основная суть данной методики заключалась в использовании дозированных тренировок, которые носили скоростно-силовой характер. Основная цель эксперимента заключалась в том, что повышение скоростно-силовых качеств позволит для начинающих спортсменов решить две задачи: 1) достичь положительного переноса между различными видами силовых качеств (в частности, между абсолютной силой, «взрывной силой» и силовой выносливостью; 2) компенсировать, за счёт «взрывной силы» максимальные усилия, которые проявляются в «мёртвой точке» при выполнении приседаний и жима штанги лёжа. Это позволит избежать проявления отрицательного влияния фактора натуживания.

Основные компоненты экспериментальной методики. Средства: выпрыгивание вверх с грифом штанги на плечах, прыжки в «глубину», приседания с комбинированным весом, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (при разгибании рук - выполнение хлопка перед грудью), жим штанги лёжа с различной скоростью, жим штанги лёжа с комбинированным весом. Методы тренировки: комбинированный, ударный. Режимы работы мышц: «взрывной», сочетание уступающего с преодолевающим (акцент на преодолевающий). Были разработаны методические рекомендации, которые позволяли более качественно выполнять специальные упражнения и избегать травм. При дозировании нагрузки в отдельных тренировочных занятиях нами специально была введена система синхронности показателей нагрузки в упражнениях для мышц ног и рук (например, 4 подхода по 5 повторений; 5 подходов по 4 повторения, а также процентное соотношение веса штанги при сочетании уступающего и преодолевающего режима, 90% и снижение до 30%). Это способствовало более быстрой адаптации к структуре нагрузок, и как следствие более качественному выполнению упражнений. В данном случае решалась задача по обеспечению максимальной скорости и траектории выполнения движений. Дозировка нагрузки в микроциклах тренировки для контрольной и экспериментальной групп была почти одинакова. Отличительная особенность для экспериментальной группы заключалась в том, что при проведении так называемых «тяжёлых тренировок» (этот термин широко употребляется для характеристики тренировок в отдельных упражнениях в пауэрлифтинге) не выполнялся заключительный подход с весом отягощения от 80 до 95% от максимального. Временной компонент тренировки заполнялся тренировкой в скоростно-силовом режиме по разработанной методике. Система планирования нагрузок в двух 12-ти недельных циклах строилась по общепринятой методике тренировок в пауэрлифтинге, где постепенно увеличивается количество повторений упражнения от одного до 3-5 с весами 80-95% от максимального. В недельном цикле проводились одна «тяжёлая» и одна «лёгкая» тренировка в соревновательных упражнениях. Распределение «тяжёлых» тренировок в недельном цикле: понедельник - приседания, среда - жим штанги лёжа, пятница - тяга становая.

По результатам данных, которые были получены после полугодных тренировок можно заключить, что у пауэрлифтеров начальных разрядов было зафиксировано увеличение абсолютных показателей силы в контрольной и экспериментальной группах. Увеличение силовых показателей прирост показателей произошло как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В экспериментальной группе это увеличение было статистически достоверным в контрольной группе данный уровень был статистически не достоверным. Использование экспериментальной методики на начальных занятиях пауэрлифтингом позволило добиться более

высокого прироста показателей в экспериментальной группе в таких силовых компонентах, как: абсолютная сила мышц рук и ног пауэрлифтеров, а также в показателях взрывной силы мышц ног.

На основании полученных данных можно сделать заключение о том, занятия пауэрлифтингом не оказывают отрицательного воздействия на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышают общую работоспособность организма и увеличивают силовые показатели занимающихся. В результате тренировок с использованием экспериментальной методики было отмечено более значительный уровень развития абсолютной силы у пауэрлифтеров экспериментальной группы, а также более высокие темпы прироста результатов в соревновательных упражнениях, при статистически достоверном уровне различий.

Библиографический список

1. Артышко, С.В. Применение нестандартного оборудования на занятиях физической культурой у детей дошкольного возраста / С.В. Артышко // Наука и образование на российском Дальнем Востоке: современное состояние и перспективы развития : сборник научных трудов по итогам межвузовской научно-практической конференции преподавателей и аспирантов: в 2 т. –2016. –С. 83-86.

2. Рыбальский, П.И. Становая тяга в пауэрлифтинге / П.И. Рыбальский // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10. - С. 40.

3. Замчий, Т.П. Морфофункциональные особенности спортсменов силовых видов спорта / Т.П. Замчий, Ю.В. Корягина // Физкультурное образование Сибири: научно-методический журнал. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – № 1 (24). – С. 43-45.

4. Сафонов, В.К. Психофизиологические проявления тренированности и спортивной формы у легкоатлетов группы выносливости / В.К. Сафонов, Г.Б. Суворов // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности: межвузовский сб. науч. трудов. – Ленинград : ЛГПИ, 1987. – С. 53-64.

УДК 796:612

РЕАКЦИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Селиверстова В.В., к. биол. н., доцент,

Ершов М.А., студент бакалавриата,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: valense@mail.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО, силовая гимнастика, реакция механизмов регуляции.

Аннотация: силовая гимнастика для мужчин в комплексе ГТО представлена упражнением подтягивания из виса на высокой перекладине. Это упражнение используют в различных видах спорта для наращивания мышечной массы и увеличения силы мышц рук. В комплексе ГТО подтягивания на высокой перекладине применяют как отдельный вид соревнований, требующий специальной подготовки и методики тренировки с учетом индивидуальных возможностей, и функционального состояния функций организма. Это предопределило значимость и направленность нашего исследования.

Цель. Выявить особенность реакций механизмов регуляции в процессе подготовки к силовой гимнастике комплекса ГТО.

1. Определить адаптационные реакции механизмов регуляции при выполнении подтягиваний на высокой перекладине.

2. Исследовать влияние общей работоспособности на показатель силовой подготовки комплекса ГТО.

В исследовании принимали участие 14 здоровых молодых мужчины 19 – 23 лет. Задача мужчин: выполнить максимально возможное количество подтягиваний на высокой перекладине.

Реакцию механизмов регуляции определяли по данным variability сердечного ритма (BCP) в покое и через десять минут периода восстановления после упражнения. Регистрация параметров BCP проводилась посредством программного обеспечения «Polar ProTrainer 5» и «Веда-Пульс Спорт», пульсометров Polar «RS 800 CX». При анализе variability сердечного ритма учитывались рекомендации Европейского кардиологического и Североамериканского электрофизиологических обществ (1996) и группы Российских экспертов [2;4]. Анализировались временные (RMSSD, SDNN), спектральные (TP, HF, LF, VLF) показатели BCP, а также индексы: ИЦ, ИН. Преобладающий тип вегетативной регуляции определялся по данным анализа BCP.

Общую физическую работоспособность определяли при помощи теста PWC_{170} , используя нагрузку для рук и общепринятой методике на велоэргометре. Мощность первой и второй нагрузок рассчитывали, используя ориентировочные значения мощности, рекомендуемые для определения PWC_{170} у здоровых нетренированных лиц (В.Л. Карпман, 1988). Нагрузка для рук устанавливалась с учетом отношения площади поверхности рук и ног, то есть 1:2 [2]. Исследование проводили на базе лаборатории кафедры физиологии НГУ им. Лесгафта, использовали велоэргометр фирмы Kettler E3.

Среднее количество подтягиваний $16,85 \pm 1,35$ раз. Анализ временных характеристик BCP. SDNN является интегральным показателем, который характеризует BCP в целом и зависит от влияния на водитель ритма 1-го порядка различных отделов вегетативной нервной системы. Средние значения SDNN в исходном состоянии $97,97 \pm 10,39$ мс характеризуют некоторое преобладание парасимпатических влияний. После нагрузки $52,81 \pm 12,39$ – увеличение влияний симпатического отдела - таблица 1. RMSSD - показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции и его снижение после нагрузки подтверждает повышение влияний симпатической регуляции. Однако у 50% испытуемых наблюдали резкое снижение показателя (менее 20 мс), что связано с напряжением регуляторных механизмов.

Таблица 1

Временные показатели ВСР

Показатели	Покой	Восстановление
SDNN, мс	97,97±10,39	52,81±12,39
RMSSD, мс	91,74±17,54	51,82±18,79

Анализ спектральных характеристик ВСР: TP (totalpower) – показатель суммарной мощности активации механизмов регуляции – в покое характеризует состояние избыточного реагирования. После нагрузки у 50% наблюдали снижение данного значения менее 1500 мс², что связано с состоянием астении, резким истощением ресурсов, снижением работоспособности. Мощность низкочастотной составляющей спектра (LF) характеризует состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы. У 50% испытуемых выявили снижение данного значения (менее 300 мс²) и, соответственно, низкий уровень мобилизующего потенциала. Мощность высокочастотной составляющей спектра, так называемые дыхательные волны (HF) характеризует активность парасимпатического звена. У 50% мужчин определили снижение HF и истощение восстановительного потенциала – таблица 2.

Таблица 2

Спектральные характеристики ВСР

Показатели	Покой	Восстановление
TP, мс ²	9498,46±1857,7	3891,31±1888,65
VLF, мс ²	3211,92±569,07	806,39±232,23
LF, мс ²	2767,77±426,93	1136,92±492,47
HF, мс ²	3517,77±1370,84	1947,08±1191,43

Индекс напряжения регуляторных систем (ИН) в норме 80-150 условных единиц, увеличивается при активизации симпатического звена вегетативной нервной системы. Неблагоприятный признак также и снижение ИН, который выявили в покое у 50% мужчин, рассматривается как состояние отрицательной формы стресса – дистресс, когда резервов организма недостаточно для адекватной ответной реакции [3]. После нагрузки у 40% испытуемых ИН превысил 300 у.е. Индекс централизации (ИЦ) характеризует соотношение центральных и автономных влияний на сердечный ритм – таблица 3. ИЦ в норме 1,3 - 2,5 у.е. При стрессовом воздействии превышает 5-6 у.е. [2].

Таблица 3

Индексы ВСР

Показатели	Покой	Восстановление
ИЦ, у.е.	4,02±0,88	7,29±1,77
ИН, у.е.	59,72±11,35	260,39±51,65

По результатам корреляционного анализа не выявили достоверной взаимосвязи между данными ВСР и результативностью подтягиваний.

Определили наличие сильной положительной взаимосвязи показателей количества подтягиваний на перекладине и общей работоспособности, определенной при помощи теста PWC_{170} , с использованием нагрузки для рук 0,82 ($P < 0,05$), но не обнаружили корреляцию между эффективностью упражнения и общей работоспособности, определенной по стандартной методике PWC_{170} – таблица 4.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа

	Подтягивание
PWC_{170} при работе руками	0,82, $P \leq 0,05$
PWC_{170} – стандартная нагрузка	-

Таким образом, по данным ВСП определили, что у 50% испытуемых низкий уровень как мобилизующего, так и восстановительного потенциала. После силовой нагрузки увеличивается влияние симпатического отдела, индекс напряжения у 40% испытуемых характеризует состояние выраженного дистресса и избыточной реакции стресс-реализующих систем. Это доказывает необходимость специальной подготовки и методики тренировки с учетом индивидуальных возможностей и функционального состояния функций организма. Высокая корреляция показателей PWC_{170} , с использованием нагрузки для рук и количеством подтягиваний позволяет предположить, что для улучшения результата можно использовать динамические упражнения для развития выносливости рук.

Библиографический список

1. Максимов, Д.В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 29.
2. Мельников, Д. С. Адаптационные возможности механизмов регуляции в условиях соревновательного стресса у керлеров высокой квалификации / Д.С. Мельников, В. В. Селиверстова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2017. – № 5 (147). – С. 113 – 117.
3. Селиверстова, В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.–Санкт-Петербург, 2014. – 81 с.
4. Heart rate variability. Standarts of Measurment, Physiological Interpretation and Clinical Use. Task forse of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology // Circulation. – 1996. – Vol.93 . – №5. – P. 1043 – 1065.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОСВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент¹, Смыслов А.П., преподаватель²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

²Тульское суворовское военное училище, Россия, г. Тула, e-mail: sap300589@mail.ru

Ключевые слова: школьники, общая выносливость, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Аннотация: в статье раскрыты вопросы, касающиеся процессов формирования и совершенствования общей выносливости у школьников с патологией сердечно-сосудистой системы. Приводятся результаты исследования косвенных показателей выносливости подростков, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

Если рассматривать выносливость как физическое качество, составляющее одну из сторон процесса физической подготовки школьников, то необходимо обратить внимание на то, что она отражает уровень их здоровья, физической работоспособности, а также функциональных возможностей кардиореспираторной системы [1]. Исследуемая нами категория учащихся, как и другие школьники с ограниченными возможностями здоровья регулярно испытывают влияние различных факторов внешней и внутренней среды. Это влечет за собой дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и другие системы их организма. Необходимо отметить, что низкая двигательная активность, а также требования к наличию определенного уровня сформированности общей выносливости в данном возрасте в конечном итоге может привести к снижению умственной и физической работоспособности [2]. Кроме того, у подростков дополнительно создается ряд негативных эффектов, которые проявляются в падении продуктивности и качества их учебной деятельности. Для снижения перечисленных негативных влияний необходимо активизировать их физическую активность вообще, и процесс развития общей выносливости в частности [3].

Основной задачей по развитию общей выносливости у школьников с патологией сердечно-сосудистой системы является создание условий для постоянного повышения уровня общей аэробной выносливости с применением различных видов индивидуализированной двигательной деятельности.

Общую выносливость определяют как способность человека к выполнению работы заданной интенсивности в течение продолжительного периода времени. При этом данный вид деятельности должен оказывать положительное воздействие на формирование специфических компонентов работоспособности ребенка, посредством повышения адаптации его организма к реализуемым нагрузкам [4]. Другие исследователи обозначают общую выносливость как длительное выполнение работы, отражающее оптимальную функциональную активность сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем организма. Такая работа предусматривает вовлечение в действие многих мышечных групп. Рассмотренный режим работы позволяют обеспечивать в основном способности опорно-двигательного аппарата ребенка к выполнению двигательных действий в зоне так называемых умеренных нагрузок [...].

Основными компонентами общей выносливости считаются возможности аэробной системы энергообеспечения человека, а также функциональная и биомеханическая экономизация работы миокарда. Относительными показателями общей выносливости являются индекс и коэффициент выносливости, исследование которых в своей работе осуществлялось нами по рекомендованной В.И. Ляхом (2009) методике.

Индексом выносливости называют разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое продемонстрировал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке [статья ВАК 3]. При этом стоит отметить, что чем меньше индекс выносливости, тем традиционно выше уровень ее развития. Коэффициентом выносливости называют отношение времени преодоления испытуемым всей дистанции ко времени преодоления ее эталонного отрезка. При этом, чем меньше коэффициент выносливости, тем больше уровень ее развития.

Для определения индекса выносливости нами применялся метод, предложенный Т. Cureton (1951). Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели индекса выносливости школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=30)

Результат в группах (средн.)	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
ЭГ	121,9	101,3	17,0
КГ	121,8	116,8	4,1

Как показывают результаты, приведенные в таблице 1, на первом этапе эксперимента индекс выносливости учащихся, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, и в контрольной, и в экспериментальной группах, находился приблизительно на одном уровне. Однако, на втором этапе эксперимента, то есть через 10 месяцев регулярных занятий плаванием данный показатель у испытуемых из экспериментальной группы заметно изменился по сравнению с таковым у школьников их контрольной группы и составил соответственно 101,3 и 116,8 (средние значения). Прирост показателя индекса выносливости в экспериментальной группе составил в среднем 17%, а в контрольной – около 4% (рисунок 1). По нашему мнению, данный факт объясняется благотворным воздействием регулярных дозированных тренировок, которые направлены на развитие общей выносливости.

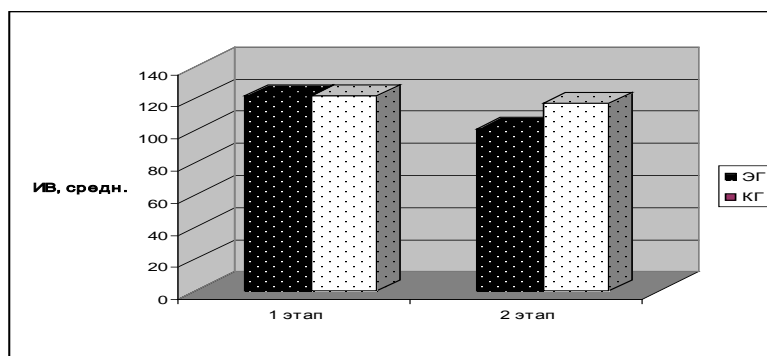


Рис. 1. Значения индекса выносливости (ИВ) школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Также в своих исследованиях мы определяли коэффициент выносливости. Для этого оценивалось время при сдаче учащимися контрольных нормативов, которые рекомендованы для школьников 6 классов: бег 1000 м, бег 60 м. Средние значения коэффициента приведены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели коэффициента выносливости школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=30)

Результат в группах (средн.)	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
ЭГ	28,2	24,6	12,5
КГ	28,2	27,7	1,8

Ученые [5] обозначают уровень коэффициента выносливости как «ниже среднего», если он находится в пределах от 26 и выше. В нашем эксперименте и у испытуемых контрольной, и у школьников из экспериментальной группы данный показатель на 1 этапе эксперимента соответствовал обозначенным величинам. В этом случае В.М. Смирнов (2012) рекомендует снижать во время занятия долю силовых нагрузок и, напротив, увеличивать аэробные и при этом использовать дыхательную гимнастику. Именно такой стиль построения тренировочного процесса позволил нам на втором этапе эксперимента добиться у учащихся, отнесенных к экспериментальной группе, роста значений коэффициента выносливости на 12,5%, тогда, как в контрольной группе он увеличился незначительно и составил в среднем 1,8% (рисунок 2).

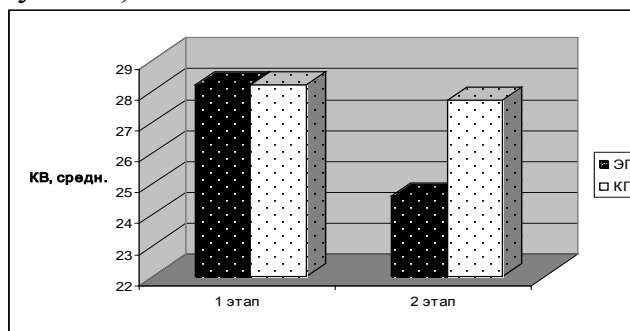


Рис. 2. Значения коэффициента выносливости (КВ) школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Таким образом, результаты нашего эксперимента доказывают, что воздействие на организм школьника, имеющего заболевание сердечно-сосудистой системы, регулярных дозированных физических нагрузок приводят к повышению у него функциональных резервов кардиореспираторной системы. Это действие подтверждается наличием разницы годового прироста индекса выносливости у школьников из экспериментальной группы по сравнению с учащимися из контрольной в среднем на 13% в пользу первых. Также среднегодовой прирост коэффициента выносливости составил в среднем у детей, отнесенных к экспериментальной группе, 12,5%, тогда как у учащихся из контрольной лишь 1,8%. Все вышеперечисленные обстоятельства доказывают эффективность разработанной и реализуемой нами методики развития общей выносливости у подростков, имеющих различного рода заболевания сердечно-сосудистой системы.

Результаты нашего исследования подтверждают, что учащиеся, регулярно испытывающие воздействие на организм дозированных физических нагрузок улучшают уровень развития общей выносливости. В подростковом возрасте развитие выносливости характерно для кардиореспираторной системы организма школьника. Именно поэтому считаем целесообразным осуществлять развитие общей выносливости у подростков с патологией сердечно-сосудистой системы, начиная с возраста 12-13 лет.

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце /Н.М. Амосов, Я.А. Бендет.- Киев : Здоровье, 2009. – 216 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Б.Х. Ланда. –Томск : Изд-во Томского политех. ун-та, 2006. – 208 с.
3. Селитреникова, Т.А. Методика двигательной реабилитации детей 9-10 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: автореф. ... канд. пед. наук/Т.А. Селитреникова. – Тамбов, 2005. – 22 с.
4. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов/В.М. Смирнов,В.И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
5. Landa, В.Н. The integrated assessment methodology physical development and physical preparedness / В.Н. Landa. - 2006. - 208 p.

**ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИКОВ
С СЕНСОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: школьники, физическая подготовка, заболевания сенсорной системы.

Аннотация: *в статье рассмотрены аспекты контроля за динамикой особенностей функционирования кардиореспираторной системы школьников с патологией сенсорной системы. Приведены результаты тестирования состояния кардиореспираторной системы учащихся школ-интернатов I-V вида.*

Функциональное состояние организма человека характеризует возможность его адаптации к условиям окружающей среды и демонстрирует воздействие физической активности на состояние организма ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Снижение двигательной активности ребенка, имеющего заболевания органов сенсорной системы, провоцирует нарушение функций его организма, а также снижение резистентности к болезням и резервов адаптации в целом.

Для определения динамики функционального состояния учащихся необходимо проводить оценку деятельности их организма вообще и его кардиореспираторной системы в частности [1]. У школьников с ограниченными возможностями здоровья под воздействием регулярных дозированных физических нагрузок отмечается, в том числе, прогресс функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Было установлено, что у школьников с заболеваниями сенсорной системы наблюдается склонность к тахикардии. Также у многих из них наблюдалось учащение пульса в процессе урока физической культуры более чем на 20-25% от первоначальных значений в покое. Так, на 20-й минуте урока пульс у пятиклассницы с нарушением зрения вырос на 44,1% по отношению к исходному, а на 35-й – на 73,8%. Это показатель неустойчивости сердечно-сосудистой системы девочки к воздействию дозированных физических нагрузок, поскольку нормальным считается учащение пульса до 25-30% от исходной величины (рисунок 1).

Оценка индекса Руфье-Диксона на I этапе эксперимента обнаружила удовлетворительные показатели работоспособности слабослышащих и слабовидящих, а также первоклассников с нарушениями речи. Аналогичные результаты получены у учеников 2-5-х и 7-х классов школ-интернатов I-V вида. На II этапе исследования был достигнут достоверный, но незначительный прирост данного показателя у девочек 1-х и 7-х классов с нарушениями речи, школьников 4-х классов со слуховой депривацией, а

также мальчиков 7-х и 5-х классов с нарушениями слуха и зрения соответственно.

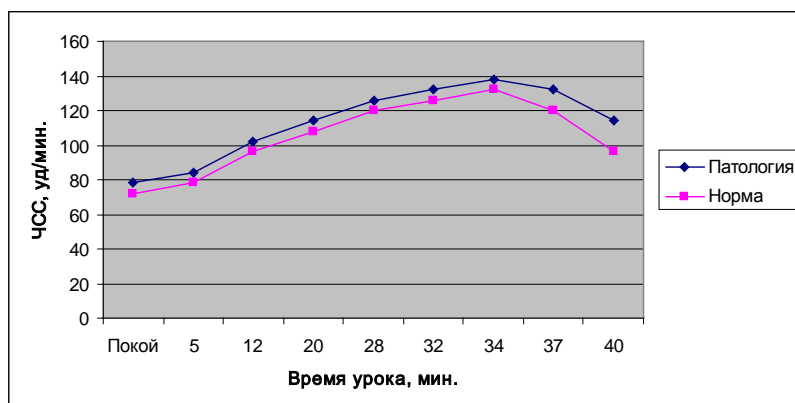


Рис. 1. Динамика ЧСС в процессе урока (на примере слабовидящей ученицы 5 класса)

Также для исследования функциональных параметров сердечно-сосудистой системы мы применяли ортостатическую пробу. Признаком ортостатической неустойчивости организма является увеличение ЧСС более чем на 25-30 уд/мин. В ходе эксперимента было установлено, что вне зависимости от возраста у школьников с сенсорной патологией имеется ортостатическая неустойчивость. При этом самый низкий процент учащихся (41,1-44,9%), обнаруживающих указанные отклонения, выявлен среди 11-классников, а самый высокий - среди учащихся начального звена школ-интернатов I-V видов (83,2-90,1%) (рисунок 2).

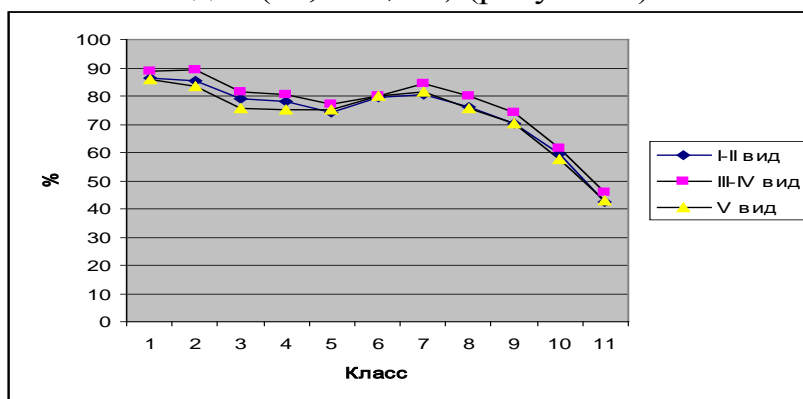


Рис. 2. Возрастная динамика ортостатической устойчивости школьников с патологией сенсорной системы

Исследование функционального состояния дыхательной системы школьников, которые имеют патологию органов сенсорной системы, отражают снижение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у них по сравнению со здоровыми сверстниками на 10-12%. Погодовой прирост ЖЕЛ у младших школьников находится в пределах 38,2-121,7 мл, тогда как у здоровых школьников того же возраста он примерно равен 160 мл [3]. Погодовой прирост ЖЕЛ у больных школьников в возрасте 12-18 лет даже меньше аналогичных показателей у детей 7-11 лет (рисунок 3).

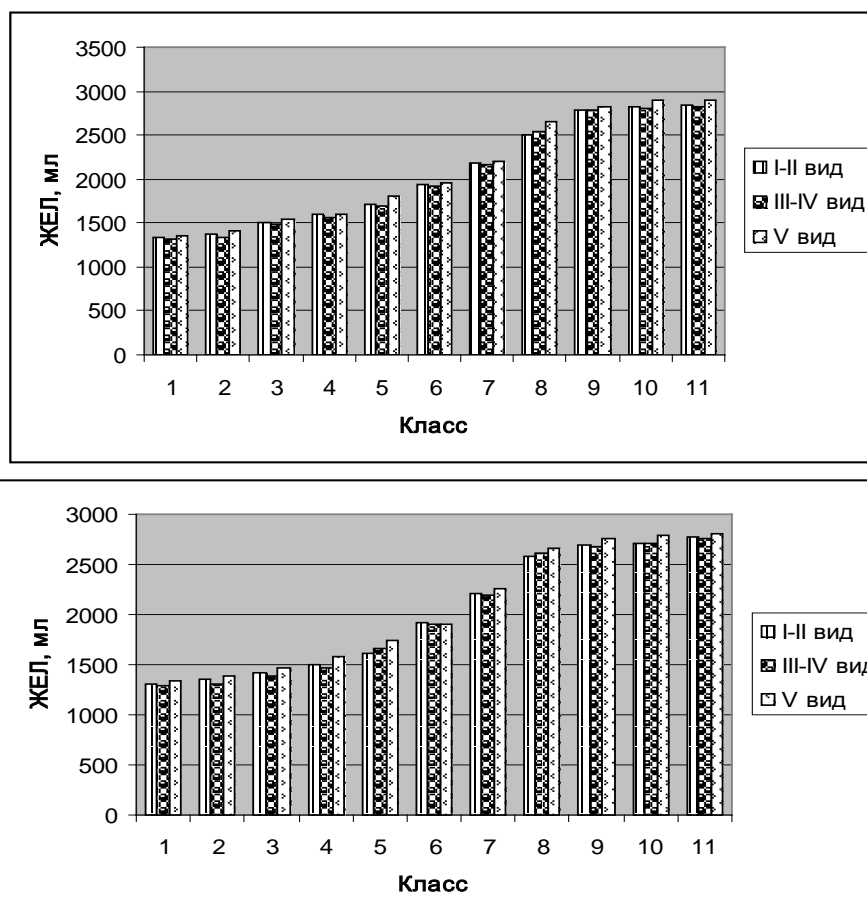


Рис.3 Показатели ЖЕЛ школьников с патологией сенсорной системы

Результаты проб с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи) оценивались по максимальному времени. Самое длительное время и на вдохе, и на выдохе дыхание смогли задержать школьники с нарушениями речи, а самое короткое – со зрительной депривацией. В целом продолжительность задержки дыхания учащимися школ-интернатов I-V вида существенно ниже данного показателя у здоровых детей, как на вдохе, так и на выдохе. Так, например, у здоровых первоклассников результат пробы Штанге равен в среднем 37,0 с, тогда как у больных - 18,1 с. Результат пробы Генчи - 18,0 с и 12,5 с соответственно [2].

Изучение особенностей функционального состояния кардиореспираторной системы учащихся школ-интернатов I-V вида демонстрирует низкие результаты по сравнению со здоровыми школьниками. Однако, доказано что при регулярных дозированных физических нагрузках в виде уроков физической культуры и занятий ЛФК происходит рост функциональных возможностей кардиореспираторной системы детей. При регулярном целенаправленном воздействии физических нагрузок у учащихся школ-интернатов I-V видов совершенствуются показатели деятельности кардиореспираторной системы, что подтверждается результатами функциональных проб.

Библиографический список

1. Мельников, Д. С. Методы физиологических исследований/ Д.С. Мельников.– Санкт-Петербург, 2018. - 120 с.
2. Селитреникова, Т.А. Управление процессом адаптивного физического воспитания школьников с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля: дисс. ... д-ра пед. наук / Т.А. Селитреникова.–Санкт-Петербург, 2015. – 417 с.

УДК 37.037.1

ДИВЕРСИФИКАЦИЯ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»: ПРОДУКТ И ЕГО КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ

Смирнов П.Г, к.п.н., профессор, М.Г. Шаргина, к.б.н.

Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень,
e-mail: mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: рынок, конкуренция, физкультурно-спортивные услуги, потребление, коммерция.

Аннотация: *В статье рассмотрены актуальные социально-экономические процессы, происходящие на рынке услуг отрасли ФКиС. Предпринята попытка классификации физкультурно-спортивных услуг и особенности конкурентных отношений производителей услуг физкультурно - спортивной направленности.*

После выделения отдельной строкой в федеральном бюджете РФ расходов на физическую культуру и спорт, появилась возможность считать их с полным правом совершенно самостоятельной отраслью народного хозяйства, основной задачей которой является производство социально-культурных услуг. В аспекте физической культуры данные услуги обеспечивают решение таких задач, как поддержание и восстановление здоровья, духовное и физическое развитие личности, повышение готовности к высокопроизводительному и творческому труду, защите отечества. В связи с этим, изучение роли и места ФКиС в период формирования рыночных отношений в нашей стране приобретают особую **актуальность**.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует достаточно много определений фундаментальному экономическому понятию «продукт». В контексте нашей публикации наиболее информативным является: продукт – это результат труда человека, его хозяйственной деятельности, воплощенной в материально- вещественной, духовной, информационной форме, а также в виде выполненных работ или услуг, в том числе и физкультурно-спортивного характера.

В отрасли ФКиС результатом труда, в основном, выступают услуги, которые не имеют материальной формы, а потребительская стоимость заключается в полезном эффекте живого труда. Как и любое явление, физкультурно-спортивные услуги обладают специфическими особенностями, к ним относятся: неотделимость от производителя; непостоянство качества; отсроченность эффекта; несохраняемость в течение длительного времени.

Формы, качество, количество, направленность услуг отрасли «Физическая культура и спорт» постоянно диверсифицируются, изменяются их отличительные признаки и характеристики, в связи с чем возникла потребность в обновлении их классификации (Таблица 1).

Таблица 1

Классификация физкультурно-спортивных услуг

Признаки и характеристика услуг	Форма и методы предоставления услуг
Распределение общественных фондов потребления	а) Бесплатные – уроки в общеобразовательной школе, колледжах, ВУЗах. Занятия в ДЮСШ, командах городов, регионов и т.д. б) Платные – занятия в фитнес-центрах; обучение престижным и элитным видам спорта и т.д.
Мотивы производства услуг	а) Коммерческие, предусматривающие получение прибыли б) Некоммерческие – работа по месту жительства; занятия с пенсионерами, инвалидами, детьми в подростковых и юношеских клубах и т.п.
Формы потребления услуги	а) Индивидуальные – с персональным тренером; с использованием интернет-технологий; самостоятельные – по общедоступным программам. б) Коллективные – в секциях, командах, клубах, санаториях, местах массового отдыха и т.д.
Образовательные услуги	а) Получение профессионального образования в учебных заведениях разного уровня б) Получение дополнительного образования в ДЮСШ, ДЮЦП и т.д.

Кроме указанных выше, отрасль ФКиС оказывает еще ряд услуг: зрелищные, коммерческие, консультационные, медико-биологические, санитарно-гигиенические, научно-педагогические, инфраструктурные [1].

В условиях рыночной экономики физкультурно-спортивные услуги являются объектом купли-продажи, т.е. на них действуют законы спроса и предложения, а также, имеет место внутриотраслевая и межотраслевая конкуренция за свободное время и денежные ресурсы потребителя. Здесь по аналогии с товарным рынком существуют функциональная, видовая и маркетинговая конкуренция.

Суть функциональной конкуренции заключается в том, что какую-либо потребность возможно удовлетворить с применением нескольких форм и методов. Например, поучиться плавать можно в абонементной группе бассейна, спортивной школе, на занятиях по ФК в общеобразова-

тельном или высшем учебном заведении, а также с помощью персонального инструктора [1].

Видовая конкуренция характеризуется наличием услуг одного вполне определенного назначения, по отличающимся друг от друга каким-то одним или несколькими свойствами. К такого рода конкурентам, например, относятся ДЮСШ, СДЮШОР, училища олимпийского резерва, ШВСМ, коммерческие клубы, спортивные сооружения с абонементными секциями, предоставляющие услуги по восточным единоборствам. Конкурентные отличия у этих организаций состоят в том, что тренировочные занятия проводятся по различным программам и методикам, тренерами - преподавателями с разным уровнем педагогического опыта и мастерства, в спортивных сооружениях, отличающихся набором инвентаря и оборудования.

В конкурентной борьбе между игроками рынка отрасли ФКиС следует отметить некоторые особенности от других отраслевых рынков, наиболее важная из которых обусловлена значительной ролью государства, проявляющейся в законодательных, нормативных документах, в спонсорской и инвестиционной помощи. К другим особенностям относятся:

- производство услуг не требует больших материальных вложений и длительных сроков подготовки;

- конкурентная среда имеет мелкодисперсный характер и состоит из небольших фирм и организаций, способных к быстрой адаптации к изменениям рынка;

- имеет место многовекторность, по которой предлагаются услуги потребителю. Например, по водным видам спорта предлагается более 50 разнообразных услуг, по восточным единоборствам около 30 и т.д. В частности, в спорткомплексе «Зодчий» Тюменского индустриального университета в плавательном бассейне оказывается около 20 видов услуг (спортивное плавание, аквааэробика, абонементные группы, академические занятия, аренда ДЮСШ, детские группы и т.д.), а в спортивных залах (бокс, единоборства, силовой фитнес и т.д.);

- открытость для информационного обмена ограничивает эффективность конкуренции между производителями услуг и подталкивает их к сотрудничеству [2]. Примером может служить совместное использование редких и дорогостоящих спортсооружений;

- ограниченная возможность ценовой конкуренции, так как в нашем случае уровень цен не может служить индикатором конкурентоспособности услуг. Данное отличие связано с тем, что услуги топ-качества, пользующиеся высоким спросом, могут оказываться бесплатно (учебно-тренировочные и группы спортивного совершенства ДЮСШ, сборные команды ВУЗов и т.д.);

- качество предоставляемых услуг, которое во многом зависит от материально-технической базы и профессионализма кадров. Вполне возможны варианты, когда в современном спорткомплексе подобран слабый тренерско-преподавательский коллектив, оказывающий некачественные услуги и, наоборот, в небольшом спортзале педагоги- профессионалы организуют занятия по самым современным методикам.

Таким образом, повысить конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг, по нашему мнению, не только качеством и ценой, но адекватным маневрированием предоставляемыми услугами в рыночном пространстве и времени[2].

Подводя итоги настоящей разработки, мы можем сделать некоторые выводы:

- многие организации, учреждения, фирмы, индивидуальные предприниматели сферы «Физическая культура и спорт», как и в целом, отрасль, достаточно успешно функционируют в условиях социально-экономических реформ, происходящих в нашей стране;

- рынок услуг отрасли ФКиС имеет присущие только ему особенности, которые необходимо учитывать при стратегическом и тактическом планировании практической деятельности всем организациям, желающим сохранить и повысить свою конкурентоспособность.

Библиографический список

1. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие/ Под ред. Е.В.Кузьмичевой.– Москва : Физическая культура, 2008. – С. 35-37.

2. Смирнов, П.Г. Маркетинговая политика физкультурно-спортивных организаций в условиях финансово-экономического кризиса / П.Г. Смирнов, П.П. Смирнов//Сборник материалов международной научно-практической конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в ВУЗах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень: ТИУ, 2017. – С. 14-17.

УДК 37.037.1

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Смирнов П.П., к.ф.н., Смирнов П.Г., к.п.н., профессор

Тюменский индустриальный университет, Россия г. Тюмень

Ключевые слова: физкультурно-спортивное движение, организация, управление, спортивный клуб, массовость.

Аннотация: *в статье рассмотрены формы управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь, позволившие добиться высоких показателей как в физкультурно-оздоровительной, так и в спортивно – массовой работе. Отмечается положительный опыт создания отраслевых физкультурно-спортивных клубов и Президентского спортивного клуба.*

Введение: Республика Беларусь (РБ) всегда находилась и находится на передовых позициях в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы не только на постсоветском, но Европейском и

даже мировом пространстве. Этому в немалой мере способствовал современный и в то же время основанный на традициях подход к решению многочисленных управленческих задач. Мы полагаем, что некоторые методы менеджмента, структурирование системы организации физкультурно-спортивного движения в РБ имеет смысл использовать и в нашей практической деятельности.

В физкультурно-спортивном движении РБ существует четыре структурных уровня:

Республиканский, областной, районный и первичный.

Областные и районные органы управления созданы в соответствии с административным делением страны. Государственные органы управления подразделяются на органы управления общей компетенции (решают широкий спектр проблем) и специальной компетенции (руководят развитием ФКиС в рамках своих полномочий). Кроме государственных органов в системе управления физкультурно-спортивным движением принимают участие и общественные организации. Все учреждения данной сферы в соответствии с законодательством РБ являются юридическими лицами. Определение особенностей менеджмента ФКиС РБ – цель нашего исследования.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы научного познания:

- анализ и синтез специальной литературы по вопросам управления, юриспруденции, экономики, педагогики;
- включенное наблюдение;
- контент – анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы выяснили, что в настоящее время все спортивные организации РБ можно подразделить следующим образом:

- учреждения и организации осуществляющие непосредственно физкультурно-оздоровительную и спортивно – массовую работу (коллективы физической культуры, ДЮСШ, оздоровительные клубы по месту жительства и т.д.);
- организации, обеспечивающие возможность заниматься физическими упражнениями (спорт - сооружения, физкультурно-оздоровительные центры, тренировочные базы и т.д.);
- учреждения, занимающиеся подготовкой кадров для отрасли;
- организации, обеспечивающие сферу ФКиС необходимой информацией, пропагандой, рекламой и агитацией;
- учреждения, предоставляющие медико-биологические услуги (диспансеры, медицинские центры спортивной направленности).

Нужно отметить, что в РБ признается государственная и частная собственность. Поэтому собственник по своему усмотрению пользуется и распоряжается принадлежащим ему имуществом. Возможна его передача или объединение, в результате чего возникает общая долевая или совмест-

ная форма собственности. В стране экономические отношения собственности отражаются в различных формах управления ФКиС. На их основе могут создаваться разные виды физкультурно- спортивных организаций, в связи с чем в общей системе менеджмента ФКиС РБ можно выделить три основных направления:

- государственное управление в лице Министерства спорта и туризма и соответствующие ему региональные подразделения;
- управление через общественные организации (НОК РБ, ассоциации и союзы по видам спорта, отраслевые спортивные клубы и т.д.);
- управление в коммерческих спортивных организациях.

Одной из главных отличительных особенностей развития физкультурно-спортивного движения в Беларуси является наличие и активная деятельность республиканского государственно-общественного объединения «Президентский спортивный клуб» - некоммерческой организации, основанной на членстве юридических и физических лиц. Предметом и целями деятельности Клуба обозначены пропаганда и популяризация здорового образа жизни, патриотическое воспитание населения, создание условий для систематических занятий спортом и физической культурой, а также активного и разумного отдыха людей.

Согласно положения членами Президентского клуба могут быть граждане РБ и иностранные граждане старше 16 лет, имеющие значимые спортивные достижения или вносящие значительный вклад в развитие ФКиС. Таким же правом обладают и юридические лица, в том числе государственные органы и организации. Можно утверждать, что членство в Президентском спортивном клубе придает особый статус как отдельным людям, так и организациям.

Клуб активно участвует в финансировании и управлении крупными международными соревнованиями на призы Президента РБ (турнир любителей хоккея, этап Кубка мира по самбо, турнир по карате среди детей, юношей и juniоров, Гран-при по фигурному катанию «Минский лед» и др.) Другим направлением деятельности Клуба является учреждение таких физкультурно- спортивных проектов как: «Вектор победы»; «Подружись со спортом»; «Точка отсчета»; «Открытые шахматы»; «Спортивное право»; «Гонка легенд» и еще целый ряд массовых мероприятий.

Кроме этого осуществляется специальная программа, в соответствии с которой перспективным спортсменам и выдающимся тренерам выплачиваются стипендии Президентского спортивного клуба.

Другим положительным примером является опыт организации и координации работы по массовой физической культуре среди трудящихся РБ, для проведения которой созданы физкультурно-спортивные клубы отраслевой направленности. Руководство их деятельностью осуществляет Совет федерации профсоюзов РБ. В настоящее время в стране активно

функционируют ФСК «Урожай»; «Спорт»; «Транспорт»; «Волат»; «Энергетик»; «Меркурий».

Крупнейшим из названных выше клубов является ФСК «Спорт», организующий спортивно – массовую и физкультурно-оздоровительную работу среди городского населения. ФСК имеет разветвленную сеть управленческих органов, расположенную в областях и городах республики, в их подчинении находятся КФК предприятий и учреждений, спортивные клубы по различным направлениям физкультурной деятельности и детско-юношеские спортивные школы.

Вторым по количеству членов считается ФСК «Урожай», который руководит спортивной деятельностью трудящихся агропромышленного комплекса, а также среди учащихся и студентов образовательных учреждений сельскохозяйственного профиля. В структуре этого ФСК имеются областные и районные органы управления.

ФСК «Волат» организует физкультурно-спортивную работу среди трудящихся предприятий автомобильного и сельскохозяйственного машиностроения, ФСК «Меркурий» среди работников торговли, ФСК «Транспорт» - железнодорожного транспорта, а ФСК «Энергетик» - электропромышленности. Основными направлениями ФСК являются:

- создание в трудовых коллективах, средних учебных заведениях, спортивных сооружениях, по месту жительства спортивных секций и физкультурно-оздоровительных групп;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий всех уровней.

Отдельно нужно рассмотреть организацию деятельности по привлечению к занятиям спортом студенческой молодежи, которой руководит Белорусская ассоциация студенческого спорта «БАСС». Ассоциация является добровольным объединением вузов РБ, коммерческих и некоммерческих организаций, в том числе и общественных, занимающихся развитием студенческого спорта как одного из направлений государственной политики. В состав БАСС входят практически все вузы страны (51 учреждение высшего образования), которые в 2012 году на учредительной конференции приняли Устав и другие правоустанавливающие документы этой спортивной организации. Необходимо отметить, что в Российской Федерации данное событие произошло почти на 20 лет раньше, а состав учредителей Российского студенческого спортивного союза намного представительней нежели БАСС. Основными задачами Ассоциации считаются:

- оказание организационной и практической помощи спортклубам и кафедрам физвоспитания вузов в развитии физкультурно-спортивного движения среди студенчества;
- организация и финансирование команд высших учебных заведений для участия в республиканских и международных соревнованиях;

- участие в создании единых программ и проектов развития студенческого спорта;
- содействие привлечению инвесторов и спонсоров для создания материально-спортивной базы вузов;
- осуществление сотрудничества и поддержание контактов с подобными студенческими спортивными организациями других стран мира;
- оказание организационной и финансовой поддержки при проведении научно – практических конференций, семинаров, симпозиумов и т.д.

Руководящими органами БАСС являются Общее собрание – высший орган управления, Исполком и Президиум.

Материалы исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

- в Республике Беларусь в целях эффективного управления физкультурно-спортивным движением создана взаимосвязанная многоуровневая государственно-общественная структура, позволяющая привлечь к систематическим занятиям физическими упражнениями значительное число населения (свыше 40%) всех социально – демографических групп и слоев;
- в РБ успешно функционируют такие организационно – управленческие формы, как отраслевые физкультурно-спортивные клубы, представляющие собой модернизированные добровольные спортивные общества профсоюзов, упраздненные в РФ после 1992 года;
- серьезное внимание со стороны государственной власти РБ уделяется студенческому и юношескому спорту, для развития которого созданы Ассоциация студенческого спорта и более 450 детско-юношеских спортивных школ. Результативность деятельности этих организаций подтверждается выступлениями белорусских спортсменов – студентов на Универсиаде – 2019, где они заняли 11 место, опередив почти 50 других стран.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте : закон Республики Беларусь от 04.01.2014г.№125
2. Литвинович, В.М. Организация и экономика физической культуры и спорта: учеб.-метод. Пособие/ В.М. Литвинович. – Минск: БГУФК, 2011. – 234 с.
3. Литвинович, В.М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций / В.М. Литвинович, Ж.Н. Бондарович.– Минск: БГУФК, 2018

УДК 796.07

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Смирнова Е.А., доцент

Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета,
Россия, г. Хабаровск, e-mail: EAbasket@yandex.ru

Ключевые слова: педагогическое содействие, студенты, самореализация, спортивная мотивация.

Аннотация: в статье представлена программа педагогического содействия самореализации студентов, занимающихся спортом

В последние годы существенно актуализируется проблема воспитания современного студента, его всестороннее социокультурное и профессиональное совершенствование и самосовершенствование.

Важная роль физической культуры и спорта в формировании личности студента неоспорима. Студенты участвуют в соревнованиях самого разного ранга: от внутривузовских до международных. Большинство вузов – участники краевых, областных региональных Универсиад по различным видам спорта. Есть и немалая группа тех, которые занимаются спортом на профессиональном уровне.

Физическая культура и спорт – это факторы успешной социализации спортсменов. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену наработать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок [3; 4]. С другой стороны, спортсмены-студенты вынуждены сочетать занятия спортом и получением образования, которое, чаще всего, не соотносится со спортивной карьерой.

В процессе многолетней тренерской работы выделены следующие трудности, с которыми сталкиваются студенты, активно занимающиеся спортом:

– проблема совмещения учебной и спортивной деятельности, студент вынужден пропускать занятия и даже сессии, поскольку серьезные тренировки и выступление на соревнованиях требуют много времени;

– проблема удовлетворения культурных потребностей также обусловлена нехваткой времени на посещение каких-либо культурных мероприятий, не связанных со спортом (концерты, выставки и т.д.);

– большая физическая и психоэмоциональная напряженность спортивной деятельности, интенсивный график учебного процесса сопровождают недостаточное восстановление организма студентов, повышают риск получения травм, что создает не только социальные проблемы (возможность продолжить учебу, дальнейшее трудоустройство и т.д.), но и могут стать причиной оставления занятий спортом, что вызывает стрессовые расстройства.

Обозначенные трудности указывают на то, что студенты-спортсмены – нуждаются в педагогическом содействии и помощи.

Педагогическое содействие как процесс воздействия тренера и спортсмена друг на друга предполагает их взаимовлияние, находит свое отражение в планировании, работе со студентами через коммуникативную, перцептивную и интерактивную сторону общения, используя при этом всю совокупность вербальных, изобразительных, символических и кинестетических средств [1; 5 и др.].

Педагогическое содействие является подлинным взаимодействием, так как здесь тренер рассматривает ученика как субъекта, т.е. полноправного участника воспитательного процесса. Оно характеризуется интересом и уважительным отношением тренера к личности спортсмена, вызывающим ответное уважение и интерес, что создает условия для возникновения их творческого союза, где оба получают возможность самореализации, а также достижение максимального спортивного результата, таким образом, решая достижение цели спортивной тренировки.

Тренер участвует в учебно-тренировочном процессе на партнерских отношениях таким образом, что спортсмены не ощущают, как он руководит процессом воспитания. В тоже время, для формирования навыка рефлексии у студентов, в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть элементы тренинга, позволяющие оценить собственное поведение глазами других.

Студенты, являясь субъектом собственного воспитания, постоянно работают над собой, проявляя инициативу и активность, направленную на коррекцию отрицательных проявлений характера, вступая в особые отношения с самим собой. Его характеризует слово «само...», будь то: самосознание, развитое до чувства рефлексии, самостоятельность, самодеятельность, самообучаемость, за которой стоит более общее качество – открытость к самосовершенствованию и самореализации.

Тренер как субъект реализует себя и представляемую им общественную культуру через личность студента, неся ответственность за результаты воспитательного процесса.

В учебно-тренировочном процессе, как процессе педагогическом, особое внимание отводится личности: уважение и доверие к ней, ее достоинству, принятие ее целей, интересов. Тренеры не должны быть простыми передатчиками знаний, умений и навыков. Они должны управлять процессом формирования потребностей и способностей студентов, развитием их личности. Такая совместная деятельность способствует раскрытию способностей не только студентов, но и самих тренеров-преподавателей.

Личностные установки тренеров-преподавателей основываются на принятии, внутренней уверенности в возможностях и способностях спортсменов, в своих собственных способностях: открыто транслировать свои взгляды в общении, эмпатии, способности видеть внутренний мир студентов. Это полностью соответствует идеям Л.С. Выготского [2], который утверждал, что главный результат педагогической деятельности необходимо рассматривать с двух взаимосвязанных сторон. Первое – качественные изменения в психическом облике ученика, наличие благоприятной перспективы его дальнейшего развития. Второе – личностные новообразования педагога, совершенствование его профессиональной деятельности.

Важнейшей характеристикой субъект-субъектного взаимодействия тренера и ученика является диалог. Он обеспечивается активностью обеих сторон, совместно осознанными и реализованными действиями. Это касается и определения целей деятельности, ее детального планирования, совместной работы по реализации планов и контроля ее успешности. Тренер в процессе взаимодействия и общения со спортсменами, с одной стороны самоутверждается и дает свободу своему «Я», а с другой, – регулирует меру самоутверждения и свободы спортсменов, учебно-тренировочной группы или спортивной команды. Спортивный успех приходит лишь в том случае, если в каждом ученике тренер видит равного, уважает его мнение и всячески поощряет его творческую активность.

В учебно-тренировочном процессе педагогическое содействие осуществляется на основе следующих принципов:

- объективная оценка поведения и уровня личностного развития каждого студента, занимающегося спортом;
- создание адекватного представления тренера-преподавателя о студентах-спортсменах и спортсменов о тренере (на основе учета социально-психологических особенностей спортивной группы), что ведет к достижению полного взаимопонимания и доверия, четкому осознанию единства целей;
- безусловное принятие тренером своего ученика, опора на студентов-спортсменов как субъектов деятельности в достижении собственных целей;
- установления эмоционально-положительных личностных отношений в системах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен»;
- единство и согласованность действия всех субъектов, от которых зависит учебно-тренировочный процесс, четкое разграничение функций сотрудничающих сторон;
- предоставление самостоятельности спортсменам в постановке и решении личностных, познавательных целей и задач при равноправном участии тренера-преподавателя;
- выработка форм индивидуальной и коллективной ответственности;
- индивидуализация в соответствии с особенностями каждого студента, его качеств и его профессиональными предпочтениями;
- разработка технологий реализации совместно принятых решений и форм взаимной помощи в разнообразной значимой для спортсменов деятельности;
- развитие воспитательных ситуаций в направлении актуализации и удовлетворения всё более глубинных и сущностных потребностей спортсменов.

Важными задачами тренеров являются выявление студентов, имеющих отклонения от нормального процесса социальной адаптации, формирование у них понимания значимости спортивной деятельности для про-

фессионального становления, зависящего не только от объективных, но и от субъективных факторов: личностно-мотивационной сферы, реализации индивидом своих социальных, психических и физических способностей. Тренер может оказывать влияние на то, как и на что студенты будут расходовать приобретенную в процессе занятий спортом силу и энергию, каким целям ее подчинят, как ее организуют. Все это входит в субъективную характеристику их спортивной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности.

Таким образом, педагогическое содействие в учебно-тренировочном процессе можно рассматривать как способ самореализации студентов–спортсменов, становления их субъектности, которая приведет не только к росту их спортивного мастерства, но и их профессионально-личностному становлению.

Библиографический список

1. Анохина, Г.М. Личностно адаптированная система обучения: методология, психология, технология / Г. М. Анохина. – Воронеж: ВОИПКРО, 2002. – 322 с.
2. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – Москва : АСТ ; Астрель, 2010. – 671 с.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
4. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. – С. 11-13.
5. Чернышева, Л.Г. Творческое сотрудничество в процессе занятий спортом как фактор самореализации личности студентов / Л. Г. Чернышева В. П. Чернышев, Е. Ю. Клименко // Проблемы высшего образования: материалы международной научно-методической конференции, Хабаровск, 9-11 апреля 2014 г. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2014. – С. 206-208.

УДК 378.147:796.011.1

ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Стержанова А.И., студент, Терехина И.В., ассистент
Омский Государственный Аграрный университет, Россия, г.Омск,
g-mail: ai.sterzhanova1606@omgau.org g-mail: iv.terekhina@omgau.org

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правовая основа.

Аннотация: *в статье раскрыты экономико-правовые и социально-педагогические аспекты развития физической культуры. Рассмотрены пути решения подготовке специалистов по физической культуре.*

Произошедшие в мире последние («де-факто») социально-экономические изменения требуют своего законодательного оформления в различных аспектах в международном, межгосударственном, на уровне субъектов федерации и муниципалитетов. В то же время, прогресс физкультурно-спортивных отношений в нашей стране идет весьма динамично,

что, в свою очередь, требует постоянной работы по совершенствованию и изучению нормативно-правовой базы существующего законодательства, по созданию принципиально новых законодательных актов, закрепляющих достижения российской физической культуры.

Кардинальные изменения в российском обществе повлекли за собой модернизацию всей образовательной системы страны и одной из главных составляющих систему контроля и оценки знаний студентов.

Поэтому проблемная ситуация в исследовании заключается в том, чтобы привести систему обучения и получения правовых знаний студентов на тот уровень, который требуется в настоящее время для включения России в Болонский процесс, который на первый план выводит стандартизацию и профессионализацию системы подготовки кадров по физической культуре.

Сложные задачи по повышению эффективности правового обеспечения сферы физической культуры и спорта выпускникам вузов физической культуры и спорта предстоит решать на всех уровнях. Естественно, что модернизировать сложившуюся, систему экономико-правовых отношений в спорте, качественно улучшить параметры ее функционирования, могут только высококачественные и отлично подготовленные специалисты, имеющие определенные знания в области правовых отношений в сфере физической культуры и спорта. Проблема исследования. В свою очередь, подготовить таких специалистов невозможно без современных знаний, в первую очередь, знаний правовой базы массового и профессионального спорта Российской Федерации и зарубежных стран, особенностей правового регулирования по созданию и юридическому обслуживанию спортивных организаций в области физкультурного и спортивного права (предпринимательства), так как именно эта сфера являются определяющими для процветания физкультуры и спорта в целом [1, с.5].

На сегодняшний день, уже есть основания утверждать, что уже имеется формально сложившаяся и научно обоснованная теория управления физической культурой и спортом в России, в том числе опыт правового регулирования в России и определяющие принципиальные позиции спортивной отрасли в России при разработке законопроектных актов, регламентирующих порядок функционирования одной из важнейших социальных сфер - системы физической культуры и спорта в Российской Федерации в рыночных условиях. [2, с.12]

В настоящее время возникает необходимость разработки научных основ и более глубокого содержания правовой подготовленности специалистов по физической культуре и спорту, повышения их квалификации и обоснование механизмов их реализации на практике. Это требует анализа и обобщения передового отечественного и зарубежного опыта, накопленного в системе высшего физкультурного образования и спор-

тивной практики. Однако в отечественной теории и методике еще недостаточно исследований, посвященных этой важнейшей проблеме. В этих целях разработана новая авторская программа дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» для вузов физической культуры является весьма своевременной.

Основываясь на тех начальных знаниях, которые имеются у всех студентов, занимающихся физической культурой, спортом и фитнесом, внедрить новую программу предмета «Правовые основы физической культуры и спорта» и новые тестовые технологии, как эффективный и рациональный способ проверки знаний студентов.

Практические рекомендации организации занятий по предмету «Правовые основы физической культуры и спорта»:

1. В результате изучения данного предмета студент должен обладать умением творчески подходить к заданиям с дополнительной литературой, обрабатывать полученную информацию и представлять ее как в письменной (реферат) так и в устной форме (доклад).

Особенно это важно при выходе новых государственных законодательных инициатив и подзаконных актов.

Поиск новой информации в официальных Правительственных источниках, материалов Государственной Думы и Совета Федерации РФ, а также в глобальной сети интернет.

Желательно, по обозначенным преподавателем проблемам представлять их в устном сообщении, презентации, реферате или в письменном заключении.

2. С учетом специализированной направленности обучения, на практических занятиях целесообразно применять такие виды творческих заданий, как:

- поиск интересной новейшей информации в глобальной сети Интернет по обозначенным преподавателем проблемам и ее представление в виде устного сообщения или доклада с последующим обсуждением;
- составление собственного суждения относительно заданной проблемы/темы.

Для повышения творческих способностей необходимо найти собственное мнение относительно заданной проблемной темы.

Особенно это важно в настоящее время, когда общественные организации издают законодательные инициативы и инструкции по организации соревнований, допинг-контроля и другим вопросам.

3. Дополнительные трудности для преподавателя связаны с тем, что распределение часов курса по темам и видам работ не предусматривают вводно-коррективного курса, что значительно снижает заинтересованность студентов в изучении данного предмета. В связи с этим необходимо выделить хотя бы один или два часа при изучении предмета на введение в курс проблемы.

4. Учитывая последние изменения в спортивном законодательстве, которые не могут достаточно оперативно вноситься в программу обучения студентов, а также в целях усиления профессиональной ориентации учебного процесса, обеспечения его соответствия современным требованиям, предъявляемым к подготовке специалиста по предмету «Правовые основы физической культуры и спорта», необходимо обсуждать «нововведения» (последние изменения в спортивном законодательстве) на занятиях в форме деловых игр «Научной конференции» или «Круглого стола».

Проведение деловых игр позволит: повысить эффективность при изучении предмета «Правовые основы физической культуры и спорта»; развить навыки нормо-творческой деятельности и профессионально значимых операций по улучшению и усовершенствованию спортивнозаконодательства; вызвать необходимость как самостоятельного мышления, так и совместного решения проблемных ситуаций, а также повысить мотивацию к изучению предмета в связи с реальной возможностью использования «правовых основ физической культуры и спорта» в дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Душанин, А.П. Основные социокультурные проблемы физической культуры/ А.П Душанин // Социально-культурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – Москва : ВНИИФК, 1996. – С.24-27.

2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта/ И.С. Ферова [и др.]. – Красноярск : СФУ, 2008. – 254 с.

УДК 796.0

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Теслюк Д.Д., студент, Антоненко М.Н., старший преподаватель

Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф.Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: tesluk1999@gmail.com, e-mail: petrov4864@mail.ru

Ключевые слова: молодежь, физическое воспитание, физическая активность, технологии.

Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы оценки состояния здоровья и заинтересованности в укреплении своего здоровья молодежи путем занятий физической культурой и спортом. С целью достижения большей физической активности студенческой и учащейся молодежи в статье предложено усилить роль врачей и среднего медицинского персонала учреждений первичной медико-социальной помощи в информировании населения по вопросам вклада основных факторов риска во время хронических неинфекционных заболеваний.

Целью написания статьи является исследование уровня двигательной активности молодежи городов России по материалам периодической печати и формулирование выводов относительно мероприятий по повышению физической активности молодежи.

Здоровье человека в современном обществе является наивысшей ценностью. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности с раннего возраста и на протяжении всей жизни каждого человека [2, с.35].

Физическую активность необходимо рассматривать как специфическую деятельность, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства, что влияет на развитие качества жизни человека. Еще средневековый персидский учёный, философ и врач Абу Али ибн Сина в своем труде «Канон врачебной науки» говорил: «Главное физическая активность, а затем уже еда и сон...» [5, с.267]. Однако современная статистика свидетельствует о том, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40 - 50 процентов населения, тогда как в Российской Федерации - только около 11 процентов. По данным проводимых в последние годы исследований, в ряду ценностных ориентаций молодежи России вопросы сохранения и укрепления здоровья имеют наименьшее значение, составляя лишь 24,3% [1, с.526]. Тогда как заинтересованность в поддержании и укреплении своего здоровья показали до 75% обследованных тинейджеров США.

Показатели здоровья и физической подготовленности детей, молодежи, призывников, количество курильщиков в Российской Федерации, рост лиц, неумеренно употребляющих алкоголь и наркотические вещества, говорят об остроте проблемы развития физической культуры в нашей стране [7, с.16].

На данном этапе имеется необходимость вмешательства государства в вопросы воспитания потребности в занятиях физической культурой, формирования физической активности у широких масс граждан, особенно у молодёжи, так как именно молодёжь определяет дальнейшее развитие общества.

В настоящее время, в России наблюдается проблема снижения интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Поэтому мы изучили результаты исследований уровня двигательной активности молодых граждан городов России по материалам периодической печати.

В ходе исследования было установлено, что больший интерес к занятиям физической подготовкой имели студенты высших учебных заведений (78,5%), в отличие от лиц, получающих среднее образование (21,5%). Проживающие в городах молодые люди и девушки сознательнее относятся к повышению своей физической активности, чем жители пригородов и сельской местности. Более половины (51,3%) молодых респондентов вообще не имели привычки заниматься спортом [2, с.36].

Из 115 лиц разного пола 43 (37,4%) обследованных имели ИМТ от 20,5 до 25 кг/м² (что соответствует нормальным весоростовым показате-

лям), а 72 человека (62,6%) - ИМТ больше 25 кг/ м² (повышенное питание и ожирение 1 - 2 степеней) [2, с.36]. 80% проанкетированных понимали значимость физической подготовки в поддержании здоровья, но указали нехватку силы воли, терпения, избыточное нервное напряжение, недостаток свободного времени, совмещение учебы с работой - как причины, не позволяющие выполнять регулярные физические тренировки. При этом около трети (30,7%) респондентов, имеющих избыток массы тела, отдавали себе отчет в неудовлетворительном физическом состоянии, но не планировали заниматься спортом в ближайшем будущем.

Тем не менее, 43,5% от всех опрошенных студентов заинтересовала бы возможность заниматься физической культурой и спортом бесплатно в специально оборудованных всепогодных залах или крытых бассейнах. При этом 42,5% готовы принять участие в массовых забегах, спортивных играх и квестах где можно поучаствовать со своими друзьями.

Таким образом, в ходе проведенного исследования выяснено, что уровень физической активности молодых граждан городов России недостаточен. Но студенты ВУЗов и ССУЗов заинтересованы в повышении своей физической подготовки, готовы следовать рекомендациям врачей, заниматься спортом в группах и индивидуально, предпочтительно на бесплатной основе.

Исследование физической активности среди студенческой молодежи позволяет выявить её особенности, предложить условия для реализации возможностей физической подготовки, повышения адаптационных способностей и качества жизни молодого поколения. Целесообразно усилить роль врачей и среднего медицинского персонала учреждений первичной медико-социальной помощи в информировании населения по вопросам вклада основных факторов риска (в том числе низкой физической активности) во время хронических неинфекционных заболеваний. Необходимо продолжение работы по привлечению детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки.

В настоящее время, профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

В университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Для более активного привлечения студентов используют например тренажерный зал (штанги, гири, спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), секции (волейбол, баскетбол, футбол) и др.

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Цель подобных соревнований - установить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов между вузами города, района. Этими определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза.

Для успешной работы каждый педагог должен:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований
- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий
- четко, ясно и грамотно излагать мысли
- проводить консультации в пределах курса практических занятий

Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов.

Сегодня лозунг «Физическая культура - залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия. Систематически применяемые физкультура и спорт

- это молодость, которая не зависит от паспортного возраста

- это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем
- это здоровье
- и наконец это - самый большой источник красоты [7].

Таким образом, в настоящее время в России доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 64,1% в общей численности обучающихся и студентов. Причем, многими исследователями отмечено, что более 60% обучающихся имеют те или иные нарушения здоровья и слабую физическую подготовленность. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2010 году в Европе около 83% детей в возрасте 11-17 лет имели недостаток физической активности (в России - 87,5%), среди жителей старше 18 лет - 24,5% (в России - 11,1%). По данным за 2014 год удельный вес систематически занимающихся физической культурой и спортом составил в России 29%. Кроме того, в исследовании Всемирного банка «Глобальное бремя болезней» недостаточная физическая активность отмечена как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира. Таким образом, в настоящее время возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, особенно молодого поколения, используются не в полной мере

Одним из основных направлений развития физической культуры и массового спорта должно быть формирование физического состояния, обеспечивающего эффективную учебную и трудовую деятельность населения.

На наш взгляд, первоочередными мерами политики в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне должно стать обеспечение территориальной и материальной доступности услуг спортивных объектов для всех категорий населения, прежде всего детей и молодежи. Для этого целесообразно проводить мониторинг развития физической культуры и спорта, а также социологические исследования субъективных оценок населения. Кроме того, необходима модернизация системы кадрового и материально-технического обеспечения отрасли, формирование положительной мотивации детей и подростков к повышению физической активности, включая пропаганду здорового образа жизни, социальную рекламу и т.п. Следует развивать сотрудничество учреждений физической культуры и спорта с образовательными, медицинскими и культурными организациями по формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни и соответствующей мотивации, в том числе и посредством занятий физической культурой и спортом. Такое взаимодействие будет способствовать укреплению здоровья населения, а значит, и повышению человеческого капитала территории.

Сделаем вывод. В настоящее время физическая активность молодежи, в том числе студенческой, должна повышаться. Немаловажную роль

при этом должно играть государство и проводимая им молодежная политика.

Библиографический список

1. Дудрова, Е.В. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи и нерешенные вопросы организации лечебно-профилактической помощи/ Е.В. Дудрова, Г.Н. Шеметова// Саратовский научно-медицинский журнал. - 2016.– Т.5. – №4. – С. 526-530.
2. Лейфа, А.В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни/А.В. Лейфа //Физическое воспитание студентов. –2013.– Вып. 3. –С.35-41.
3. Маковой, Н.В. Педагогические условия подготовки студентов вузов к волонтерской деятельности: дис. ... канд. пед. наук. / Н.В. Маковой.– Благовещенск, 2006. – 171 с.
4. О необходимости дифференцированного подхода к организации профилактической работы среди учащейся молодежи/ Г.Г. Орлова[и др.]// Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. –Т. 7. –Вып. 4. –С. 925-929
5. Фролова, Е. А. Ибн Сина. Новая философская энциклопедия: в 4 т. /Е.А. Фролова ; Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд. – 2-е изд., испр. и допол. – Москва : «Мысль», 2015. – 568 с.
6. Шеметова, Г.Н, Заболеваемость студентов высших учебных заведений болезнями органов дыхания/ Г.Н. Шеметова, О.А. Киселева,Е.В Дудрова// Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 1. – С. 16-18.
7. Волонтерская программа: Казань – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/xxvii-vsemirnaya-let/1528/>.
8. Волонтеры Сочи-2014[Электронныйресурс]. – Режим доступа : <http://olympic.ru/olympic-games/sochi-2014/sochi-volunteer/> .

УДК 372.8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Трофимова Н.П., доцент, Боричевский К.А., ассистент

Сибирский Государственный Аэрокосмический институт, Россия г. Красноярск
e-mail: protuskar@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое образование, образовательные программы.

Аннотация: в статье рассмотрена проблема здоровья молодежи, отмечены плюсы физического воспитания подростков, отмечена важность правильного питания, а также здорового образа жизни.

В наше время, проблема здоровья молодого поколения очень актуальна. Несмотря на то, что мы живем в 21 веке, шансы заражения вирусами и ослабления иммунитета высоки. Этому способствует много факторов, начиная от образа жизни, заканчивая экологией. К большому сожалению, мало кого из подростков заботит свое здоровье, куда привычнее для них есть нездоровую пищу, употреблять алкоголь и никотин. Из-за недостатка физического воспитания, учащаются случаи ожирения у детей и подростков, начинаются проблемы с сердечно сосудистой си-

стемой и другие негативные последствия. Молодое поколение – будущее нашей страны, поэтому государство внедряет всё больше и больше новых технологий, стараясь усовершенствовать процесс физического воспитания в России. Выделяются средства для нового спортивного оборудования, ужесточаются требования для набора учителей и принимаются новые законы о здравоохранении.

Само понятие «физическое воспитание» подразумевает образовательный процесс, который является обязательным для всех, а также способствует развитию спортивных навыков и поддержанию организма. Огромный вклад в развитие этого понятия, привнес русский педагог и анатом Лесгафт Пётр Францевич. Он считал, что физическое воспитание нужно прививать еще с дошкольного возраста, чтобы оно вошло в привычную систему и оставалось с человеком на протяжении всей жизни. В своих работах, он приравнивал физическое и духовное развитие друг к другу: «Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения». Более того, большое внимание он уделял спортивным играм, которые, по его мнению, были лучшим методом физического познания. Его образовательная концепция не нова, но актуальна по сегодняшний день.

Была и другая теория, повествующая об иной цели физического воспитания. Она заключалась в том, что людей с раннего возраста учат быть сильными, чтобы они могли самоотверженно защищать свою Родину. Не зря существует программа, нацеленная на оздоровлении молодежи – ГТО. Исходя из этого, задача физического обучения в том, чтобы, придя на техническое производство или в армию, человек смог быстро адаптироваться и овладеть техникой любого дела.

Также, одной из следующих причин внедрения физического образования, стала тенденция развития олимпийских игр и универсиад. Россия не стоит на месте, развиваются спортивные комплексы, улучшается оборудование для спортсменов. Поэтому очень важно предоставлять возможности обучения спорту и его техникам, чтобы воспитать новое поколение чемпионов.

Сейчас в каждом образовательном учреждении ведутся базовые уроки по физической культуре, за которые также можно получить оценки, что заставляет учащихся относиться к предмету более серьезно. Более того, уроки физкультуры очень важны, так как почти всё своё время, школьники и студенты, проводят сидя за конспектами, что способствует снижению двигательной активности. Также, подростки мало бывают на свежем воздухе, что часто вызывает головокружение, усталость и прочие недуги, поэтому стали вводить обязательные спортивные занятия на улице, как в теплое, так и в холодное время года. Пребывание на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, даёт положительный эффект.

Учитывая тот факт, что некоторые дети имеют проблемы со здоровьем, программа адаптивной физической культуры даёт возможность заниматься спортом в специальных и подготовительных медицинских группах, под присмотром опытных педагогов и врачей. Конечно же, здесь учитываются, как возрастные, так и индивидуальные возможности учащегося.

Для полного удобства во многих вузах учащимся даётся выбор. Каждый может выбрать специализацию, которую хотел бы посещать. Это может быть всё, что угодно: баскетбол, футбол, гольф, скалолазание, бассейн, аэробика, спортивное ориентирование и многое другое. Так, благодаря разнообразию видов спорта, прививается интерес к культуре и истории дисциплин.

Следующим плюсом физического воспитания является то, что спорт помогает снижать стресс учащихся. Особенно важно это перед подготовкой к экзаменам. Поэтому помимо обязательных занятий, каждый может выбрать дополнительную секцию во внеурочное время. Таким примером является йога, которая не только позволяет наладить гармонию с окружающим миром, но и улучшить умственные способности. Более того, интересным фактом является то, что существует Институт Исследований Кундалини, в котором учатся студенты и разрабатывают новые методики обучения йоге. Увеличение таких институтов, способствует более квалифицированному обучению преподавателей.

Не только физические нагрузки играют роль в формировании полноценного организма, но и питание немаловажно в поддержании здоровья. Сейчас соблюдены определенные условия питания в учреждениях, которые подходят по всем требованиям. Многие школы и институты, разрабатывают оздоровительную политику по вопросам питания и стандартизации. Оборудованные столовые, как минимум, на 100 посадочных мест, цикличное меню, безопасные столовые приборы – это основы любой пищевой организации в учебном заведении. Строго контролируется срок годности продуктов, ведется сотрудничество с высококвалифицированными поставщиками, а также проверяется исправность техники. Всё реже и реже столовые закупаются готовыми продуктами, и чаще производят свою выпечку и прочие товары. Это гарантирует то, что вероятность отравиться крайне мала. Более того, многие столовые готовят еду только на пару, так как этот способ преобладает многими положительными чертами. Пища, приготовленная на пару, низкокалорийная, содержит минимальное количество жиров и подойдет, как для тех, кому выписывают диеты, так и для поддержания тонуса. Поэтому почти исключено то, что в столовых можно найти чипсы, пищу быстрого приготовления и прочие вредные продукты.

Также, чтобы привлечь внимание учащихся к физическому воспитанию, создали специальные «часы здоровья», на которых педагоги рассказывают о гигиене, распорядке дня, здоровой пище и физкультуре. Отнюдь, не только в школах устраивают такие мероприятия. В высших учебных за-

ведениях, приглашенные врачи, проводят массовые лекции о венерологических болезнях, беременности. Посещений таких лекций не обязательно, но так как студенты – взрослые люди, которые ответственны за свои поступки, то чаще всего, на такие внеурочные собрания приходит большинство.

Помимо внутренних мероприятий, становится не ново, когда учащиеся, под присмотром педагогов, отправляются в спортивные походы или едут в оздоровительные лагеря. Существует множество баз отдыха, которые позволяют с пользой провести время. Дети получают, как физические навыки, так и социальные, так как большинство времени коммуницируют между собой. Чаще всего, такие поездки происходят во время каникул, что позволяет остаться там на несколько дней. Специализаций огромное множество, так что каждый сможет выбрать то направление, которое ему по душе: конные прогулки, лыжи, походы (водные, горные, велосипедные). Сейчас, открыты все двери для того, чтобы вести активный образ жизни.

И всё же, несмотря на всё то, что вводят в образовательные программы, здоровье многих учеников стоит на месте и даже ухудшается. В чем же проблема? Видимо, обычной пары занятий не хватает для того, чтобы достичь больших результатов. По расписанию, занятия по физической культуре ставят два раза в неделю. Этого действительно мало для того, чтобы улучшать физическую форму. Как уже говорилось выше, существуют обучающие оздоровительные программы по йоге. Это занятие удивительным образом влияет на организм и именно его нужно внедрить в общеобразовательную программу физической подготовки. Плюс ко всему, это сможет больше мотивировать учащихся заниматься физической культурой и ходить на пары.

Подводя итоги, становится очевидно то, что физическое воспитание не стоит на месте. С каждым годом внедряется все больше и больше технологий, совершенствующих подготовку и спортивную жизнь молодого поколения.

Физическое воспитание – это важнейшее средство при формировании личности, да и всего организма. Занятия физической культурой особенно важны, ведь благодаря ним закаляется характер, развиваются силовые качества, усиливается выносливость, становится сильнее воля и главное – появляется уверенность в себе. Важно помнить об этом и напоминать другим.

Библиографический список

1. Физическое воспитание / Н.К. Корабейников [и др.].–Москва : Высш. шк., 2013. –384 с.
2. Степанов, Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья / Т.А. Степанов.– Сургут: СурГПИ, 2014. – 170 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 480 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. – Москва : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т. С. Гарасева. – Москва : Академия, 2013. - 416 с.

УДК 796

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ханевская Г.В., доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия,
г. Екатеринбург e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: образование, физическое воспитание, современные технологии, спорт, физическая культура.

Аннотация: в данной статье рассмотрены современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

Физическая культура – обязательная дисциплина для целостного развития физической культуры личности современного человека. В эпоху информационных технологий развитие физического здоровья важно, как никогда. Главное место в решении задач развития отводится современному образованию. Информатизация системы образования имеет большое значение, для современного мира технологического прогресса.

В данный момент более животрепещущим считается надобность применения передовых информационных и коммуникационных технологий, позволяющих более действенно воплотить в жизнь сбор, обработку и передачу информации, производить самостоятельную работу, важно поменять способы и формы подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта

Собственные образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно воплощает в жизнь в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Внедрение информационных технологий в профессиональную подготовку учащихся сопровождается внедрением передовых средств в систему обучения, от которых во многом находится в зависимости информатизация образования в целом. На основе современных информационных технологий возможно отметить направленности информатизации обучения в современном образовании.

Технологии предоставления информации. Внедрение компьютерной техники в качестве одного из способа обучения, совершенствующего процесс преподавания, повышающего его качество и эффективность. Мультимедийные технологии дают возможность подать информации различных типов, таких, как текст, звук, изображение (анимация, видео). В итоге обучаемый проще воспринимает информацию.

Наиболее действенны результативны виды деятельности с использованием такого подхода, когда студенту отводится не пассивная роль наблюдающего, а главного участника, именно влияющего на ход событий, что идеально подходит для физической активности. Впрочем, мультимедийными считаются и те занятия, в которых педагог использует, как минимум, проектор с демонстрацией информации.

Мультимедийные образовательные технологии – это, как минимум, активное использование Интернет-ресурсов, которыми уже никого не удивишь, а, как максимум, возможность создания индивидуализированного, занимательного, эффективного и дистанционного процесса обучения, которое позволит активно развиваться общему потенциалу человечества, как умственного, так и физического.

У учащегося больше нет шансов отвлечься от материала, как в случае обычной лекции. Теперь как раз он решает задачи, напрямую содействуя с техникой, а преподаватель только поддерживает его в случае необходимости. Соответственно с этим возрастает и эффективность оценивания: компьютер сложнее «обмануть», а методы для этого требуют гораздо более глубокого знания предмета, что уже само по себе результат. Кроме того, техника не проявляет личных симпатий.

Особенно важно обозначить, что на сегодняшний день уже не так принципиально много знать, значительно значимее понимать, где это «много» возможно найти и как им пользоваться. Развитие логики у каждого – вот ключевое преимущество, которое принесли мультимедийные технологии в обучении.

Технологии структурирования информации. Использование структурированной информации позволяют обучающимся легче воспринимать информацию, что хорошо сказывается на продуктивность умственной активности студентов. Данный вид технологий делает возможным быстрое обучение специалистов по физической культуре.

Такая технология как «Гипертекст» разрешает проблему с структурированием текста. Связывать разные статьи при помощи ссылок, в итоге поиск нужной информации становится значительно проще.

Практическое осуществление систем гипермедиа привела к возникновению электронных книг, которые условно можно разделить на четыре класса: энциклопедические, информационные, обучающие, экзаменующие.

Коммуникационные технологии. Информатизация современного общества и связанная тесно с ней информатизация образования характеризуются массовым распространением и совершенствованием информационно-коммуникационных технологий. Широко они используются для передачи информации и создания возможности для взаимодействия преподавателя и обучаемого в современной системе образования. Тем самым упрощая подачу информации до студентов и способствуя налаживанию связи между самими учениками и преподавателем.

В настоящее время система физического воспитания студентов вуза требует внедрения современных, теоретически и практически обоснованных технологий. Создавая разнообразную оздоровительно-воспитательную программу, с использованием современных технологий, можно достичь хороших результатов как в подаче информации, так и в пропаганде здорового образа жизни. Потребность большинства людей в использовании и изучении современных информационных технологий может обеспечить полную вовлеченность в физическую культуру и спорт

Библиографический список

1. Новые информационные технологии в дошкольном образовании / Ю. М. Горвиц [и др.]. – Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. – 328 с.
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск: Удмуртский университет, 2006. — 323 с.
3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : примерная программа/П.К. Петров. – Ижевск: Удмуртский университет, 2006. – 19 с.
4. Петров, П.К. Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: монография / П.К. Петров. – Москва ; Ижевск: Удмуртский университет, 2003. – 447 с.
5. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании /Г.В. Ханевская// Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. –С. 107-112.

УДК 371.261

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ

Ханевская Г.В., доцент

Российский профессионально-педагогический университет, Россия,
г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» – ГТО, массовый спорт, физическая культура, спорт, воспитание и образование, патриотизм, здоровье, здоровый образ жизни.

Аннотация: *в статье рассматриваются проблемы и перспективы развития комплекса «Готов к труду и обороне» на современном этапе и препятствия для успешного внедрения современного комплекса ГТО. В результате проведенного исследования отмечено, что для обеспечения внедрения комплекса ГТО созданы на данный момент недостаточные нормативные, организационные, финансовые и информационные условия.*

В 2014 году в России был запущен процесс по возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В настоящий момент у руководства страны и среди населения растет осознание роли общественных организаций в социальном развитии общества. В стране ухудшается здоровье населения, сокращается продолжительность жизни, среди молодежи растет преступность и наркомания.

Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт. Именно этим объясняется необходимость внедрения комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель данного исследования: выявить проблемы и перспективы внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» на современном этапе.

Задачи исследования:

1. Проследить краткую историю создания и восстановления комплекса ГТО.

2. Выявить основные проблемы внедрения комплекса.

3. Выявить пути совершенствования внедрения комплекса ГТО.

Программа физической подготовке «Готов к труду и обороне» (ГТО) была создана в СССР в 1931г. Комплекс реализовывался на базе общеобразовательных, профессиональных и спортивных организаций. ГТО входил в систему патриотического воспитания молодежи населения. Комплекс охватывал практически всех жителей государства в возрасте от 10 до 60 лет. В свое время идея ГТО была очень популярна. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Комплекс ГТО был отменен в 1991 году, а вернее просто исчез в результате изменений, произошедших в обществе.

Однако спустя 20 лет этот комплекс вновь стал актуален. Причины этого многообразны. Во-первых, состояние физического здоровья населения. В настоящее время заболеваемость молодежи достигла критического уровня. Уже на первых курсах до 70% студентов имеют хронические заболевания [7]. Другая статистика свидетельствует о том, что среди детей, оканчивающих школу, практически вообще нет здоровых. Основные проблемы – это хронические заболевания органов ЖКТ, проблемы со зрением, дистрофия, слабая физическая подготовка, различного рода неврозы, аллергии, кожные заболевания. Всё это, конечно, связано и с общей экологической ситуацией в мире, но совершенно очевидно, что многие из этих болезней порождены критическим состоянием современной системы физического воспитания. Это отсутствие помещений для занятий физической культурой и спортом, их слабая приспособленность, малое число занятий физической культурой, формальное к ней отношение.

Учебный процесс часто организуется в основном с учётом, только объёма знаний, которые должны получить обучающиеся. Между тем следует учитывать и здоровье, и физическую подготовку молодежи.

Общество может быть здоровым только тогда, когда здоровы индивиды, входящие в него. Недаром существует понятие социального здоровья, то есть здоровья социума в целом. И сейчас показатели этого здоровья очень низкие.

Вторая проблема – это проблема нравственного кризиса в российском обществе. Сложившееся в РФ положение с духовной культурой, нравственностью и моралью является отражением перемен, произошедших в общественном сознании и государственной политике. Российское госу-

дарство в 1990 г. лишилось официальной идеологии, общество - духовных и нравственных идеалов. Сведенными к минимуму оказались духовно-нравственные обучающие и воспитательные функции действующей системы образования. Следствием этого стало то, что совокупность ценностных установок, присущих массовому сознанию (в том числе детскому и молодежному) во многом деструктивна и разрушительна с точки зрения развития личности, семьи и государств [6].

Россия оказалась в достаточно сложной ситуации, когда произошел кризис национального самосознания. В советское время существовали определенные идеологические нормы. С ними можно спорить, но нельзя не признать, что существовала определенная система духовно-нравственных ценностей. Сейчас оказалась разрушенной и система ценностей дореволюционной православной России с ее патриотизмом и триадой «православие, самодержавие, народность», и система идеологических ценностей коммунизма и социализма с их патриотизмом. Поэтому стране надо решить, какую новую систему ценностей она будет выстраивать и будет ли эта система заимствованной, привнесенной извне или созданной на основе русской культуры.

В настоящее время, очевидно, заимствуются ценности западной либеральной демократии, которая за триста лет своей эволюции завела человечество в тупик. Образ жизни западных развитых стран, прежде всего, дает установку на обустройство внешней жизни. Идеалом является сытая при внешнем изобилии жизнь, но с бездуховным сознанием.

В результате смещения различных разновременных и разно ментальных традиций население страны, особенно молодежь, находится в состоянии неопределенности относительно смысла жизни, её установок и ценностей.

Такие важные составляющие сознания как любовь к родине подвергаются сомнению. В сознании людей происходит размывание национально-культурной идентичности. В настоящее время основные духовные институты общества – семья, образование, культура, в том числе и физическая – находятся в состоянии кризиса. СМИ целенаправленно насаждают нигилизм по отношению к истории и культуре России. Все это порождает реальную опасность потери молодежью своей национально-культурной идентичности.

Возрождение комплекса ГТО должно решить ряд задач и снизить остроту вышеописанных проблем. Поэтому в 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне» [1]. Правительству РФ было поручено разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. В СССР было два вида значков - золотой и серебряный, в России предусмотрен еще и бронзовый, чтобы сделать комплекс более схожим с Олимпийскими играми для масс.

В соответствии с Указом Президента РФ координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО осуществляет Министерство спорта Российской Федерации [1, с.1]. В Министерстве на базе Департамента развития физической культуры и массового спорта функционирует отдел Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [3, с.45]. Соответственно, внедрение комплекса ГТО, в первую очередь обеспечивают работники вышеуказанного отдела, а также других сотрудники Министерства, в чьи полномочия входит решение вопросов, связанных с внедрением ГТО. Организационной формой взаимодействия по управлению процессом внедрения комплекса ГТО на федеральном уровне является Координационная комиссия по введению и реализации комплекса ГТО [3, с. 8]. Координационная комиссия является совещательным органом при Министерстве спорта Российской Федерации, образованным в целях обеспечения взаимодействия федеральных органов государственной власти, общественных объединений, научных и других организаций при рассмотрении вопросов, связанных с введением в действие в Российской Федерации комплекса ГТО [5, с.1]. В субъектах Российской Федерации в соответствии с Указом № 172 определены органы исполнительной власти, ответственные за поэтапное внедрение комплекса ГТО. По большей части данные органы власти осуществляют управление в сфере физической культуры и спорта. Таким образом, на федеральном и региональном уровне определены государственные работники, ответственные за реализацию внедрения комплекса ГТО. Взаимодействуют они в рамках системы «власти и подчинения», обеспечивая подготовку и принятие нормативных актов, планирование конкретных мер по внедрению комплекса ГТО и их исполнение, реализацию освоения средств, предусмотренных в федеральном и региональных бюджетах. На муниципальном уровне в рамках внедрения комплекса ГТО должны быть решены вопросы материально-технического и кадрового обеспечения. Необходимо обеспечить население условиями для занятий физической культурой и возможностью для подготовки к выполнению испытаний тех видов, которые предусмотрены нормативами комплекса ГТО. Также необходимо информировать граждан об условиях предоставления услуг спортивных сооружений, о возможности участия в мероприятиях комплекса ГТО.

В соответствии с планом введение комплекса было разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года уже пройден. Исследование было проведено в 12 субъектах РФ и доказало успешность нового проекта.

2. Апробационный этап прошел с сентября 2014 года по август 2015 года. На этом этапе комплекс ГТО был внедрен на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап идет в настоящее время и должен закончиться в декабре 2016 года» [3, с. 8].

Сейчас мы уже можем оценивать предварительные итоги возвращения комплекса ГТО, возникающие проблемы и перспективы его развития.

Основные доводы сторонников возвращения ГТО звучат следующим образом:

1. Возвращение ГТО позволяет повысить популярность здорового образа жизни.

2. ГТО будет способствовать возрождению спортивных сооружений молодежных спортивных секций и кружков.

3. Повысится количество людей, охваченных занятием спортом.

4. Повысится нравственность общества, ГТО будет способствовать возрождению патриотизма.

Основные доводы противников возвращения ГТО:

1. Внедрение ГТО носит формальный характер.

2. Внедрение ГТО станет политизированным шоу.

3. Вызывает опасение, что итоги сдачи норм ГТО будут учитываться при поступлении в ВУЗ, в перспективе это может повлиять на то, что талантливые, но не спортивные молодые люди не сумеют бесплатно поступить в высшие учебные заведения.

4. Чрезмерные физические нагрузки при сдаче норм ГТО негативно отразятся на здоровье людей вплоть до летального исхода. На этапе внедрения было обнаружено что показатели развития выносливости у молодежи значительно ниже требуемого норматива. Статистика показывает, что среди учащихся до 70% относятся к 3 и 4 группам здоровья, и нуждаются скорее в занятиях лечебной физической культурой.

Возрождение комплекса ГТО наталкивается и на ряд сложностей и проблем.

Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Стране необходима сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности», – сказал президент. Возникает вопрос: кто и за чей счет будет строить эти сооружения, особенно в условия экономического кризиса.

Предполагалось, что работодатели должны будут включить с социальный пакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и спортивных секциях. Но сейчас работодатели, напротив, урезают и зарплаты, и социальные пакеты.

Напряженный ритм жизни современного человека не дает ему возможности вести здоровый образ жизни и полноценно заниматься спортом,

поэтому обязательность сдачи норм ГТО не только не улучшит физическое состояние здоровья населения, но может и удушить его.

В ходе внедрения ГТО были выявлены проблемы с работой центров тестирования населения. Протоколы тестирования приходят в центры с большим опозданием. Очень часто протоколы заполняются некорректно на уровне муниципальных Центров тестирования ГТО. Следовательно, можно говорить о нарушении прав граждан, в особенности выпускников школ, которые из-за не организованной работы региональных и муниципальных органов власти, не смогут воспользоваться правом на дополнительные баллы при поступлении в вуз. Практика показала, что Координационная комиссия ГТО получает множество жалоб на качество работы Центров тестирования, на отсутствие в личных кабинетах результатов тестирования, на отказы учесть данные о наличии массового спортивного разряда, и самое главное, на то, что нигде нет информации о том, где и когда можно пройти тестирование. Федеральный оператор часто не справляется с объемом работ, а АИС ГТО работает не корректно, что освидетельствует об организационных сложностях. С другой стороны, Координационная комиссия ГТО утверждает, что АИС ГТО полностью сегодня разработана, функционирует в штатном режиме на защищенных в соответствии с федеральным законом серверах Минкомсвязи России с полным объемом работ и мер безопасности по защите персональных данных граждан и ни одного сбоя в работе системы зафиксировано не было. Таким образом, возникает конфликт между, Центрами тестирования и Координационной комиссией ГТО.

Исследование О.М. Пермякова показало, что негативные коннотации, связанные с аббревиатурой ГТО порождают негативное отношение населения к самой идее возрождения комплекса как к идее возрождения советской культуры. Стилистический анализ показал, что в контекстах употребления лексемы ГТО в современной публицистики часто не содержится прямо сформулированного негативного мнения об этом феномене, но отрицательная оценка создается при помощи использования авторами статьи особых контекстных партнеров, имеющих отрицательные смыслы в сознании современных россиян. Таким образом, отрицательный «имидж» формируется как бы исподволь, подсознательно [4, с.48].

Таким образом, внедрение комплекса ГТО наталкивается на множество проблем. Это проблемы экономические, социальные, медицинские, идеологические.

Подводя итоги проведенному исследованию, стоит отметить, что для обеспечения внедрения комплекса ГТО создаются нормативные, организационные, финансовые и информационные условия. Достижение данных показателей зависит от правильно выбранных механизмов взаимодействия между органами государственной власти, органами местного самоуправ-

ления, общественными и иными организациями по координации внедрения современного комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)// Российская газета. – 2014. – № 193 (6465). – С. 22-23.

2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»[Электронный ресурс] : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172. – Режим доступа : КонсультантПлюс.

3. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс] :приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г.– Режим доступа : КонсультантПлюс.

4. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»[Электронный ресурс] :приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г.– Режим доступа : КонсультантПлюс.

5. Патрушев, Н.А. Проблемы современного комплекса «Готов к труду и обороне»/ Н.А. Патрушев, Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов III всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2018. – С. 244-248.

6. Пермяков, О.М. ГТО: «за» и «против» (по материалам современной публицистики)/ О.М. Пермяков, С.П. Миронова// Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)», Международный выставочно-деловой центр «Сибирь», г. Красноярск, 6 ноября 2015 года. – Красноярск, 2015. – С. 46 - 50.

7. Хромина, С.И. Испытания комплекса ГТО – компетентность, вовлеченность, готовность студентов / С.И. Хромина, П.Н. Парфенов, К.С. Оплетаева// Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы IV Международной научно-практической конференции. –Тюмень-ТИУ, 2018. – 344 с.

8. Хромина С. И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография/ С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. – 171 с.

УДК 796

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

Ханевская Г.В., доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия,
г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

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

Аннотация: в статье раскрываются некоторые аспекты концепции развития адаптивного спорта в России. Рассмотрены пути решения принципов управления и регулирования в адаптивной сфере.

Содействие деятельности с инвалидами в адаптивной спортивной сфере, безусловно, имеет большое социальное значение. Тем не менее, стоит признать, что процесс развития спорта для людей с ограниченными возможностями в настоящее время плохо управляется в нашей стране, что подтверждается отсутствием методов, функций и принципов управления развитием адаптивного спорта. Принципы управления развитием адаптивного спорта являются простые правила, устанавливающиеся для трансформации системы адаптивного спорта в новое, более качественное состояние [1, 2, 3].

Методы исследования, участвующие указать общие принципы управления и определить сущность специальных принципов управления развитием адаптивного спорта распределились следующим образом:

- Анализ и обобщение литературных источников.
- Анализ содержания нормативных и консультативных актов, предназначенных для контроля международных, региональных и национальных мероприятий в адаптивном спорте, законодательных и подзаконных актов, которые должны соблюдаться при принятии мер в области спорта в Российской Федерации.
- Педагогические наблюдения за работой системы адаптивного спорта и тренировочной соревновательной деятельности спортсменов-инвалидов.
- Опросы (беседы, интервью) государственных служащих, учебных преподавателей, членов команды, волонтеров и судей об адаптивном спорте.
- Анализ содержания информации от рекламных щитов и информационных стендов адаптивных спортивных организаций.

1. Принцип последовательности для адаптивного спорта в качестве системы – неотъемлемое сочетание государственных и общественных организаций, действующих в целях адаптации, физической реабилитации инвалидов и развития адаптивного спорта в Российской Федерации. Элементами этой системы являются такие адаптивные спортивные предметы, как государственные органы в области (и том числе Министерства спорта, туризма и спорт комитетов, министерств и ведомств субъектов Федерации, совета дня инвалидов), общественных организаций, для занятия спортом для людей с ограниченными возможностями, организации (в том числе образовательного, социального управления и общественного здравоохранения), осуществление в пределах своей компетенции программы физической культуры и адаптивных спортивных мероприятий с ограниченными физическими возможностями. Эти элементы иерархически и функционально систематизированы, находятся в тесном взаимодействии друг с

другом и внешней средой, направленной на получение целей развития адаптивного спорта (что делает его более доступным и крупномасштабным, повышение качества физической подготовки и спортивных мероприятий, качества жизни, социального благополучия, психофизического состояния, спортивных навыков и достижений инвалидов).

2. Принцип научной обоснованности и адекватности предполагает осуществление управленческих действий (функций) на основе последних достижений в области науки (в первую очередь, в области управления, вообще, исправительной и спортивной педагогики и психологии) и научно-обоснованных подходов, на основе актуальной, современной, надежной, полной и объективной информации.

3. Принцип оптимальности и эффективности управления развитием адаптивного спорта означает достижение поставленных целей развития как можно скорее при малейших финансовых, материально-технических, трудовых и других ресурсах.

4. Принцип регулирования управления предполагает управленческие действия в адаптивной спортивной сфере (и особенно для ее развития) в соответствии с действующим законодательством и правилами.

Примеры правил в адаптивной спортивной сфере заключаются в следующем:

- Стандарты ГОСТ, технические условия и требования, регулирующие строительные характеристики и состояние спортивных сооружений, спортивную и технологического оборудования, и инвентаря.

- Рекомендации Министерства спорта и туризма РФ на обеспечение соблюдения требований доступности в сфере услуг для инвалидов и других их людей с ограниченными возможностями в соответствии с факторами доступности услуг в сфере спорта и туризма.

- Заявления о физической культуре и спортивных организаций, спортивных соревнований, присвоение спортивных и тренерских званий, сертификация судей.

Исходя из специфики адаптивной спортивной сферы, сущность принципов управления ее развития заключаются и следующем:

1. Принцип гармонизации государственных и национальных интересов и потребности инвалидов, предполагающая представление интересов государства, семьи, общественных организаций и институтов - с одной стороны, а с другой, естественных и социальных потребностей и спортивных интересов представителей различных нозологических групп, их мнение в определении целей, задач, путей организации, сущность и технологии массовой физической культуры и учебно-спортивной деятельности с инвалидами.

2. Принцип эффективной централизации в управлении адаптивного спорта – оптимальное распределение полномочий при принятии управленческих решений и эффективного сочетания единоначалия и сотрудниче-

ства в области управления. Суть этого принципа заключается в следующем:

- Топ-менеджмент в спорте для людей с ограниченными возможностями (Министерство спорта. Паралимпийского комитета России, федерации, союзы и ассоциации адаптивного спорта и т.д.) имеет дело с глобальными (международной, межрегиональной, секторальной), стратегическими вопросами и с региональными и местными вопросами.

- Администратор каждого уровня управления адаптивного спорта имеет право принимать индивидуальные решения в вопросах, в его компетенции и делегировать часть своих обязанностей, прав и ответственности перед своими подчиненными (в том числе профессиональных кадров).

- Каждое управленческое решение в адаптивной спортивной сфере должно быть сделано совместно (Тренерский штаб спортивных организаций, спортивных судей, волонтеров и другие), а именно в совокупности с учетом мнения администраторов разных уровней, специалистов (экспертов), исполнителей и спортсменов-инвалидов, в случае необходимости.

- Ответственность за совместные управленческие решения принимается администрацией, где каждый чиновник несет ответственность за выполнение запланированных действий и работ.

3. Принцип обратной связи - постоянный мониторинг откликов объекта управления для всех управленческих действий, предпринимаемых со стороны субъекта управления. Примеры форм обратной связи в системе адаптивного спорта может выглядеть следующим образом: рассмотрение материально-технических, финансовых, кадровых и других видов поддержки физической культуры и спорта, индекс качества физической культуры и спортивной деятельности, объем и качество освоенных двигательных действий, количество спортивных призов и т.д.

4. Принцип гуманизации предполагает:

- Распознавание инвалидов в качестве равноправных членов общества;

- Выбор цели, формы и метода организации, пути и средства спортивной подготовки в отношении ценностных ориентаций, множеств цели, спортивных интересов, потребностей и амбиций, а также нозологии, степени патологии, физического состояния, опыта работы и потенциала, интеллектуальных и личностных психологических особенностях спортсменов-инвалидов;

- Позволяет спортсменам - инвалидам сотрудничать в принятии и реализации управленческих решений в адаптивной спортивной сфере.

5. Принцип государственной помощи в развитии адаптивного спорта. Согласно этому принципу, государство несет ответственность за правовой, экономической, социальной и другой поддержки развития адаптивного спорта в нашей стране, поддержку паралимпийского движения. Этот принцип закреплен в федеральных законах «Что касается физической

культуры и спорта в Российской Федерации», «О социальных услугах для граждан пожилого возраста и инвалидов», «О защите для инвалидов в Российской Федерации», Типового закона «в отношении Паралимпийского спорта» и т.д. Помимо нормативных правовых актов, основные формы государственной помощи адаптивного спорта фиксируются в стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года, программа Правительство России Федерации «Доступность» для 2011- 2015, концепция подготовки сборной России на XI Паралимпийских зимних игр в Сочи, программ и планов регионального сотрудничества в государственных программах по развитию адаптивного спорта.

Здесь наиболее примечательными являются следующие:

1) Правовое регулирование деятельности сферы адаптивного спорта и управления им; юридическое сопровождение субъектов спорта инвалидов;

2) Финансирование системы спорта инвалидов;

3) Обеспечение благоприятного инвестиционного климата, формирование внебюджетных фондов адаптивного спорта и организационной поддержке их деятельности;

4) Обеспечение соблюдения требований доступности для спортивных объектов и услуг для инвалидов и других людей с ограниченными возможностями;

5) Информационная и коммуникационная поддержка спорта для людей с ограниченными возможностями: освещение спортивных событий в средствах массовой информации, образовательных мероприятий и продвижения адаптивного спорта и здорового образа жизни среди людей с ограниченными возможностями;

6) Исследование по вопросам спорта для людей с ограниченными возможностями;

7) Определение приоритетных направлений обучения и воспитания (переподготовка, повышение квалификации) персонала в сфере адаптивного спорта.

8) Таким образом, процесс управления развития адаптивного спорта базируется на принципах согласованности, оптимальности и эффективности; а также научной обоснованности и адекватности; сочетание в управлении государственными и национальными интересами и потребностями людей с ограниченными возможностями; эффективная централизация; регулирования управления; обратная связь, гуманизация и государственная помощь.

Библиографический список

1. Клименко, В. А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве ВУЗа / В.А. Клименко, Л.В. Захарова// Физическая культура и спорт – основа здоровья нации : сборник. –Иркутск, 2015. – С. 474-476.

2. Проблема эффективности применения адаптивной физической культуры в оздоровлении студентов/ Г.В.Ханевская[и др.] // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник.– Екатеринбург, 2017. – С. 205-210.

3. Хромина С.И., Тоболов А.А. Адаптивная физическая культура в вузе: педагогические подходы и принципы. Сборник материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Тюмень. 2016. С 225-231.

УДК 796:015

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ханевская Г. В.

Российский государственный профессионально педагогический университет,
Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, адаптационные способности, оздоровительная деятельность.

Аннотация. *В данной статье рассматриваются медико-биологические и социально-культурные аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности. Влияние физических нагрузок на дыхательную, сердечно-сосудистую систему организма, а также на опорно-двигательный аппарат.*

В качестве медико-биологических аспектов рассматривается здоровье человека: физическое и биологическое состояние организма.

Комплекс физкультурно-оздоровительных занятий способствует развитию следующих аспектов:

1. **Физические:**

- двигательная активность (скорость двигательных реакций; частота мышечных сокращений в комплексе и одиночных (темп движения) упражнениях; с использованием и без внешнего сопротивления);

- адаптационные способности (реакции человека при выполнении глобальной мышечной работы с применением аэробной нагрузки (выступает главным источником энергии для выполнения последующих спортивных нагрузок с минимальным временным промежутком в 1 минуту и максимальным 180 минут) длительного характера)

2. **Психологические и интеллектуальные:**

- формирование здорового образа жизни при воздействии методик физического воспитания (физические упражнения и процедуры, гимнастика, спортивные игры, режим дня). Данный комплекс мероприятий при системном подходе оказывает влияние на работу центральной нервной системы, а также сокращает утомляемость коры головного мозга, кроме того увеличивает функциональность всего организма.

Для формирования здорового образа жизни следует выработать и соблюдать точный режим дня, активная рабочая деятельность, в том числе и физическая, должна чередоваться с отдыхом.

Физическое развитие принято рассматривать, как совокупный процесс развития морфологических (эйдономических-наружных свойств организма и анатомических - внутренних свойств организма) и функциональных свойств организма, таких как: скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, созревание различных органов и систем на определенном этапе развития, в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [1].

Рассмотрим влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на сердечно-сосудистую систему человека.

Сердце - это центральный фиброзно-мышечный орган, располагаемый в грудной клетке человека. Посредством повторных ритмические мышечных сокращений (систола - сокращения мышечной ткани, диастола - расслабление) обеспечивает ток крови по кровеносным сосудам.

Работоспособность сердечной мышцы напрямую связана с работой других групп мышц: груди, плечевого пояса, рук, спины, ног и живота.

Чем чаще и дольше работают остальные группы мышц, тем больше нужно работать сердечным мышцам. Соответственно развитие и укрепление сердечной мышцы взаимосвязано с физическими упражнениями.

Человек не занимающийся физической деятельностью, в состоянии покоя, при каждом сокращении сердечной мышцы выбрасывает 50-60 см³ крови. В случае систематических занятий физической деятельностью данный показатель возрастает до 80 см³ крови [2].

При выполнении физических упражнений в случае отсутствия физической подготовки резко учащается сокращение сердечной мышцы, в обратном случае, даже в условиях большой физической нагрузки, биение происходит реже, а также возрастает большая потребность организма в кислороде. Во втором случае сердце меньше нуждается в отдыхе, соответственно меньше устает. Также сердце человека физически неподготовленного сложнее приспосабливается к новым условиям работы.

Пульс - это толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами (последовательность процессов, происходящих за одно сокращение сердца и его последующее расслабление).

Частота пульса сигнализирует о состоянии сердечно-сосудистой системы и организма человека в целом. Для оценки реакции данной системы используется простое физическое упражнение - приседание, 20 раз (с перерывами в 15 секунд). Когда тело человека меняет свое положение с горизонтального к вертикальному в организме изменяются условия циркуляции крови, сердечно-сосудистая система отвечает на это учащением пульса.

Тренированный человек в хорошем физическом состоянии выполняя данное физическое упражнение будет иметь пульс равный 10 ударам в ми-

нута. Результат частоты пульса больше 20 ударов в минуту свидетельствует о переутомлении и неудовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Физические нагрузки также действуют на дыхательную систему, увеличивая поступление кислорода в организм. Дыхательные мышцы, которые отвечают за качество вдоха (объем воздуха, мощность вдоха, частота дыхания, легочный обмен), укрепляются, реберные хрящи становятся более эластичными. Также организм легче переносит простудные и инфекционные заболевания.

Экспурия грудной клетки - разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом. Человек практикующий физкультурно-оздоровительную деятельность имеет показатель экспурии 8-10 см, в обратном случае данный показатель снижается до 4-6 см. Благодаря физическим упражнениям возрастает потребность организма в кислороде и легкие человека начинают работать в усиленном режиме, соответственно объем легких увеличивается, они начинают пропускать больший объем воздушной массы, из-за чего увеличивается объем кислорода в крови.

Жизненная емкость легких - это объем выдыхаемого воздуха после максимального вдоха. Дыхательная система человека, занимающегося спортом работает более экономично. Обычная частота дыхания 15-18 вдохов в минуту снижается до показателя в 8-10 вдохов. При одном объеме легких, из воздушных масс, пропущенных через легкие извлекается большее количество кислорода.

Занятие оздоровительной физической культурой также влияет на опорно-двигательный аппарат. Хорошо и гармонично развитая мускулатура, обеспечивает способность мышц в широком диапазоне напрягаться, расслабляться и растягиваться, обеспечивая лучшее функционирование внутренних органов.

Физическая сила скелетных мышц зависит не только от величины мышечной массы, толщины мышечных волокон и количества участвующих в работе двигательных единиц, но и от согласованности их действий.

На физкультурно-оздоровительную деятельность, помимо медико-биологических аспектов могут также влиять социокультурные явления, в данном случае культурный компонент рассматривается как совокупность воспитательных, оздоровительных и образовательных явлений. Эффективные и общеизвестные методики:

1. Курсы специальной подготовки
2. Современные методики преподавания
3. Формирование мотивационных потребностей в создании здорового образа жизни
4. Сбор и анализ информации о психическом состоянии человека.

Библиографический список

1. БСЭ физическое развитие.

2. Medaboutme [эл. ресурс] Лечение и профилактика болезней сердца. Влияние физических упражнений на сердечно сосудистую систему.

3. Величко, Т.И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учебно-методическое пособие/ Т.И. Величко.– Тюмень : ТИУ, 2014. – 24 с.

УДК 796.034.2

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Хромина С.И., к.биол.н., доцент,

Плосков А.Л., председатель спортклуба Ластовляк В.А., специалист
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: здоровьформирующие технологии, оздоровление, гипотермическое закаливание.

Аннотация: в статье рассматривается гипотермическое закаливание, как средство оздоровления обучающихся в образовательном учреждении. Приведены данные анкетирования обучающихся по изучению отношения к использованию закаливающих низкотермических процедур для повышения ресурсов здоровья

Снижение уровня здоровья детей и молодежи в современных условиях социальной, экологической и образовательно - деятельностной напряженности является актуальной проблемой профилактики заболеваемости. Высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся обусловлен многими факторами [1, с.7; 2, с. 55].

В настоящее время особое значение придается внедрению физической культуры в научную организацию учебного труда, быта и отдыха студенческой молодежи, а также более эффективному использованию средств физической культуры для повышения производительности учебного труда, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний [1,с. 8; 3,с.17].

Сложившаяся ситуация свидетельствует о поиске наиболее эффективных форм физкультурно-оздоровительных технологий, способных обеспечить высокий потенциал умственной и физической работоспособности обучающихся.

Существует множество методик укрепления здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более сложных и интенсивных. Оздоровительное значение закаливающих процедур, к которым относят различные формы: обтирание, обливание ног и туловища, окунание в прорубь, моржевание, несомненно [8]. Закаленные люди психологически и физически более стойки, менее склонны к заболеваниям, легче их переносят. Эффективность закаливающих, гипотермических водных процедур выражается в доступности средств, простоте применения и универсальности использования.

На сегодняшний день наблюдается отсутствие практических рекомендаций к использованию закаливающих процедур в образовательных

учреждениях, эффективных методик и практического опыта использования.

Оптимальным, для решения вопросов использования технологии гипотермического закаливания в образовательном учреждении, является организация процесса физического воспитания, здоровьесформирующего направления.

С 2018 года в г. Тюмени в рамках Проекта «Регион Здоровья», направленного на сохранение и приумножение здоровья населения Тюменской области, с учетом географического положения и климатических особенностей региона, нацеленного на использование силы холодной воды, организована научно-исследовательская площадка «Лаборатория Здоровья» Тюменского индустриального университета. Целью «Лаборатории Здоровья» является концептуальное обоснование рационального использования низкотемпературного воздействия для повышения ресурсных возможностей человека.

Задачей работы является – изучение мнения обучающихся о закаливании, как форме физкультурного-оздоровительной деятельности в вузе.

Анкетирование проводилось в группах студентов 1 курса Высшей инженерной школы (ВИШ), направления подготовки «Нефтегазовое дело».

Данное направление выбрано не случайно, т.к. по окончании обучения многие из студентов выберут трудовую деятельность в условиях крайнего севера, на буровых установках, в экстремальных для здоровья условиях. Поэтому на этапе обучения в вузе необходимо создать такие условия, при которых закаливающим фактором будет выступать именно холод. Тренирующий эффект достигается систематическими процедурами, что станет возможным только в рамках физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Итак, нами было проанкетировано 216 человек.

В анкете было предложено несколько вопросов, рисунок 1.

Опрос показал, что на 7 вопрос анкеты (рис.1), «Может ли холодное закаливание быть для тебя одной из форм укрепления здоровья?», утвердительно ответили 27% человек, отрицательный ответ был у 21% обучающихся. Для 41% такая форма закаливания может быть возможна, а 8% выразили желание попробовать испытать холодное закаливание на себе.

8 вопрос анкеты «Какую из форм холодного закаливания, ты бы предпочел?», ответы распределились следующим образом:

- воздушные процедуры, выбрали 19% опрошенных;
- обтирание влажным полотенцем – 19 %;
- обливание холодной водой – 41% обучающихся;
- окунание в прорубь – 17 %;
- моржевание, как спортивный вид – 3%

Анкета

1. **Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**
 - а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
 - б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
 - в) это занятия спортом и закаливание.
 - г) не знаю.
2. **Является ли твой образ жизни здоровым?**
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) частично;
 - г) не знаю.
4. **Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**
 - а) чтобы не беспокоили болезни;
 - б) чтобы жить долго;
 - в) чтобы выглядеть красиво;
 - г) чтобы всего добиться в жизни.
5. **Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**
 - а) пример родителей;
 - б) пример уважаемых мной людей;
 - в) болезни;
 - г) пропагандистская работа
6. **Как ты справляешься со стрессом?**
 - а) слушаю классическую музыку;
 - б) иду в спортзал;
 - в) обливаюсь холодной водой;
 - г) хватаюсь за сигарету или банку пива.
7. **Может ли ХОЛОДОВОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ быть для тебя одной из форм укрепления здоровья?**
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) возможно;
 - г) хотел бы попробовать
8. **Какую из форм ХОЛОДОВОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ты бы предпочел?**
 - а) воздушные процедуры
 - б) обтирание мокрым полотенцем
 - в) обливание холодной водой
 - д) окунание в прорубь
 - г) моржевание, как спортивный вид
9. **Допускаешь ли ты процедуру ХОЛОДОВОГО ЗАКАЛИВАНИЯ, в ВУЗЕ после занятий физической культурой?**
 - а) да;
 - б) нет;
 - г) не знаю.
 - д) можно попробовать.
10. **Что повлияло бы на твое решение заняться ХОЛОДОВЫМ ЗАКАЛИВАНИЕМ?**
 - а) собственное волевое решение
 - б) пример родителей
 - в) пример преподавателей физкультуры
 - г) пример друзей и знакомых

Рис.1. Опросная анкета

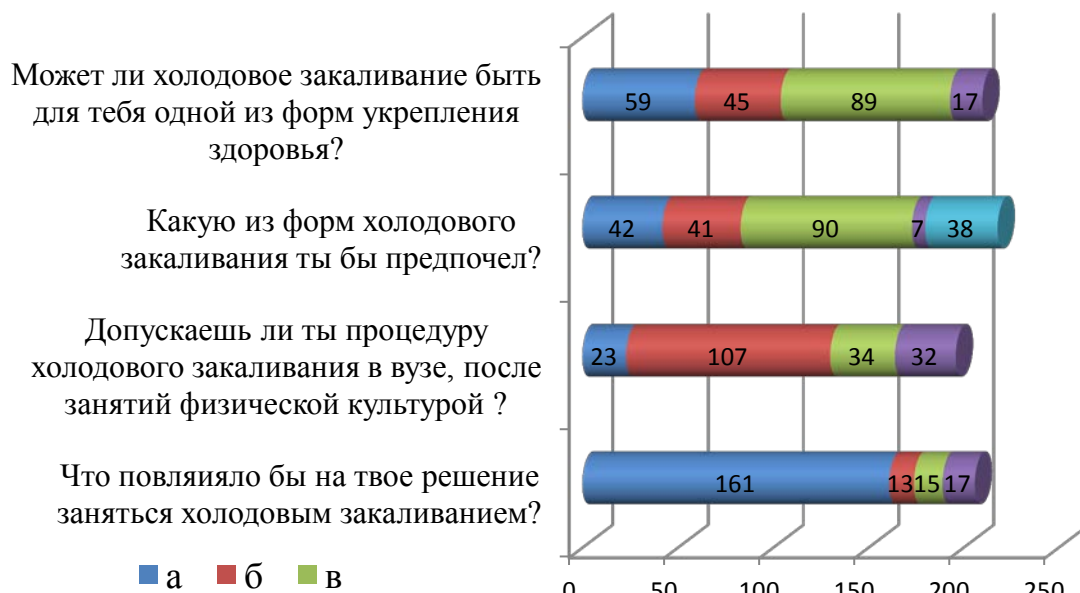


Рис. 2 Ответы на вопросы 7 - 10 анкеты

Анализируя 7 и 8 вопросы анкеты становится понятной заинтересованность обучающихся в укреплении своего здоровья закаливанием, в форме холодного воздействия. Вопрос 7 показал, что 76 % студентов в той или иной форме готовы к закаливанию холодной водой. В 8 вопросе 61% обучающихся выбрали гипотермическое водное закаливание.

На вопрос «Допускаешь ли ты процедуру холодного закаливания, в ВУЗе после занятий физической культурой?» Утвердительно ответили 10% респондентов, 49% отрицательно, 16% сомневающихся, и 15% готовых попробовать пройти процедуры холодного закаливания в вузе, после занятий физической культурой. В общем целом, на этот вопрос отреагировали 41% опрошенных.

В вопросе о влиянии на решение заняться холодным закаливанием, представлены следующие варианты ответов:

- собственное волевое решение – 74%
- пример родителей – 6%
- пример преподавателей физической культуры – 7%
- пример друзей и знакомых – 8%

В целом, можно сделать вывод о позитивном отношении студенчества к закалывающим процедурам и осознанном подходе в выборе средств по укреплению здоровья. Мы наглядно показали, что с данным здоровьесформирующим ресурсом образовательной организации можно и нужно работать, создавая условия для повышения потенциала здоровья будущих специалистов, готовых работать в суровых условиях Арктики.

Библиографический список

1. Агошков В.В., Румба О.Г. Особенности влияния термогидропроцедур на соматическое здоровье и функциональные возможности организма студентов. Физическое воспитание студентов. Изд-во: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины.г. Харьков. № 6, 2012 С. 5-9;
2. Виленский М.Я., Минаев Б.Н. Закономерности изменений профессиональной работоспособности студентов в условиях оптимизации режима труда, быта, отдыха и двигательной активности. Теория и практика физической культуры, 1976, №7, С.53-57;
3. Дикий Б.В. Перспективы использования закаливания природноклиматическими факторами в целях реабилитации соматических заболеваний. Физическое воспитание студентов №3. Изд-во: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины г.Харьков. 2009. С. 12-15;
4. Кондаков В.Л., Гончарук С.В. Управление формирования направленности личности студента на занятии физической культурой. Теория и практика физической культуры, 2007, С. 15-19.
5. Логвиненко Ю.И. и др. Отдаленные последствия интенсивного закаливания и его влияние на состояние здоровья детей. Сибирское медицинское обозрение № 2(39). Изд-во: Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого г. Красноярск. 2006. С. 35-36;
6. Мануйленко К.Э, Горчакова К.Р., Савчук В.В. Закаливание водой. Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых №2. Изд-во: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет г. Комсомольск-на-Амуре. 2017. С. 220-224;

7. Мартынюк Н.С., Дацкевич И.А. Историко-методические аспекты применения закаливания водой для оздоровления детей и взрослых. Современные здоровьесберегающие технологии №4. Изд-во: Государственный гуманитарно-технологический университет г. Орехово-Зуево. 2017. С. 339-347;

8. Фарутина Л.С. Закаливание в детском саду как средство формирования здорового образа жизни. Вестник "Өрлеу" – КСТ № 2(4). Изд-во: Филиал акционерного общества "Национальный центр повышения квалификации "Өрлеу" Институт повышения квалификации педагогических работников по Костанайской области" г. Костанай. 2014. С. 108-112.

УДК 376; 37.042

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Хромина С.И., к.биол.н., доцент, Дыхан Л.Б., к.п.н., доцент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: студенты с ограниченными функциональными возможностями, индивидуально-психологические особенности, физкультурно-образовательный процесс, инклюзивная среда вуза.

Аннотация. *Изучены индивидуально-психологические особенности студентов с ограниченными функциональными возможностями в зависимости от нозологической формы заболевания.*

Уровень здоровья современной молодежи имеет негативную тенденцию развития. Более 50% учащихся старших классов относятся ко второй и третьей группам здоровья, в гимназиях и лицеях число детей с ослабленным здоровьем возрастает до 60% [2, с.18].

Современная молодежь, при обучении в образовательном учреждении, испытывает колоссальные нагрузки. Постоянный стресс вызывает напряжение всех систем организма. Отсутствие свободного времени искажает режимный фон, где активному досугу, двигательной активности места нет. Дисциплина, предмет физического воспитания, направлен на решение проблемы гиподинамии детей и молодежи. Особенно важным и значимым предметом, «Физическая культура», является для обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем постоянного или временного характера. Чаще всего, имея медицинские рекомендации по ограничению физических нагрузок, или полном освобождении от занятий физической культурой, ребенок и родитель, стремятся к ограничению двигательной активности, четко выполняя предписания докторов. Следуя такой порочной практике, имея психологическую установку на «нездоровье», ребенок не стремится к выздоровлению. Он теряет возможность выйти из состояния дискомфорта собственными усилиями, прибегнув к естественным факторам оздоровления: солнце, свежий воздух, вода, двигательная активность, закаливание.

Существующая практика освобождения от занятий физической культуры обучающихся с ограничениями в состоянии здоровья, когда «Зачет»

по дисциплине выстлвается по формальным критериям, не несет в себе ни образовательной, ни оздоровительной тактики. Для определения методологических принципов физического воспитания обучающихся, имеющих особые образовательные потребности необходимо отталкиваться от понятия «обучающийся с ограниченными функциональными возможностями» (ОФВ), введенного С.И. Хроминой и Н.Н. Малярчук (2015).

Введение данного понятия позволяет рассматривать человека с позиций ресурсного подхода и сохранных кондиций, с определением индивидуальной траектории физического развития. Основным методологическим принципом физического воспитания становится ресурсный потенциал сохранных кондиций. Соответственно и физическая нагрузка будет регламентирована адекватно ресурсным возможностям обучающихся с ОФВ. Это позволит успешно реализоваться на практике инклюзивный подход при создании безбарьерной образовательной среды, позволяя реально осуществлять инклюзию через физкультурное образование [1, 4, с.18].

При планировании и организации процесса физического воспитания обучающихся с ОФВ, должны учитываться характер заболевания, стадия заболевания, степень ограничений по здоровью, индивидуальный уровень физического развития и физической подготовленности. В основе дифференцированного подхода лежит учет индивидуальных особенностей обучающегося с разными нозологическими формами заболеваний. [1, с. 71].

Цель исследования: выявление личностных профилей студентов с ОФВ, посещающих занятия по физической культуре. В исследовании приняло участие 117 студентов с ОФВ. Индивидуально-психологические особенности изучались по опроснику Р. Кэттелла (табл.1).

Таблица 1

Индивидуально-психологические особенности студентов с ОФВ

Факторы	«+»	«-»
фактор А	общительность	замкнутость
фактор В	высокий интеллект	низкий интеллект
фактор С	эмоциональная устойчивость	эмоциональная неустойчивость
фактор Е	доминантность	подчиненность
фактор F	экспрессивность	сдержанность
фактор G	ответственность	недобросовестность
фактор H	смелость	робость
фактор I	чувствительность	жесткость
фактор L	подозрительность	доверчивость
фактор M	мечтательность	практичность
фактор N	расчетливость	прямолинейность
фактор O	тревожность	уверенность в себе
фактор Q1:	радикализм	консерватизм
фактор Q2	самостоятельность	зависимость от группы
фактор Q3	высокий самоконтроль	низкий самоконтроль
фактор Q4	напряженность	расслабленность

Примечание.

Максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору В – 8 баллов.

Анализируя усредненный профиль индивидуально-психологических особенностей студентов (табл. 2.), можно отметить высокий уровень общительности, доброжелательность, внимательности к людям (фактор А), настойчивости в достижении цели, ответственности, деловой направленности (фактор G). Но в зависимости от заболевания обнаруживаются особенности. Так студентов с ВСД отличает высокая смелость, решительность, тяга к риску и острым ощущениям (фактор Н), организованность, высокий самоконтроль, осознанность социальных требований (фактор Q3). У студентов, перенесших ЧМТ и ОДА, вызывают затруднения творческие, абстрактные задания (фактор В), они очень чувствительны, не любят грубую работу и отношения (фактор I). Студенты с ОФВ очень доверчивы, заботятся о других и не стремятся к конкуренции (фактор L), при этом они проявляют смелость, дружелюбность, отзывчивость, не боятся публичных выступлений и склонны к риску (фактор Н).

Таблица 2

Средние показатели проявления личностных качеств студентов с ОФВ в зависимости от заболевания

Заболевание (кол-во студентов)	n	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
ВСД	30	11,1	4,7	7	6,3	5,8	8,9	8	8,2	4,8	6,5	6,4	6,5	5,8	5	8,1	5,8
Ожирение	9	10,6	4,8	7,1	6,3	6	7,5	7,8	7,5	4,1	4,7	5,6	6,6	6,7	5,1	7,3	6,4
Остеохондроз	14	8,7	4	5,5	6,5	4,8	8,5	7,5	7,5	5,2	6,5	6	8,2	7,1	5,2	7,8	6,6
Сколиоз	20	9,3	4,4	7,6	6,1	6	7,9	6,9	6,9	3,8	6,5	6,3	7,3	5,7	5,6	5,8	5,7
Миопия	21	10,4	4,7	6,9	5,4	5,9	8	8,1	7,3	5,4	6,5	4,8	7,6	6,5	4,2	6,3	6
Артриты	5	8,4	2,8	7,8	5,4	4	7,8	7	6,8	4	6,4	6,8	6,8	4,2	4,8	6	4,6
ДГИП	5	9,2	4	6,4	6,2	4,4	7,4	6,6	9,2	4,6	6,6	5,2	8,6	6	4,8	7,2	6,6
ЧМТ и ОДА	5	11,6	3,8	7,5	2,6	6,6	9,6	9,2	8,2	3,1	5,5	6,7	7,3	4,5	4,3	7,8	5
Др. заб-ия	8	9,4	4,5	6,4	6,8	5,6	8,5	7,2	6,8	4,8	5,2	5,7	8,1	6,5	5,2	8,4	5,5
Среднее значение студентов с ОФВ		9,6	4,3	6,9	5,7	5,6	8,1	7,6	7,5	4,6	6,3	5,9	7,4	6,3	5,0	7,3	6,1

При более детальном анализе результатов тестирования личностных характеристик студентов с ОФВ, обнаруживаются различия в выраженности каждого фактора у отдельных студентов или небольшой группы, что определяет необходимость индивидуального или группового подхода к организации физкультурно-образовательного процесса и подбору адекватных психолого-педагогических воздействий.

В заключении необходимо подчеркнуть, что, работа с обучающимися, с ОФВ, необходимо учитывать не только имеющиеся ограничения к подбору средств и методов в зависимости от заболевания, но и учитывать степень выраженности индивидуально-психологических особенностей студентов.

Библиографический список

1. Евсеев С.П., Аксенов А.В., Крюков И.Г. Комплексный подход в развитии физических качеств у студентов с ограниченными возможностями здоровья. Сборник:

Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VIII МНПК. 2018. С. 132-135;

2. Хромина С.И. Анализ заболеваемости студентов как основополагающий фактор педагогического процесса по физической культуре // Инновационная наука. 2015. Т.1 №1-2. С.17-20;

3. Хромина С.И. и др. Инклюзивный подход в работе со студентами, имеющими ограниченные физические возможности и ограниченные возможности здоровья. В сборнике: Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения. Материалы II международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ». 2015. С.187-194.

4. Хромина С. И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук - Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. – 171 с.

5. Хромина С.И., Малярчук Н.Н., Дыхан Л.Б. Проблемы и перспективы развития физического воспитания лиц с ограниченными функциональными возможностями // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика материалы II всероссийской научно-практической конференции. КФУ им. В. И. Вернадского, ГПА. 2016. С. 312-316.

УДК 37.037.1

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Утусиков С.А., инструктор, Шаргина М.Г. к.б.н., доцент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень,

e-mail:fk_benat@mail.ru; e-mail:mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: методика; аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; квазиизотонический режим; интенсивность нагрузки.

Аннотация: В статье рассматриваются основные компоненты методики (средства, методы и методические приемы), оказывающие влияние на успешность физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО. В качестве основных средств рассматриваются аэробные циклические упражнения и силовые упражнения на основные мышечные группы.

Указом президента России в 2014 году вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения.

Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, 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, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности [5]. Поэтому, представляется достаточно актуальным, разработать методику повышения уровня физической подготовленности студентов

в рамках регламентированных занятий физической культурой, к выполнению норм комплекса ГТО.

Результаты собственных экспериментальных исследований и данные научной литературы, свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный уровень физической и функциональной подготовленности. При этом различные стороны подготовленности студентов так же имеют существенные вариации. Поэтому, планирование и организация регламентированных занятий по физической культуре вызывает определенные сложности, так как общим для всех студентов, является время занятий. Совершенствование и повышение эффективности регламентированных занятий по физической культуре может идти по пути управления величиной нагрузки при проведении регламентированных занятий, за счет внедрения авторских методик построения и организации занятий.

Анализ уровня физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что существуют индивидуальные особенности в уровне физической подготовленности каждого студента. Одному студенту достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в беге на 3000 м. Поэтому существует необходимость повышения отстающих сторон физической подготовленности каждого студента. 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 регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов.

Методика повышения физической и функциональной подготовленности студентов, как способ подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, включает в себя: -средства физической культуры, которые будут использованы в рамках регламентированных занятий со студентами. В качестве основного средства, направленного на улучшение результатов в беговых тестах комплекса ГТО, предлагается использование аэробных циклических упражнений (ходьба, степ, медленный бег и специальные беговые упражнения и т.д.), которые выполняются в подготовительной части занятия. Силовые упражнения на основные мышечные группы, предлагается выполнять в заключительной части занятия. Выбор этих средств обусловлен направленностью тестов ГТО и установленным эффектом [1,3-6]. Основная часть учебного занятия решает задачи физического воспитания, согласно учебной программы, каждого конкретного вуза. Величина тренировочной нагрузки конкретизируется в парциальных объемах. Индивидуальные отличия в зависимости от уровня подготовленности имеются по ин-

тенсивности выполнения каждого конкретного двигательного задания. Продолжительность выполнения двигательных заданий одинакова для всех. Величина нагрузки повышалась, в начале, за счет увеличения времени выполнения каждого двигательного задания, затем, увеличивалась интенсивность нагрузки;

- методы проведения занятий направлены на повышение эффективности тренировочного воздействия каждого конкретного двигательного задания. При выполнении аэробных циклических упражнений используется фронтальный метод, когда студенты занимаются степ-аэробикой. Переменный, поточный и сопряженный методы, используются тогда, когда студенты выполняют бег и беговые упражнения. Силовые упражнения с весом собственного тела выполняются фронтальным методом. Круговой метод используется при занятиях на силовых тренажерах [3,6]. Силовые упражнения выполняются студентами в квазиизотоническом режиме, как наиболее эффективном для увеличения количества миофибрилл в работающих мышцах [2];

- методические приемы, должны способствовать созданию условий для повышения эффективности выполнения каждого двигательного задания и в целом всего занятия. При выполнении аэробных циклических упражнений предлагается использовать простейшие технические приспособления, ориентиры для обеспечения оптимальной амплитуды выполнения упражнений. Интенсивность выполнения упражнений определяется опытным путем. При этом, регистрируется частота сердечных сокращений и скорость бега. Силовые упражнения выполняются с учетом собственных ощущений (до появления чувства тепла, «жжения» в работающих мышечных группах), что позволяет создать стрессовую величину нагрузки. Это будет способствовать выходу в кровь гормонов, как необходимого условия достижения выраженного тренировочного эффекта.

Учет величины нагрузки осуществляется посредством контроля за суммарным объемом выполнения аэробных циклических упражнений. Контролируется время выполнения упражнений. Контроль величины нагрузки при выполнении силовых упражнений предполагает учитывать суммарное время выполнения студентами упражнений в квазиизотоническом режиме, а также, суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. Контролируется количество отталкиваний, при выполнении прыжковых упражнений. Организованный контроль позволит определить объемы нагрузки, что в свою очередь, позволит перейти на выполнение рекомендованных объемов нагрузки, в качестве основного показателя успешности прохождения курса по физической культуре.

Разработанная методика комплексного использования аэробных циклических и силовых упражнений в рамках регламентированных занятий физической культурой со студентами вузов, была положена в основу рабочей программы по физической культуре. Предполагается, что это поз-

волит обеспечить подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО. Эффективность предлагаемой методики повышения физической и функциональной подготовленности студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в настоящее время, проверяется в ходе педагогического эксперимента.

Библиографический список

1. Давыдов, О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели умственной работоспособности студентов [Электронный ресурс]/ О.Ю. Давыдов // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2008. – Режим доступа: http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1430996319.pdf

2. Кортава, Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений [Электронный ресурс]/ Ж. Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – Режим доступа: http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1375024204.pdf

3. Матвеев, Л.П. Опыт использования «круговой тренировки» в занятиях по общефизической подготовке с людьми зрелого возраста [Электронный ресурс]/ Л.П. Матвеев, С.Г. Егиков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – Режим доступа: <http://topuch.ru/l-p-matveev-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kuleturni/index28.html>

4. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий [Электронный ресурс]/ А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – Режим доступа: http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1375024273.pdf

5. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения [Электронный ресурс]/ А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. – 2012. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/fizicheskoe-vozpitanie-studentov-vuzov-v-razlichnye-periody-uchebnogo-protsessa>

6. Федякина, Л.К. Обоснование методики применения тренажеров в процессе регламентированных занятий со студентами ВУЗа [Электронный ресурс]/ Л.К. Федякина// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2012. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-metodiki-primeneniya-trenazherov-v-protsesse-reglamentirovannyh-zanyatij-so-studentami-vuza>

УДК 37.037.1

ДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ИННОВАЦИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Шаргина М.Г., к.б.н, доцент; Утусиков С.А., инструктор

Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень,
e-mail: mashcashcag@mail.ru; e-mail: fk_benat@mail.ru

Ключевые слова: дуальное обучение, инновация, цикловой подход, система.

Аннотация: в статье рассмотрен новый подход в высшем образовании – дуальная система обучения. Дана характеристика этого подхода, ее преимущества и доказана необходимость применения в сфере высшего образования, в частности, при преподавании физической культуры.

Латинское выражение гласит: *usus magister est optimus* или практика — лучший учитель. Классическое высшее образование зачастую грешит

слишком теоретической составляющей учебного плана, оставляя практическую часть обучения на втором плане. Дуальная система обучения (Duales Studium) подразумевает под собой получение практических и теоретических знаний одновременно. Теоретическая часть обучения проходит в университете, а практическая часть – на предприятии. Дуальная система обучения получила широкое распространение за рубежом, в частности в Германии, и ориентирована на максимальную адаптацию подготовки в учреждениях образования к специфике потребностей профессиональной сферы.

Существует несколько моделей дуальной системы, специфика которых определяется составом целевой аудитории обучающихся (профессиональный лицей, вуз, работники предприятий и организаций) и формами взаимосвязи учреждений образования и работодателей (прямые или через специальные посреднические структуры). Несмотря на специфику содержания, все существующие модели дуальной системы реализуют единый принцип эффективной взаимосвязи теоретической и практической подготовки на основе оптимального сочетания организации параллельного обучения в образовательном учреждении и на производстве.

В мировой практике дуальное образование рассматривается как сочетание обучения в образовательном учреждении с практической подготовкой на производстве (предприятии), по заказу и с помощью работодателей и направлено на воспитание и развитие личности, обеспечение осознанного выбора профессии, формирование практических компетенций, способствующих росту профессиональной мобильности и успешному трудоустройству выпускников учебного заведения.

Дуальная система ориентирована на непосредственную подготовку специалистов к практической профессиональной деятельности, предполагает прямое участие в этом процессе предприятий и от традиционной (существующей, классической) системы обучения отличается направленностью и степенью приближенности содержания подготовки специалистов к реальным условиям хозяйствующих субъектов. Эти основополагающие требования дуальной системы обеспечиваются за счет увеличения объема производственной практики, ее целевой направленности на формирование у студентов по циклу изучаемых дисциплин профессиональных компетенций, навыков и умений, а успешность ее функционирования определяется эффективностью организации взаимовыгодных механизмов долгосрочного сотрудничества вуза и структур бизнеса. Основным структурным механизмом дуальной системы, обеспечивающим совершенствование качества подготовки и высокую эффективность взаимодействия вуза со сферой бизнеса, является цикловой подход интеграции производственной практики в учебный процесс и модульный принцип организации подготовки специалистов.

Цикловой метод организации учебного процесса предполагает рациональное сочетание теоретического обучения в учебном заведении с производственной практикой на предприятиях и в организациях города и области, которые чередуются в течение учебного года по схеме: теоретический цикл – производственная практика – теоретический цикл – производственная практика и т.д. В среднем, в учебном году может быть до 4-х теоретических и 4-х практических циклов (при условии, что цикл измеряется в неделях, что наиболее полно отвечает потребностям вузов и возможностям хозяйствующих субъектов).

При цикловой организации учебного процесса создаются условия для закрепления на практике знаний, приобретенных студентами по циклу дисциплин с их привязкой к потребностям будущих профессиональных сфер трудоустройства выпускников, а учреждение образования получает возможность оперативной корректировки содержания подготовки с учетом существующих требований работодателей.

Таким образом, можно сделать вывод, что дуальная форма обучения позволяет значительно укрепить практическую составляющую учебного процесса, сохраняя при этом уровень теоретической подготовки, обеспечивающий реализацию требований ФГОС СПО, помогает решить задачу подготовки специалистов, полностью готовых к выполнению конкретных трудовых функций, повышает профессиональную мобильность и конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

Библиографический список

1. Петров, Ю.Н. Дуальная система инженерно-педагогического образования – инновационная модель современного профессионального образования / Ю.Н. Петров. – Нижний Новгород : Изд-во Волж. гос. инженер.-пед.ун-та, 2009. – 280 с.
2. Смирнов, И.П. Новые принципы организации начального профессионального образования. Переход к открытой системе в условиях рынка труда / И.П. Смирнов. – Москва : Акад. проф. образования, 2004. – 32 с.
3. Чапаев, Н.К. Интеграция образования и производства: методология, теория, опыт / Н.К. Чапаев. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.пед. ун-та, 2007.– 408 с.
4. Камербаев, А.Ю, Для подготовки кадров новой формации»/ А.Ю. Камербаев,Л. И. Кашук // Современное образование. – 2012. – №2.– С.55-56

УДК 796.8

ОДНОСТОРОННИЙ ЗАХВАТ ШТАНГИ В ТЯГЕ КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОМ

Щетина Б.М., к. пед. н., профессор

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Россия,
г. Хабаровск, e-mail: bolislav.shchetina@mail.ru

Ключевые слова: троеборье классическое, травматизм спины, захват штанги, средства профилактики.

Аннотация: в статье рассматриваются причины возникновения повреждений мышечно-связочного аппарата спины у спортсменов, занимающихся троеборьем классическим. Предложены методические приемы профилактики и лечения повреждений и травм спины.

С каждым годом троеборье классическое как один из видов пауэрлифтинга развивается быстрыми темпами не только в Российской Федерации, но и в мире. На чемпионате мира 2018 года по троеборью классическому участвовали спортсмены 38 стран, что на 11 стран больше, чем на чемпионате мира по пауэрлифтингу в экипировке. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF) продолжает свою деятельность по поиску новых путей популяризации и развития пауэрлифтинга и включения его в программу Олимпийских игр. Одним из мероприятий в этом направлении стало решение руководства IPF включить в программу Всемирных игр 2021 года по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, троеборье классическое вместо пауэрлифтинга в экипировке. Это послужило причиной участия многих спортсменов, ранее выступавших в соревнованиях только в пауэрлифтинге в экипировке, в состязаниях в троеборье классическом, что, в конечном итоге, значительно обострило конкуренцию за награды престижных соревнований.

В связи с этим, для достижения высоких результатов тренеры стали активно апробировать новые методы и средства планирования и тренировки спортсменов. Однако этот поиск зачастую приводит не только к достижению высоких результатов, но и к травматизму атлетов [1].

Анализ возникновения повреждений показал, что основной причиной является нарушение техники выполнения упражнений с субмаксимальными и максимальными весами, особенно в условиях соревнований. В тренировочном процессе повреждения случаются в специально - подготовительном периоде при работе с большими весами, а также при большом количестве повторений. Причиной может быть недостаточная разминка, недомогание спортсмена, ошибки в планировании, влияющие на восстановление спортсмена. Важное значение имеют медико-биологические средства восстановления (массаж, мануальный массаж, сауна, баня, бассейн и др.), отсутствие или недостаток которых может спровоцировать повреждения.

В результате опроса квалифицированных спортсменов установлено, что наиболее часто повреждения спины случаются в поясничном, реже - в грудном отделе позвоночника. Врач диагностирует и определяет методику лечения и реабилитации в зависимости от степени повреждения. Лекарственные формы должны соответствовать требованиям ВАДА. Для профилактики повреждений мышечно-связочного аппарата поясничного отдела позвоночника используются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и др., в том числе на тренажерах. Этой проблеме посвящено доста-

точное количество материала в доступных литературных источниках, в том числе и в интернете [3, с. 357].

Особое внимание привлекли повреждения мышечно-связочного аппарата спины, возникающие при выполнении соревновательного упражнения «тяга» и специально-вспомогательных упражнений для тяги на большое количество повторений. Как правило, повреждение мышц имеет левостороннюю или правостороннюю локализацию. Мы предположили, что основной причиной возникновения повреждения является асимметрия левой и правой сторон тела спортсмена. Даже если она незначительна, ее усугубляет использование спортсменами разностороннего захвата штанги во время выполнения тяги. При подъеме штанги в этом упражнении мышцы левой и правой сторон спины выполняют не одинаковую работу. Она отличается не только в преодолении силы тяжести спортивного снаряда, но и в противодействии скручиванию, которое возникает в верхней части траектории подъема штанги из-за разностороннего захвата. У исследуемых спортсменов размеры мышц левой и правой сторон спины отличаются визуально.

Известно, что в тяжелой атлетике тоже встречается ассиметрия телосложения, но травм с такой локализацией значительно меньше. На наш взгляд, использование одностороннего захвата штанги сверху в замок улучшает кинематическую и динамическую структуру упражнения, а также межмышечную координацию и предохраняет мышцы и связки спины от повреждения. Следовательно, для профилактики повреждений и травматизма соревновательное упражнение «тяга» и специально-вспомогательные упражнения для тяги лучше выполнять захватом сверху в замок или применяя ремни для захвата. Этот методический прием можно использовать при выполнении всей совокупности тяговых упражнений в подготовительном периоде спортивной тренировки [2].

Однако в соревновательный период тренировки для совершенствования техники тяги и развития специальных физических качеств хват штанги должен быть разносторонним, так как является наиболее крепким. Значительное большинство спортсменов использует именно разносторонний хват в своей соревновательной деятельности. Специально-вспомогательные упражнения в тяге можно продолжать выполнять, используя односторонний хват или используя ремни.

Результаты Первенства РФ 2019 года по троеборью классическому среди юниоров позволяют сделать вывод о том, что предлагаемая методика эффективна и оказывает действенную помощь в достижении высоких результатов. Спортсмен, задействованный в исследовании, завоевал золотую медаль в сумме троеборья, установил рекорды (в жиме лежа, тяге, сумме троеборья) и выиграл абсолютное первенство.

Библиографический список

1. Платонов, В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы развития /В.Н. Платонов// Спортивная медицина. –Москва, 2006. –№1.–С.12-13
2. Щетина, Б.М. Силовое троеборье /Б.М. Щетина//Теория и методика обучения и тренировки: учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС,2008. – 79 с.
3. Щетина, Б.М. Профилактика травматизма спины на занятиях пауэрлифтингом (троеборьем классическим) /Б.М. Щетина, М.Б. Щетина// Матер.ХХI Всерос. науч.-практ. конф.–Хабаровск: ДВГАФК, 2018.–С.356-258.

УДК 376.23

ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ

Яковлев В.В., преподаватель кафедры физической подготовки¹,
Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент²

¹Военно-Медицинская академия имени С.М. Кирова МО РФ, Россия,
г. Санкт-Петербург, e-mail: vovavova2406@yandex.ru

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург,
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: курсанты, адаптация, функциональное состояние.

Аннотация: в статье отражены теоретические предпосылки, а также результаты исследования воздействия занятий физическими упражнениями на состояние и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма курсанта-первокурсника. Приведен анализ литературных данных, касающихся проблем физиологической адаптации организма военнослужащего.

Занятия физическими упражнениями оказывают непосредственное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Индивидуально подобранная физическая нагрузка, учитывающая психологические и физиологические особенности организма курсантов, укрепляет их сердечную мышцу. Соответственно, сердце курсанта начинает работать более экономично. При этом снижается число сокращений, а минутный объем крови увеличивается.

Доказано, что работа миокарда непосредственно связана с нагрузкой на все остальные мышцы: чем больше они задействованы физически, тем дольше необходимо работать и сердцу. Следовательно, развивая и тренируя мышцы в процессе занятий физическими упражнениями, курсанты развивают и укрепляют также и сердечную мускулатуру. У тех, кто регулярно испытывает воздействие физических нагрузок, сердечно-сосудистая система проще приспособляется к новым условиям учебы, труда и быта.

Согласно данным исследований Павлова С.Е, Кузнецовой Т.Н. установлено, что частота сердечных сокращений у людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, в среднем на 20 % ниже, чем у незанимающихся, а, значит, адаптация кардиореспираторной системы к различного рода нагрузкам у них выше [1].

Согласимся с исследователями в том, что сердце тренированного человека медленнее устает, а, значит, меньше нуждается в отдыхе. Так как в процессе двигательной активности в организме занимающегося усиливается кровоток, его миокард лучше обеспечивается питательными веществами и кислородом. В процессе физической нагрузки в организме курсанта повышается объем циркулирующей крови за счет поступления в кровяное русло ранее «депонированной» крови. Большой кровоток, в свою очередь, делает сосудистую систему организма более эластичной и устойчивой к нагрузкам различного характера, что, несомненно, оказывает положительное влияние на физиологическую адаптацию.

Кроме того, стоит отметить, что под влиянием физических нагрузок возрастает потребность организма в кислороде [2]. Соответственно, увеличивается и жизненная емкость легких занимающегося. Самые высокие значения данного показателя наблюдаются у спортсменов, которые занимаются циклическими видами спорта, направленными преимущественно на развитие выносливости.

Исследуя влияние физических нагрузок на функцию системы дыхания, Павлов С.Е, Кузнецова Т.Н. (2008) отмечают, что у тренированных людей частота дыхания снижается до 11 —14 раз в минуту. Наши исследования доказали, что курсанты, которые занимаются физической культурой и спортом свыше учебной программы, гораздо реже болеют, чем остальные. Этот факт объясняется, вероятно, следующим. Во-первых, под воздействием факторов внешней среды (во время занятий на открытой спортивной площадке) происходит закаливание организма курсанта, а, значит, улучшается его сопротивляемость простудным заболеваниям. Во-вторых, под воздействием физической нагрузки повышаются бактерицидные свойства кожи, поскольку, попадая на чистую, здоровую кожу, бактерии погибают. А, в-третьих, физическая культура и спорт повышают устойчивость и эффективность профилактических прививок, в том числе и против гриппа, которые делают курсантам для совершенствования иммунитета. Также физиологи отмечают, что под воздействием физических нагрузок в циркулирующей крови повышается количество лейкоцитов, захватывающих и обезвреживающих ранее попавшие в кровь микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, тем самым повышая сопротивляемость организма конкретным заболеваниям.

Согласно результатам предварительного тестирования у курсантов-первокурсников, которые получали двигательную нагрузку в объеме, предусмотренном программой по физическому воспитанию, экскурсия грудной клетки составила в среднем 5,6 см, а у лиц, дополнительно посещающих спортивные секции – 9,1 см. Возможно, данный факт объясняется тем, что физическая нагрузка повышает потребность организма курсанта в кислороде и, соответственно, заставляет его легкие работать более интенсивно. При этом объем легких увеличивается, они приобретают способ-

ность пропускать большие массы воздуха, что, в конечном итоге, приводит к лучшему обогащению крови кислородом. С вышеозначенными фактами соглашается и Аганянц Е.К. (2004), который утверждает, что жизненная емкость легких у нетренированных военных в среднем равна 4,5 л, а у тренированных доходит до 7 л.

В процессе двигательной деятельности возрастает потребность организма в кислороде, что «подключает» к решению энергетических задач задействованные до этого резервы легочных альвеол. Данный процесс сопровождается улучшением кровообращения в тканях активно работающих органов, а также увеличением аэрации легких. Механизм повышенной вентиляции легких укрепляет их, а, хорошо «проветриваемая» во время физических нагрузок легочная ткань менее подвержена патогенным воздействиям, чем та, которая аэрирована слабее и, следовательно, хуже снабжается кровью. Доказано, что в тех местах, где легочная ткань обескровлена, чаще всего возникают очаги воспаления, а там, где вентиляция легких достаточная не происходит перехода острых заболеваний в хронические [3].

Хорошо сформированный аппарат внешнего дыхания приводит к росту адаптационных свойств организма курсанта за счет предотвращения развития болезненных нарушений в организме, так как необходимое количество поступившего кислорода приводит к усилению умственной и физической работоспособности, улучшению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям и снижению риска возникновения простудных и некоторых иных заболеваний.

Библиографический список

1. Попов, С.Е. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании /С.Е. Попов, Т.Н. Кузнецова. Попов, С.Е. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки в плавании. – Москва : РГАФК, 2008. – 144 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная/А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
3. Яковлев, В.В. Педагогические и физиологические основы адаптации курсантов-первокурсников к физическим нагрузкам / В.В. Яковлев, Т.А. Селитреникова // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». – 2017. – Т. 16. - № 3. - С. 70-74.

УДК 796.691

РОЛЛЕР-СПОРТ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

Якушева В. П., Зотин В.В., ст.преподаватель

Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика
М. Ф. Решетнева, Россия, г Красноярск, e-mail: vitales4622@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, здоровье, физическая форма, ролики, свежий воздух.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время большое количество людей отдают свое предпочтение здоровому образу жизни. Люди хотят поддерживать свое здоровье и физическую форму. Именно поэтому существует так много различных видов спорта. Особенно полезно заниматься на свежем воздухе, например, кататься на роликах. Это занятие не надоедает и имеет множество полезных для организма характеристик.

В настоящее время большинство людей заботятся о своем здоровье и своей физической форме. Для многих важно то, как они выглядят, поэтому приверженцы здорового образа жизни избавляются от лени и выполняют различные физические нагрузки.

В мире полно разнообразных видов спорта для всех типов людей. Мы считаем, что выбрать для себя подходящие нагрузки, которые будут полезны именно вашему организму, становится очень легко. Рассмотрим такой вид спорта, как роллерный спорт. Ролики – спортивные высокие ботинки на колесах, предназначенные для катания. Ролики из простого развлечения переросли в самостоятельный вид спорта, имеющий популярность во всем мире.

Фитнес – самый безопасный вид роллер-спорта для людей любого возраста. Представляет собой катание на роликовых коньках в теплое время года при хорошей погоде на свежем воздухе, что уже является огромным преимуществом, ведь это помогает организму лучше функционировать. Данный вид спорта гармонично влияет на тело человека, на его здоровье, помогает улучшить физическую форму, снизить вес, стать более выносливым, в этом процессе задействованы практически все мышцы. Самая сильная нагрузка идет на ноги, но и не только на них, также задействованы мышцы рук, спины, плеч, пресса. Особенно привлекателен данный вид спорта для девушек, которые могут достичь желаемого результата – стройных ног, ведь при катании на роликах гораздо активнее работает внутренняя группа мышц бедра, нежели при катании на велосипеде либо при беге.

Кому врачи рекомендуют заниматься роллер-спортом? В основном это люди, имеющие риск инсульта, инфаркта, сахарного диабета 2 типа. В результате таких занятий укрепляется наше сердце: оно становится более выносливым. Рекомендуемая минимальная продолжительность катания на роликах не меньше 150 минут в неделю. В результате, помимо тренировки сердечной мышцы, также снижается артериальное давление у пациентов с гипертонической болезнью и падает уровень холестерина в крови. По приблизительным подсчетам за полчаса в умеренном темпе вы можете сжечь 285 килокалорий. Также при данных занятиях улучшается координация движений, вы сможете лучше держать баланс и равновесие, а это особенно важно для людей среднего возраста. И одним из самых главных плюсов является минимальная ударная нагрузка на суставы (почти на 50% меньше,

чем при беге!). Ну и конечно, катание на роликах на свежем воздухе приводит нервную систему в порядок и очищает голову от ненужных мыслей.

Конечно не все смогут ощутить на себе всю пользу данного спорта, например, если у вас есть заболевания вестибулярного аппарата, кататься на роликах нельзя, ведь есть вероятность упасть. Также если вы носите очки, то лучше надеть линзы, они не разобьются и позволят вам все четко видеть. Если же у вас плоскостопие 1-2-й степени, кататься можно, но следует вложить в ролики специальную стельку.

Самое важное – меры безопасности! Не стыдитесь надеть налокотники, наколенники и шлем, ведь это лучшая защита от ненужных и непредвиденных травм.

В ходе исследования мы провели опрос у 158 студентов Сибгу, чтобы выяснить их отношение к роллерному спорту:

- 36 человек слышали о таком направлении, но никогда не практиковали;
- 43 человека занимаются роллерным спортом и отметили его положительное влияние;
- 40 человек каждые выходные катаются на роликах при хорошей погоде;
- 39 человек хотели бы заняться данным видом спорта.



Рис. 1 Результаты опроса

Вывод: большинство студентов слышаны о данном виде спорта и хорошо в нем разбираются, а также часто практикуют. Для себя они отметили, что роллерный спорт очень полезен для организма, тем более это очень весело и интересно.

Библиографический список

1. Докторович, М. А. Роликобежный спорт / М.А. Докторович.–Смоленск: СГУФК, 2001.–65с.
2. Заутер, У. Учимся кататься на роликах: Экипировка. Техника. Рекомендации / У. Заутер. – Москва :Ниола-Пресс,1997. –88с.

3. Зотин, В.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта/ В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Н.В. Арнст //Инновационные технологии в подготовке спортсменов : сб.тр. науч.-практ.конф. – Москва,2014. – С.21-24.

4. Зотин, В. В. Совершенствование системы физического воспитания в вузах/ В.В. Зотин//Аллея науки. – 2018. – Т.4. – №3 (19). – С.78-81.

5. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг.–Минск: Современный литератор, 2000.–288с.

УДК 796:004

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Яцковская Л.Н., к.пед.н., доцент, Блинов С.Н.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: cnblinov@yandex.ru

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, проведение тренировок, двигательная активность.

Аннотация: авторами обозначено значение информационных технологий в физическом воспитании, необходимость внедрения современных технологий в процесс обучения физической культуре. Вниманию представлены примеры существующих технологий с демонстрацией того, как их можно использовать на занятиях, а также в личных фитнес-тренировках. Выявлено, что в результате использования современных информационных технологий, преподаватели физического воспитания могут создавать более разнообразный и более динамический курс обучения, что в свою очередь приведет к увеличению вовлеченности студенческой молодежи в занятиях физической культурой.

В России, начиная с 2001 года в рамках целевой программы «Развитие единой образовательной информационной среды»был взят курс на компьютеризацию в системе образования, в том числе в физической культуре и спорте [1].

Обучение физическому воспитанию в учебных учреждениях является сложным по ряду причин, от нехватки оборудования до низкой степени вовлеченности студенческой молодежи в занятиях физической культурой. Согласно проведенным исследованиям [2, с. 2], в среднем около 20% студентов не посещают занятия по физической культуре по следующим причинам: состояние здоровья, освобождение на основании документа, подтверждающего факт того, что студент самостоятельно занимается профессиональным спортом, либо на регулярной основе посещает спортивные секции.

Чтобы справиться с возникающими проблемами, некоторые преподаватели обращаются к информационным технологиям для создания более динамичных занятий, которые ориентированы на различные группы студентов в соответствии с их уровнем физического развития. Приведем несколько примеров технологий с демонстрацией того, как их можно использовать на занятиях.

Шагомеры.Одной из первых технологий, которые были интегрированы в профессиональный спорт являются шагомеры. В настоящее время

они также доступны для людей далеких от спорта и позволяют контролировать их физическую форму и общую двигательную активность.

Измерение количества шагов является одним из самых простых способов измерения физической активности. Основное преимущество использования шагомеров заключается в том, что их можно использовать в различных условиях – занятиях спортом на открытых площадках, в спортивных залах и на тренажерах. Современные шагомеры обеспечивают фиксацию дистанции, пройденной за день, а также учет общего количества потраченных калорий, помогают контролировать выполнение установленного дневного норматива для поддержания организма в тонусе.

Мониторы сердечного ритма – пульсометры. Для измерения пульса учащегося во время занятий применяются пульсометры. Использование этих устройств позволяет преподавателям и студентам стремиться к индивидуальной целевой частоте сердечных сокращений (ЧСС), которую легко достичь, но сложно ограничить пределами целевой зоны. Знание индивидуальных зон ЧСС позволяет поддерживать свое здоровье, а также помогает определить, в каком именно темпе вам нужно бежать для того, чтобы сбавить свой вес.

С помощью пульсометра можно контролировать уровень нагрузки, а также определить насколько эффективно распределена нагрузка. Применение пульсометра во время занятий спортом очень важно, так как усиленные тренировки без учета пульса могут нанести серьезный вред здоровью человека [3].

Некоторые шагомеры и сердечные мониторы имеют возможность подключения к смартфону с помощью технологии bluetooth, что позволяет вести статистику и проводить дальнейшую обработку этих данных. Анализ данных, полученных с их помощью, необходим для создания долгосрочного плана проведения тренировок, что позволяет оптимально подбирать индивидуальную физическую нагрузку. Использование программ отслеживания или систем мониторинга предоставляет преподавателям инструменты, полезные для создания индивидуальных целей для студентов. Использование такого рода программ обеспечивает обратную связь с преподавателем, что позволяет студентам корректировать свои цели и способы их достижения.

Фитнес-трекеры. Функции фитнес-трекеров совмещают в себе функции пульсометров и шагомеров. Особенно популярны фитнес-трекеры в виде браслета или клипсы. Браслеты используются в легкой и тяжелой атлетике, а в беге - клипсы. Данные устройства позволяют сбалансировать индивидуальный режим нагрузок, бодрствования и сна.

Существуют также фитнес-трекеры, оснащенные дополнительными функциями такими как будильник, подсчет калорийности употребленной пищи и определение уровня кислорода в крови.

Мобильные приложения. С развитием мобильных технологий у преподавателей и студентов появилось множество инструментов, которые позволяют отслеживать качество тренировок и расход калорий[4].

Существует множество мобильных приложений, позволяющих составлять индивидуальные фитнес-программы, например, Workout Trainer.

Для легкоатлетов, занимающихся бегом, а также велосипедистов разработаны специальные приложения, фиксирующие длину пройденных дистанций, их длительность и протяженность.

Все фитнес-приложения фиксируют результаты тренировок, многие из которых обеспечивают также подсчет количества потраченных и потребляемых калорий.

Некоторые приложения, такие как FitoCrasy и Endomodo имеют возможность интеграции с социальными сетями. Такие приложения позволяют публиковать достигнутые результаты тренировок, получать комментарии от преподавателя и других пользователей приложения. За достигнутые успехи можно получать виртуальные награды, которые являются стимулирующим фактором в занятиях студенческой молодежи физической культурой.

Видеосервисы. Существует множество сайтов, которые предлагают широкий спектр инструментов для педагогов. На данных сайтах представлено большое разнообразие практических видеороликов, которые могут применяться к любой возрастной группе для лучшего усвоения техники выполнения упражнений. Кроме того, некоторые преподаватели могут создавать собственное обучающее видео в яркой динамичной форме. Также на видеосервисах можно размещать собственные разработки и обмениваться опытом с коллегами из разных городов, и даже из других стран.

Адаптация к новым технологиям для некоторых педагогов может быть сложной задачей. Однако, путем использования современных информационных технологий, преподаватели физического воспитания могут проводить больше различных оздоровительных, спортивных мероприятий и создавать более разнообразные и динамичные программы обучения.

Библиографический список

1. О федеральной целевой программе "Развитие единой образовательной информационной среды (2001-2005 годы)" [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 28.08.2001 N 630 (ред. от 23.10.2002). — Режим доступа : <https://elementy.ru/Library9/Progr630.htm> (дата обращения: 24.02.2019).

2. Домничев, А.В. Вовлеченность студенческой молодежи в занятия физической культурой как условие и фактор укрепления их здоровья / А.В. Домничев, И.Ф. Албегова, Г.Л. Шаматонова // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С.47–49.

3. Пульсометр – аппарат для измерения пульса, характеристики и применение [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://organserdcce.com/diagnostika/puls/pulsometr.html> .

4. ТОП-10 фитнес-приложений на смартфон для мощных тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://serebryanskaya.com/top-10-fitness-prilozhenij-na-smartfon-dlya-moshhnyx-trenirovok> .

THE CREATION OF MASS OPEN ONLINE COURSE PHYSICAL CULTURE

Elena S. Yagudina, Senior tutor and sports trainer

Tyumen State University, Russia, jagudina-lena@rambler.ru

Key words: physical culture, students, mass open online course, mixed studying.

Abstract: *In the process of mixed studying of bachelor's students of all specialties of Tyumen State University, the experience of mass open online course «Physical culture: theory and methodology» is being analyzed. The structure of created course and the main stages of its implementation are presented. Organization of educational process with MOOC increases involvement of students, corresponds to modern student's expectations and it has the great potential in realization of the main educational programs.*

Current trends (globalization, “lifelong learning”), the availability of information and new technologies contribute to the emergence of new models in education. The undoubted trend of today is the use of distance learning technologies, online learning and the use of its new forms in the form of mass open online courses (MOOC). Experts of the Moscow School of Management “Skolkovo” distinguish MOOC among the promising trends in the development of education up to 2028 [1]. Today, the total number of courses in the MOOC format is more than 7,000; they are represented by more than 700 universities in the world. MOOC is an online course with interactive participation, open access, one of the most effective forms of implementing electronic education and distance learning technologies.

The discipline "Physical Education (Theory and Methodology)" is a component of general cultural training for bachelors and is included in the basic part of Block 1 of the general education program of all areas of undergraduate education. In the traditional format, it is provided by the curriculum of the higher education curriculum for bachelors in the 5th and 6th semesters of studies [2, 3].

Objective: to evaluate the effectiveness of the developed MOOC "Physical Education: Theory and Methods" and the possibility of adapting the course for people with disabilities.

The results of the study: On the basis of the “Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation ...” dated August 23, 2017. No 816 and decisions of the Academic Council of TSU, a regulatory framework has been created that defines the procedure for working with online courses and allows learning outcomes in the MOOC format to be considered as part of the educational program.

The developed MOOC "Physical Education (Theory and Methodology)" is aimed at students of non-physical training areas and specialties, as well as other students interested in physical culture and health-forming behavior, aims to shape the physical personality of students and the ability to creatively use various physical culture tools, sports and tourism to promote health, psychophysical

readiness for professional activities and the implementation of personal the potential [3]. The course workload was 2CH, 72 hours.

The developed MOOC has a clear timetable for the educational process, structured content, includes current control and final certification of students. The structure of the online course is close to the traditional one and contains: course description, video lectures, video lecture notes, intermediate and final testing, additional materials for study, discussion on the forum. The course contains 6 weekly blocks (modules), each of which includes 4 topics designed for mastering the discipline during the week (Fig. 1).

Module 1.	<i>"The role of physical culture in the humanitarian training of bachelors"</i>
	Topic 1.1. Regulatory framework of physical culture (9.30 min)
	Topic 1.2. Basic terms and concepts in the field of physical culture and Sports (8.44 min)
	Topic 1.3. Independent physical education classes (7.13 min)
	Topic 1.4. The high level of development of motor skills through sports activity (10 min)

Fig. 1. Content 1 module.

Each of the weekly blocks includes: a video lecture (up to 12 minutes), additional materials (glossary, classic text of the lecture in PDF format, presentation), basic and additional literature on the topic and materials for independent work (educational videos, online crossword puzzles), control measuring materials.

The online course was integrated into the educational process of the university in the second half of 2017. The course enrolled 2139 students.

The study of satisfaction with the course is one of the most important tasks of our study. The students highly appreciated the course “Physical Culture: Theory and Methodology” (4.6 points on a five-point scale).

100% of respondents noted MOOC as the “most appropriate form” of organizing classes on the theory and methods of physical culture. The advantages of this format were: independent timing of classes, individual speed of studying materials and independence of progress from the place of study (at home, in public transport). There is no doubt that all this is relevant for the modern digital generation of students, "living" on the Internet.

Statistical data reflecting the frequency of students' visits to various components of the course allow us to state a high degree of activity of students throughout the course, but there is a decrease in students' interest from 1 to 6 weeks of study (from 1890 views in Chapter 1 to 1201 in Chapter 6). The decline in activity is noted by many authors as the main problem of organizing classes in the MOOC format. In this regard, it is not possible to single out the lectures that caused the greatest interest of the audience at this stage. There is a need to work with the motivation of students [4].

The main reasons for the passage of the MOOC "Physical Education: Theory and Methodology" by the students of TSU were: "getting credit" (100%), "interesting experience" (25%), "improving knowledge" (20%) and "interested in the form of organization of classes" (11%).

The main factor holding the students' motivation and avoiding a large drop-out of students from MOOC was the practical usefulness of the course (80%). Respondents noted the following difficulties during its passage: "lack of time" (20%), "the need to study additional materials" (12%), technical failures on the platform (6%) and the lack of quick feedback (4%).

The research results demonstrate the positive educational effect of MOOC. The number of students who successfully mastered all modules is small. However, 63.1% of students studying discipline in the MOOC format scored "credits" from the first attempt.

The implementation of the MOOC allows us to consider video lectures as homework, and during personal meetings on the discipline "Physical Education (training sessions)" to discuss incomprehensible moments, to discuss, to work on projects (blended learning).

Mastering the discipline "Physical Education" through a new technology is especially important for people with limited health capabilities (LHC). This is facilitated by such benefits as MOOC, such as accessibility (from anywhere in the world), personification (choice of the rate of mastering the program), individualization (choice of methods, modules), lower cost of education (compared to the traditional form of mastering the program).

At the full-time department of the Tyumen State University, there are 45 people who have the diagnosis "disabled" established by medical and social expertise. 45% of students with LHC have disabilities due to diseases of a general nature (features of the structure of the cardiovascular system, for example), 34% of diseases of the musculoskeletal system, in the structure of which the cerebral palsy is separated. Among them: young men - 60%, girls - 40%. The distribution by frequency of occurrence revealed the prevalence of disabled children (34%); 2nd group - 28%; 3rd group - 14% and 1st - 2%. Disabled children were classified as 20% in the study group.

It is advisable to refer to the group of persons with LHC the students of a special medical group who have distinct and significant deviations in the state of health of a permanent or temporary nature. The number of students in 1–3 courses of a special medical group in 2018 was about 500 people.

Findings. We believe that the study of the theoretical aspects of the organization of the process of training in physical culture among people with LHC, the analysis of the cohort of students with disabilities will allow us to develop and create an adapted MOOC for the discipline "Physical Education" for people with LHC and disabilities in the field of hearing impairment musculoskeletal and multiple developmental disorders.

The integration of MOOC “Physical Education” into the educational process corresponds to the realities of the time, the expectations (demands) of modern students and has great potential. Optimization of the learning process in the discipline by means of MOOC makes it possible to diversify learning, maximize the use of blended learning opportunities in the implementation of basic educational programs. However, successful learning at MOOC requires a high level of self-organization, will and a sufficient level of information and communication competence of the process participants.

Bibliography

1. “The Greenfield Era in Education” // Skolkovo: Moscow School of Management. October 10, 2013: [website]. https://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/education_10_10_13.pdf (appeal date 07/20/2018)
2. Manzheley, I.V. The environmental approach in the formation of physical competence of students / I. V. Manzheley // Theory and practice of physical culture. - 2016. - No 12. - p. 38-40.
3. Manzheley I.V. Physical culture: theory and methodology. Training and methodology complex. Work program for bachelors of the 3 full-time courses in all areas of training for Tyumen State University / I.V. Manzheley, S.N. Chernyakova. - Tyumen, 2015. - 32 p.
4. Bazanova E.M. Mass online courses on academic writing: managing student learning motivation / Ye.M. Bazanova, E.E. Sokolova // Higher education in Russia. - 2017. - No 2 (209). - pp. 99–109.

СПИСОК АВТОРОВ

1. **Алекберов Ровшан Ибиш оглы**, студент 5 курса Тюменского государственного медицинского университета Минздрава России, Россия, г. Тюмень;
2. **Алексеева Маргарита Викторовна**, студент Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;
3. **Алексеева Татьяна Николаевна**, инструктор по спорту Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
4. **Антоненко Марина Николаевна**, старший преподаватель Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
5. **Афанасьев Владимир Георгиевич**, к.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия, г. Владимир;
6. **Бабина Анна Александровна**, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
7. **Байгиреева Гульшат Урозбаевна**, старший преподаватель Тюменского государственного медицинского университета Минздрава России, Россия, г. Тюмень;
8. **Батыршин Руслан Рафисович**, инструктор по физической культуре и спорту центра оздоровительной физической культуры строительного института Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
9. **Бараковских К.Н. ст. преподаватель** Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;
10. **Батыригина Нина Александровна**, ассистент кафедры физической культуры и спорта строительного института Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
11. **Белый Константин Ильич**, канд. пед. наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Брестского государственного университета им. А.С.Пушкина, Республика Беларусь, г. Брест;
12. **Беспутчик Владимир Георгиевич**, доцент УО Брестского государственного университета им. А.С.Пушкина, Республика Беларусь, г. Брест;
13. **Блинов Святослав Николаевич**, студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
14. **Блохин М.М.**, преподаватель Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия, г. Владимир;
15. **Большова Елена Валерьевна**, старший преподаватель кафедры физиологии национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург;
16. **Боричевский Кирилл Александрович**, ассистент кафедры физической культуры Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
17. **Бутыч Наталья Сергеевна**, к. пед. н., Западно - Сибирского государственного колледжа, Россия, г. Тюмень;
18. **Веденина Ольга Александровна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;
19. **Ветошкина Елена Александровна**, к. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры дальневосточной государственной академии физической культуры, Россия, г. Хабаровск;

20. **Врублевский Евгений Павлович**, д. пед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель;
21. **Глушкова Елена Игоревна**, студентка направления «Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранение и сбыта углеводородов» института транспорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
22. **Гоненко Сергей Владимирович**, старший преподаватель северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;
23. **Горпинка Михаил Игоревич**, тренер-преподаватель детского оздоровительно-образовательного (спортивного) центра Белгородского района Белгородской области (МБУДО «Спортивный центр»), Россия, г. Белгород;
24. **Губин Денис Геннадьевич**, доктор медицинских наук, профессор кафедры биологии Тюменского государственного медицинского университета Минздрава России, Россия, г. Тюмень;
25. **Гуртовой Елисей Сергеевич**, учащийся муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 40, Россия, г. Тюмень;
26. **Драгич Ольга Александровна**, доцент, доктор биол. наук, профессор кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
27. **Дудко Андрей Васильевич**, ассистент кафедры физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Ханты - Мансийской государственной медицинской академии, Россия, г. Ханты-Мансийск;
28. **Дуров Алексей Михайлович**, доктор медицинских наук, профессор кафедры биологии Тюменского государственного медицинского университета Минздрава России, Россия, г. Тюмень;
29. **Дыхан Лариса Борисовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры экологии и безопасности жизнедеятельности института управления в экономических, экологических и социальных системах Южного федерального университета, Россия, г. Таганрог;
30. **Егоров Владимир Николаевич**, канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Тульского государственного университета, Россия, г. Тула;
31. **Егорычев Алексей Олегович**, доктор пед. наук, доцент Российского государственного университета нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М.Губкина, Россия, г. Москва;
32. **Егорычева Элина Викторовна**, к. пед. наук, доцент Московского политехнического университета, Россия, г. Москва;
33. **Емельянова Юлия Николаевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма, Республика Татарстан, г. Казань;
34. **Ершов Максим Андреевич**, студент бакалавриата национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург;
35. **Запорожцев Евгений Викторович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания Воронежского государственного университета имени императора Петра I, Россия, г. Воронеж;
36. **Захарова Анастасия Васильевна**, преподаватель кафедры физического воспитания института промышленных технологий и инжиниринга Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;

37. **Заярная Наталья Ивановна**, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности педагогического института тихоокеанского государственного университета, Россия, г. Хабаровск;
38. **Зотин В.В.**, ст. преподаватель Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
39. **Зубарева Светлана Алексеевна**, студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
40. **Казанцев И.Ю.**, обучающийся высшей инженерной школы Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
41. **Ключникова Александра Николаевна**, к. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры дальневосточной государственной академии физической культуры, Россия, г. Хабаровск;
42. **Козлова Наталия Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;
43. **Койносов Александр Петрович**, доктор мед. наук кафедры физического воспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;
44. **Койносов Андрей Петрович**, доктор мед. наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, Россия, г. Ханты-Мансийск;
45. **Койносов Петр Геннадьевич**, доктор мед. наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;
46. **Колиненко Елена Александровна**, канд. пед. наук, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, плавания и спортивных танцев дальневосточной государственной академии физической культуры, Россия, г. Хабаровск;
47. **Конева Есения Андреевна**, студент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
48. **Костенко Оксана Яковлевна**, магистрант Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма, Республика Татарстан, г. Казань;
49. **Кудрицкий Владимир Николаевич**, канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;
50. **Кузьменко Дмитрий Юрьевич**, магистр педагогики, старший преподаватель кафедры физической культуры Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;
51. **Курмашев В.И.**, доктор тех. наук, профессор, заведующий кафедрой здорового образа жизни Белорусской государственной академии связи, Республика Беларусь, г. Минск;
52. **Лакуста А.В.**, студент Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
53. **Ластовляк Виктория Алексеевна**, специалист кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
54. **Лимаренко Александр Петрович**, старший преподаватель кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;
55. **Лимаренко Ольга Владимировна**, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;

56. **Линник Марина Анатольевна**, к.б.н., доцент кафедры физической культуры северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;
57. **Лисовский А.В.**, старший преподаватель Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;
58. **Логинов Денис Васильевич**, старший преподаватель физического воспитания кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г.Красноярск;
59. **Лозовая Марина Александровна**, старший преподаватель Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
60. **Лозовой Александр Александрович**, старший преподаватель Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
61. **Лычёв Алексей Игоревич**, тренер-преподаватель детского оздоровительно-образовательного (спортивного) центра Белгородского района Белгородской области (МБУДО «Спортивный центр»), Россия, г. Белгород;
62. **Любимов Валентин Юрьевич**, студент бакалавриата Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г.Красноярск;
63. **Мальцев Владимир Николаевич**, доцент кафедры физического воспитания и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия, г. Владимир;
64. **Мальчихин И.С.**, обучающийся высшей инженерной школы Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
65. **Маркова Наталья В.**, инструктор по спорту Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень;
66. **Мартиросова Татьяна Александровна**, профессор, преподаватель физического воспитания кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г.Красноярск;
67. **Мартынюк Николай Степанович**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;
68. **Медведева Светлана Адольфовна**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;
69. **Межнина Татьяна Олеговна**, преподаватель кафедры физического воспитания института промышленных технологий и инжиниринга Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
70. **Минваева Маргарита Сергеевна**, студент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
71. **Миронов Дмитрий Леонидович**, канд. пед. наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Тульского государственного университета, Россия, г. Тула;
72. **Науменко Янина Эдуардовна**, аспирант кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель;

73. **Ожиганова Марина Владимировна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания института промышленных технологий и инжиниринга Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
74. **Орлова Наталья Васильевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;
75. **Осипов Алексей Сергеевич**, аспирант Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;
76. **Парфёнов Павел Николаевич**, ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
77. **Пасичниченко Владимир Алексеевич**, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного университета связи, Республика Беларусь, г. Минск;
78. **Пермяков Олег Михайлович**, ассистент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;
79. **Плюсков Алексей Леонидович**, председатель спортивного клуба Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
80. **Пресняков Анатолий Николаевич**, доцент кафедры физического воспитания Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия, г. Владимир;
81. **Прокопьев Алексей Николаевич**, канд. мед. наук, врач Тюменской областной клинической больницы № 19, Россия, г. Тюмень;
82. **Прокопьев Николай Яковлевич**, профессор, доктор медицинских наук Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;
83. **Романова Елизавета Александровна**, студент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
84. **Рысюкевич Н.С.**, канд. соц. наук, старший научный сотрудник института социологии АН, Республика Беларусь, г. Минск;
85. **Рязанов Виктор Николаевич**, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности тихоокеанского государственного университета, Россия, г. Хабаровск;
86. **Саламатин Марк Николаевич**, ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
87. **Селиверстова Валентина Викторовна**, канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург;
88. **Селитреникова Татьяна Анатольевна**, доктор пед. наук, доцент, профессор кафедры физиологии национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург;
89. **Сидорова Клавдия Александровна**, д.биол. н., профессор Государственного аграрного университета Северного Зауралья, Россия, г. Тюмень;
90. **Смирнов Павел Геннадьевич**, канд. пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
91. **Смирнов Павел Павлович**, советник Почетного Генерального консула Республики Беларусь в Российской Федерации;
92. **Смирнова Ирина Анатольевна**, инструктор по спорту кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
93. **Смирнова Е.А.**, доцент Педагогического института Тихоокеанского государственного университета, Россия, г. Хабаровск;

94. **Смыслов Андрей Петрович**, начальник физической подготовки Тульского суворовского военного училища, Россия, г. Тамбов;
95. **Стержанова Александра Ивановна**, студент Омского государственного аграрного университета, Россия, г. Омск;
96. **Теслюк Диана Дмитриевна**, студент бакалавриата Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
97. **Терехина И.В.**, ассистент Омского Государственного Аграрного университета, Россия, г. Омск;
98. **Тоболов Анатолий Андреевич**, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
99. **Трофимова Наталья Петровна**, доцент, преподаватель кафедры физической культуры Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г.Красноярск;
100. **Уктусиков Сергей Анатольевич**, инструктор кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
101. **Ульянычева Т.А.**, магистр, преподаватель Белорусской государственной академии связи, Республика Беларусь, г. Минск;
102. **Ханевская Галина Валентиновна**, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург.
103. **Хромина Светлана Ивановна**, к. биол. н, зав.кафедрой физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;
104. **Черняк Людмила Петровна**, доцент кафедры теории и методики гимнастики, плавания и спортивных танцев дальневосточной государственной академии физической культуры, Россия, г. Хабаровск;
105. **Шаргина Марина Геннадьевна**, канд. биол. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г.Тюмень;
106. **Шитов Артем Александрович**, магистр педагогики, старший преподаватель и заведующий кафедрой физической культуры северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;
107. **Щетина Борислав Максимович**, канд. пед. наук, заслуженный тренер РФ, профессор кафедры физического воспитания и спорта дальневосточного государственного университета путей сообщения, Россия, г. Хабаровск;
108. **Щуров Илья Владимирович**, канд. мед. наук, врач Екатеринбургской медицинской клиники «Здоровье 365», Россия, г. Екатеринбург;
109. **Ягудина Елена Сергеевна**, старший тренер - преподаватель по спорту Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;
110. **Яковлев Владимир Владимирович**, преподаватель кафедры физической подготовки военно-медицинской академии им. С.М. Кирова министерства обороны Российской Федерации, Россия, г. Санкт-Петербург;
111. **Якушева Влада Павловна**, студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
112. **Яркова Л.И.**, Западно-Сибирский государственный колледж, Россия, г. Тюмень;
113. **Яцковская Любовь Николаевна**, к. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;
114. **Яшкина Евгения Михайловна**, преподаватель кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень.

Научное издание

**ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ:
РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

*Материалы
Международной научно-практической конференции
(19 апреля 2019 года)*

В авторской редакции

Подписано в печать 30.04.2019. Формат 60x90 1/16. Печ. л. 20,62.
Тираж 500 экз. Заказ № 1556.

Библиотечно-издательский комплекс
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Тюменский индустриальный университет».
625000, Тюмень, ул. Володарского, 38.

Типография библиотечно-издательского комплекса.
625039, Тюмень, ул. Киевская, 52.