

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи; Федеральное учебно-методическое объединение по ФК и С;

Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО, д. пед. н. (Воронеж)

Зам. главного редактора

Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:

Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)

Ирина БЕРЕЖНАЯ, д. пед. н. (Воронеж)

Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж,

ректор ВГИФК)

Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)

Михаил ВИЛЕНСКИЙ, д. пед. н. (Москва)

Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)

Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)

Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)

Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж)

Анатолий ЗАЙЦЕВ, д. пед. н. (Калининград)

Виктор КАШКАРОВ, к. пед. н. (Липецк)

Сергей КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)

Сергей КРАМСКОЙ, к. соц. н. (Белгород)

Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)

Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)

Сергей НИКИТИН, д. пед. н. (С.-Петербург)

Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Евгений ОРЕХОВ, д. пед. н. (Челябинск)

Александр ПАРШИКОВ, д. пед. н. (Москва)

Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)

Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)

Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)

Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор

ВГПУ)

Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)

Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)

Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

Компьютерная верстка

О.В. СИТНИКОВА

Ответственный секретарь

Ю.С. МОЛОДЫХ

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж,

ул. Ленина, 86, ВГПУ

© Редакция журнала

«Культура физическая и здоровье»

Тел.: (473)264-44-20, lav@vpsu.ac.ru

На 1 стр. обл.: Федор Емельяненко –

легендарный боец смешанного стиля

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 13.00.00)

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Масалова О.Ю., Виленский М.Я. Образовательный процесс по физической культуре и его психолого-педагогическая интерпретация 3

Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., ШUTOVA Т.Н., Голубничий С.П.,

Бузов А.Г. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту 5

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Иванова А.А., Рыжкин Н.В., Немцева Е.В. Влияние игровых форм занятий на повышение уровня физического развития студентов с ослабленным здоровьем 9

Кузнецов Б.В., Швачин О.А., Михайлов С.С., Фролова С.В. Особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями со студентами Центрального филиала Российского государственного университета правосудия 13

Сироткин С.А., Сироткина О.А. Формирование представления о технике плавания при обучении студентов технического вуза 16

Болдов А.С., Климова Л.Ю., Илькевич К.Б., Афонина Г.С. Физическая подготовленность студентов психологического вуза по результатам лыжных гонок 19

Выприков Д.В., Бодров И.М., Буянова Т.В., Голубничий С.П. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований 22

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Дворкин Л.С., Никитина Я.А. Формирование двигательной активности школьников младших классов с нарушением интеллекта как эффективное средство повышения их физической подготовленности 26

Туманцев В.М., Туманцев Е.В. Технология проведения уроков легкой атлетики в школе 29

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Сидельникова Т.С., Лотоненко А.А., Егорушина Е.А. Военно-патриотическое воспитание в пространстве физической культуры 32

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТО»

Садыков Р.И., Безноско Н.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Выполнение требований комплекса ГТО как критерий оценки физической подготовленности школьников I ступени 34

Егорычев А.О., Мецерыков С.П. Повышение эффективности физического воспитания студентов на основе оценки готовности к выполнению норм ГТО 37

Дмитриева Е.В., Глухова М.Ю., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Оценка физической подготовленности выпускников школ на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО 41

Бобков В.В., Титюшина Н.В., Жукарева Г.М., Новикова В.А. Диагностика резервных возможностей испытуемых при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО 44

СПОРТ

Алексеев С.В., Бариев М.М., Гостева С.Р., Саттаров Н.Г. Россия в международном спортивном движении 49

Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А., Данилов М.С. Физическая культура и студенческий спорт глазами студентов 53

Хежев А.А., Чеченов Б.Х., Бажев А.З. Состояние разработки научно-методических основ решения проблемы развития силовых возможностей 57

Находкин В.В., Никифоров Н.В., Стручков В.Е., Никитин С.Н., Герасимов С.И. Психологическая поддержка спортсменов-вольников с нарушениями слуха в спорте высших достижений 59

Крылов А.И., Виноградов Е.О. Количественная оценка поступательного движения пловца 62

Серова Т.В. Влияние занятий по фитнес-программе на физическую подготовленность студентов 64

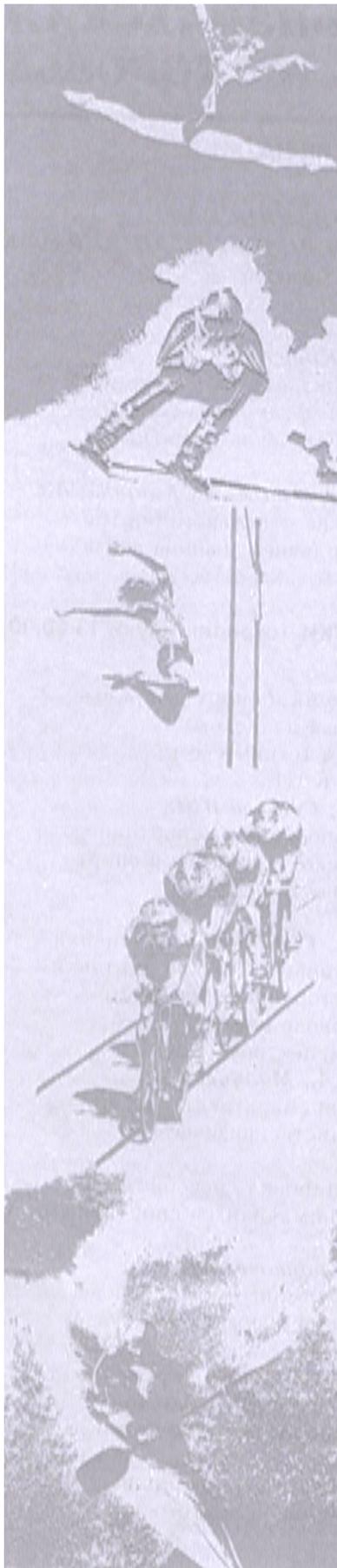
Волков В.К., Ефремов А.К., Ефремов М.А., Седоченко С.В. Использование энерго-информационных средств восстановления в спортивной подготовке самбистов 67

Михно Л.В., Плотников В.В., Филатов В.В., Романов М.И. Взаимосвязь факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования 71

Герасимов С.И., Горенко В.В., Никифоров Н.В., Никитин С.Н., Занин Л.В. Использование уровня ловкости в соревновательной деятельности высококвалифицированных самбистов 74

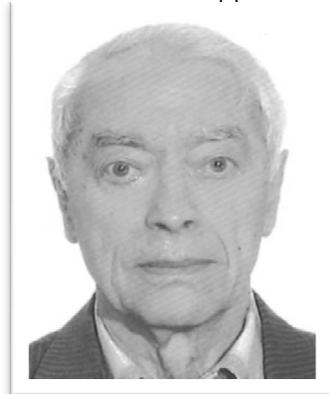
Альжанов Х.Х., Грузных Г.М., Курицына А.Е. Особенности формирования технико-тактических действий по борьбе самбо в рамках физического воспитания студентов в вузе 76

Плотников В.В., Михно Л.В., Пудло П.М. Взаимосвязь критериев оценки эффективности игры у хоккеистов на этапе углубленной специализации в соответствии с игровым амплуа в команде 78



<i>Славнова М.Ю., Ковалева О.С., Сагиев Т.А., Седельникова Т.А.</i> Анализ успешности в спортивной деятельности студентов – спортсменов	81
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	
<i>Болдырев И.И., Стеблецов Е.А.</i> Сравнительный анализ технической подготовки мальчиков 10-11 лет, занимающихся рукопашным боем, и вариативность технических действий в соревновательных поединках	84
<i>Эпов О.Г.</i> Сопряженная тренировка для мышц рук и плечевого пояса в микроцикле подготовки спортсменов в тхэквондо ВТФ в подготовительном периоде	87
<i>Тверитнев К.А., Петров С.В.</i> Роль волевой сферы в развитии стрессоустойчивости спортсменов подросткового возраста	90
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ	
<i>Абаджян В.А., Вальцева Е.Д., Панкратова А.К.</i> Анализ специфики менеджмента спортивной индустрии	93
<i>Пасечник П.В., Филоненко Н.В.</i> Технология некоммерческого маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляющих на объектах спорта муниципальной организации	96
<i>Вальцева Е.Д., Абаджян В.А., Панкратова А.К., Черенкова Е.С.</i> Специфика, поиски и расчеты эффективного финансового менеджмента в спорте	100
<i>Пасечник П.В.</i> Влияние средств маркетинга на постоянство посещений клиентами платных занятий физической активностью и на повышение уровня их физической подготовленности.....	103
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	
<i>Григорьев А.И., Бутрина А.С., Сидельникова Т.С.</i> Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры в оздоровлении школьников	106
<i>Кубланов А.М., Енин А.В., Валиев С.К.</i> Актуальные вопросы формирования профессионально-личностных качеств преподавателя физической культуры вуза	109
<i>Дахин Д.В., Брехова А.В.</i> Проектирование информационно-технологической компетентности учителя безопасности жизнедеятельности.....	112
ФИЛОСОФСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Борсяков Ю.И., Кузубова А.Ю., Никишин С.В.</i> Ценности и антиценности: философско-правовой и спортивно-педагогический аспекты	114
СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)	
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК	
<i>Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О., Казакова В.М.</i> Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменов условно мужских видов спорта.....	119
<i>Уйманова И.П., Киреева Н.А., Черникова В.О., Хайруллина Д.Д., Исламгулов Р.Р.</i> Здоровый образ жизни молодежи – основа становления здоровой нации	122
<i>Стрижакова Е.В., Белых Г.С., Климова В.К., Розова Е.В.</i> Реализация проекта фестиваля-марафона «Мир равных возможностей»	124
<i>Кокоулина О.П., Татарова С.Ю., Аверясов В.В.</i> Плавание как эффективный метод профилактики и лечения астматических заболеваний у студентов	127
<i>Язынина Н.Л., Жарова О.Ю., Барков С.В.</i> Применение функциональной гимнастики при деформации позвоночника детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ.....	131
<i>Сафонова О.А., Рогожников М.А., Германова А.А.</i> Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студентов автомобильно-дорожного профиля на основе методики «Табата»	133
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
<i>Атякшин Д.А., Москаленко О.В., Корденко А.А.</i> Влияние антиортостатического положения тела на структуру ядер гепатоцитов печени	135
ПОЗДРАВЛЕНИЯ	
Служу России! Поздравление А.А. Лотоненко	137
Поздравление Э.Г. Сингуринди	138
КОНСУЛЬТАЦИИ	
<i>Корольков А.Н., Жеребко Д.С.</i> Возможности межпредметной интеграции уроков по гольфу и истории в средней школе.....	139
<i>Нифонтов М.Ю., Данилов М.С.</i> Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств	148
НАУЧНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ	
<i>Крамской С.И., Амельченко И.А.</i> Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы	150

УДК 378

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И ЕГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Масалова Ольга Юрьевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Смоленский филиал Российского
экономического университета
им. Г.А. Плеханова;
Виленский Михаил Яковлевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Московский государственный
областной университет

Аннотация. Рассматривается содержание взглядов на воспитательный процесс по физической культуре.

Ключевые слова: образование как нормативная инстанция, свобода как необходимое условие образования, эмансипирующая функция образования,

нравственное состояние и его наивысший статус, воспитание и телесность человека как важнейшие признаки образования.

EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE AND PSYCHO-PEDAGOGICAL INTERPRETATION

Masalova Ol.Yu., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Smolensk branch of the Plekhanov Russian University of Economics;
Vilensky M. Y., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Moscow State Regional University

Abstract. The content of views on the educational process of physical education is considered.

Key words: education as a normative instance, the necessary condition of education is freedom, emancipating function of education, moral state and its highest status, the most important feature of education is the education and corporeality of man.

К деятельности учителя физической культуры относятся такие взаимообусловленные процессы, как образование, воспитание, социализация и обучение учащихся этому предмету. Образование формирует представления в предметной области знаний; в область воспитания входит формирование отношений, мировоззрения, поведения; социализация предполагает учет и возможную коррекцию социокультурных факторов обучения; обучение объединяет преподавание и учение.

Впервые педагогическую интерпретацию понятия «образование» дала эпоха Просвещения, связав его с понятием разума, ответственности и самообразования. Опираясь на ведущие теории образования, выделяют существенные признаки этого понятия (В. Гумбольдт, Э. Майнберг и др.). Образование выступает как высшая цель человека, процесс образования себя, в ходе которого он, преодолевая свою телесную природу, становится сильнее, выше, благороднее, служит возвышению личности, оно проникнуто стремлением к совершенствованию.

Образовывать необходимо всю совокупность человеческих сил и возможностей. С этим понятием связан образ гармоничной личности, стремящейся к всеобъемлющей полноте и целостности развития своих потенций. Образование представляет «самое оживленное и свободное взаимодействие» между «Я» и миром и является бесконечным процессом, который никогда не затихает.

Чтобы иметь возможность образовывать себя, человечество редуцировало мир и представило его в форме предметов образования, содержание которых дает наглядное представление о действительности.

Образование является нормативной инстанцией, которая определяет содержание принципов и предметов преподавания, вычленяет и ограничивает его содержание.

Внешний круг явлений может лишь подготовить процесс образования, непосредственная образовательная деятельность совершается в рамках субъекта (под влиянием его внутренних побуждений и интересов) и

благодаря его усилиям, что роднит образование с работой. Образование неизбежно включает необходимость серьезной и упорной работы; оно и протекает в форме работы, и нередко сопряжено с нелегким трудом, различными трудностями и усталостью.

Необходимым условием возможности образования является свобода. Там, где преобладают принуждение и наказания, образование не может быть успешным. Гуманистическая миссия образования – в том, что оно помогает человеку адаптироваться к требованиям общества. Образование обеспечивает защиту личности, предоставляя в ее распоряжение некий капитал, позволяющий найти ей свое место в современном мире, четко ориентируясь в сложившейся ситуации. В этом заключается эмансипирующая функция образования, его социально-критический потенциал, позволяющий личности критически относиться к явлениям современности. Образование изначально существует как орудие в борьбе против всех видов общественного принуждения и манипулирования сознанием личности. Именно в этом и состоит его способность давать критическую оценку явлениям современности, выносить политические суждения и прогнозировать будущее развитие общества, рисуя в перспективе идеальные модели этого процесса. Образование стремится дать человеку все необходимое для того, чтобы он учился владеть собой, не попадая в зависимость от других.

Образование всегда связано с постоянно возобновляемым, трудным и тернистым путем, идущим от полного подчинения чужому мнению к самоопределению личности. Поэтому оно является важнейшим составляющим элементом и целью образования. Оно проявляется не в том, что человек в любой момент готов продемонстрировать всезнание по любому вопросу, превращаясь в ходячий кладезь знаний и всевозможных сведений, а в умении действовать надлежащим образом, в готовности к осуществлению широкого круга деятельности. Такие понятия,

как «образование характера» или «образование души», связанные со сферой деятельности самоопределяющейся личности, указывают на мотив деятельности. Образование есть деятельность, которая проявляется в практике. В процессе образования, как говорил Гегель, практическое и теоретическое смыкаются. Связь образования с практикой проявляется в способности индивида поступать ответственно по отношению к другим людям, к делу и к самому себе. Нравственная сторона образовательной практики заключается в том, что она принимает на себя ответственность по отношению к другим людям. Здесь нет места личному тщеславию и чуждой миру духовности, интересующей лишь собственными проблемами.

Общепедагогические идеи оказывают влияние, прямое или косвенное, на формулирование и решение специальных спортивно-педагогических вопросов теории физической культуры.

Современное понятие «образование по физической культуре» наглядно и убедительно отражает связь между образованием, физическими упражнениями и телесностью. Особенно значительна в таком понимании образования роль Песталоцци, который в своей работе «О телесном образовании – введение в экспериментальный курс элементарной гимнастики», написанной в 1807 г., дал обоснование телесного образования в понятиях общей антропологии. С его точки зрения, человек является произведением природы, произведением общества и произведением самого себя. В своей жизни он переживает в различной временной последовательности естественное, общественное и идеальное состояние, и только в последнем он становится самим собой. То есть развивается от субъекта природы к субъекту общества и далее к субъекту самого себя.

Человек совершенствует себя как личность, которую он создает сам, своими собственными усилиями, и это свойственно его внутреннему «Я». Сила воли побеждает силу природы. Приведем цитату Песталоцци: «Как создание своей природы, я являюсь физической силой. Как создание рода человеческого, я являюсь общественной силой, определяющей мою историчность. Как создание самого себя, я являюсь нравственной силой, добродетелью». Человек обладает внутренней силой, дающей ему возможность подняться над природным и общественным состоянием к нравственным высотам. Этот путь человек должен пройти по своей воле и опираясь на собственные силы. Таким образом, сила является главной чертой человеческой природы, средоточием ее возможностей, и обеспечить ее позволяет в первую очередь образование. Но силы необходимо развивать правильно. Он должен быть силен и ловок телом, ясен духом и нести нравственность в своем сердце». С точки зрения Песталоцци, истинное образование человека исключает любую форму односторонности, необходимы взаимосвязь и взаимопроникновение интеллектуального, физического и нравственного образования, объединенных в одно неразрывное целое.

Физическому развитию сил человека необходимо уделять столько же значения и внимания, сколько интеллектуальному и нравственному, так как без телесного образования нельзя добиться подлинного воспитания, обеспечить достойное формирование личности. Телесное образование предполагает всестороннее формирование по возможности всех телесных навыков, способностей и качеств. Многообразие движений никогда нельзя приносить в жертву совершенствованию отдельных элементов физических упражнений. Он признает необходимость самостоятельного развития телесного образования, но приоритет отдает нравственному, которое превосходит все прочие формы образования.

Нравственное состояние обладает наивысшим статусом по сравнению с прочими состояниями человека, поскольку здесь человек обращается к самому себе и может определить содержание собственной личности.

Самоопределение является определяющим элементом образования. Нравственность задает направление развития и является ориентиром для образования. Поэтому телесное образование должно служить задачам и целям нравственного образования.

Образование по физической культуре помогает создать представление о человеке как деятельном существе, стремящемся развивать свои физические силы, физически совершенствоваться. Взаимосвязанные мотивы образования по физической культуре обусловлены тем, что физические упражнения, игра и спорт (по О. Груне, 1975 г.):

- формируют первичный жизненный опыт и основы мировосприятия;
- обеспечивают сохранение и укрепление здоровья (работоспособности, жизненных сил, хорошего самочувствия);
- предполагают эстетическое содержание (грация, естественность, свобода и непринужденность);
- развивают важные для личности и общества качества (честность и порядочность в отношениях с окружающими, уверенность в своих силах, общительность, коммуникабельность, социально корректное поведение, дисциплина);
- имеют игровое значение в физическом воспитании (спонтанность, мышечная радость, бескорыстность, опустившие утилитарной целесообразности).

Основополагающим признаком образования является внимание к телесности человека. Если использовать понятие образования в качестве критерия физического состояния человека, то придется констатировать, что телесная природа современного человека, его физическое развитие находятся в ограниченном состоянии.

На занятиях по физической культуре важно создавать условия для развития чувственного, эмоционального мира человека, а не сводить телесную природу к чисто инструментальным функциям, превращая тело в орудие для достижения определенных целей.

Важно, чтобы педагог под воздействием идей и представлений, содержащихся в теории физической культуры, ориентировал учеников на осознание чувственных компонентов телесного опыта, помогал им раскрывать свою человеческую природу, познавать самих себя.

Образование по физической культуре имеет смысл и будущее лишь в том случае, если оно будет открытым и развиваться в соответствии с современными требованиями действительности, ориентируясь на ее вызовы.

Список литературы

1. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс [Текст] / Э. Майнберг; пер. с нем.; под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995.

2. Груне, О. Исследование по педагогической теории физического воспитания [Текст] / О. Груне. – М.: Мысль, 1975.

3. Филимонова, С.И. Пространство физической культуры и спорта вуза [Текст] / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Ю.Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 13-16.

Bibliography

1. Meinberg, E. Main problems of the pedagogy of sport: an Introduction / TRANS. with it. Ed. by M. Y. Vilensky, O. S., Metlushko. – M.: Aspect Press, 1995.

2. Study on the pedagogical theory of physical education / O. Group. M.: Mysl, 1975.

3. Filimonova S. I. Space of physical culture and sports of the University / Filimonova S. I., Andryushchenko, L. B., Filimonova, Y. B. // physical Culture and health. 2017. No. 4 (64). P. 13-16.

Информация для связи с авторами:
g_gorshkov@mail.ru
(Горшков А.)

**ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**



Высоцкая Татьяна Петровна,
старший преподаватель;
Бочкарева Светлана Игоревна,
старший преподаватель;
Шутова Татьяна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Голубничий Сергей Петрович,
старший преподаватель;
Буров Алексей Геннадьевич,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова

Аннотация. Основой работы является анализ физической подготовленности студенческой молодежи после реализации федерального государственного

образовательного стандарта третьего поколения в системе высшего образования. Рассмотрены проблемы и перспективы введения элективных дисциплин по физической культуре и спорту на примере Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭДФКиС), Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), физическая подготовленность.

THE ISSUES OF OPTIMIZATION OF THE CONTENT OF ELECTIVE SUBJECTS (MODULES)
FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Vysotskaya T. P., Senior Lecturer;
Bochkareva S. I., Senior Lecturer;
Shutova T. N., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Golubnichy S. P., Senior Lecturer;
Burov A. G., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The basis of the work is the analysis of physical fitness of students after the implementation of the Federal state educational standard of the third generation in higher education. The problems and prospects of the introduction of elective disciplines in physical culture and sports on the example of the Russian Economic University G. V. Plekhanov.

Key words: elective subjects of physical culture and sport, Federal state educational standard of higher education, physical fitness.

Введение. В настоящее время наблюдается повышенное внимание к совершенствованию системы физического воспитания студентов вузов. Снижение уровня физического развития, ухудшение состояния здоровья молодежи, подтверждаемые многочисленными исследованиями, в большой степени связаны как с недостаточным объемом двигательной активности, так и с нерациональным ее содержанием.

С 1 сентября 2013 года согласно закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 стали утверждаться федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО), в которых указано, что «дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения и элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов, являющихся обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводящихся. Данные дисциплины реализуются в порядке, установленном организацией» [1].

Понятие «элективные дисциплины» применительно к процессу физического воспитания появилось впервые именно в ФГОС ВО. Элективные дисциплины – это дисциплины по выбору в соответствии с интересами и личными потребностями обучающихся. Очевидно, что в физическом воспитании в первую очередь это различные системы физических упражнений. Возмож-

ность выбора вида двигательной активности признается подавляющим большинством обучающихся важнейшим фактором, стимулирующим к посещению занятий. На сегодняшний момент элективные дисциплины (модули) не имеют разработанной научно обоснованной «Примерной рабочей программы дисциплины (модуля)», не определено содержание элективных дисциплин (модулей) [1].

Цель исследования: обоснование актуализации содержания ЭДФКиС в вузе.

Методы исследования: 1) анализ научно-методической литературы; 2) педагогический эксперимент; 3) тестирование физической подготовленности (по 5 контрольным упражнениям); 4) графический метод обработки данных.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 360 студентов (200 девушек, 160 юношей) 2-3-го курсов (средний возраст 20 лет) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Все студенты отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе (не имеют отклонений в состоянии здоровья). Студенты были распределены в экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы, в каждую вошли по 100 девушек и 80 юношей. До начала эксперимента было проведено контрольное тестирование обучающихся с целью определения их физической подготовленности. Тестирование уровня физической подготовленности проводилось по 5 тестам, применяе-

мым в университете. Контрольные мероприятия проводились в течение 3 учебных занятий.

Описание тестов:

1. Наклон вперед из положения сидя на полу

Правила выполнения: исходное положение – сидя на полу с прямыми ногами. Расстояние между пятками 30 см, ступнями ног (пятками) следует касаться линии отсчета. Выполняется 2 разминочных наклона и третий зачетный. Участник касается шкалы средними пальцами соединенных вместе рук. Результат фиксируется не менее 2 с. Касание пальцами шкалы до линии отсчета определяется со знаком «-»; касание на линии отсчета – «0»; результат за линией отсчета определяется со знаком «+».

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2.1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью небольшого мяча, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0.5 с в ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью мяча;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

2.2 Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор на коленях – колени на полу, ноги согнуты и скрещены. Руки шире плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и бедра составляют прямую линию.

Участник, сгибая руки, касается грудью небольшого мяча, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола тазом, животом;

Таблица 1. Показатели физической подготовленности в начале эксперимента

	Тест 1 (кол-во баллов)	Тест 2 (кол-во баллов)	Тест 3 (кол-во баллов)	Тест 4 (кол-во баллов)	Тест 5 (кол-во баллов)
КГ	1250	4916	18832	1625	342078
ЭГ	1301	4799	19143	1567	338857

Студенты обеих групп (по 180 человек в каждой) занимались ЭДФКиС не менее 9 месяцев. Педагогический эксперимент длился в течение учебного года. Обе группы занимались 2 раза в неделю по 90 мин. В КГ проводились классические занятия по аэробике, атлетической гимнастике, волейболу и настольному теннису. Содержание занятий отвечало требованиям специа-

2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью мяча;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Прыжки через скакалку

Правила выполнения: встать прямо, скакалку закинуть за спину, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку вперед. Скакалка должна касаться пола при каждом вращении. Прыжки одновременно с двух ног. Ноги вместе, слегка согнуты в коленных суставах. Приземление на переднюю часть стопы.

Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, участник перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади – засчитывается за один прыжок. Участник продолжает прыжки до задевания и остановки. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) изменение способа выполнения прыжков;
- 2) задевание скакалки и остановка;
- 3) потеря скакалки.

4. Челночный бег

Правила выполнения: участник стоит лицом к судье у внутреннего края стартовой линии, мяч – на полу справа. По команде «марш» включается секундомер, участник касается мяча правой рукой, перемещается к противоположной линии, касается левой рукой мяча у противоположной линии, возвращается к линии старта, касается правой рукой мяча и т.д. Упражнение продолжается 20 с. Рекомендации: нецелесообразно полностью распрямляться при перемещении.

Результат засчитывается по количеству касаний мяча. Расстояние между мячами 10 метров.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания мяча рукой.
- 2) сдвиг мяча.
- 3) перемещение прыжками.

5. 12-минутный тест ходьбы и бега (тест Купера).

Правила выполнения: по команде «марш» включается секундомер, участник начинает передвижение. Тест проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Фиксируется пройденное расстояние.

Результаты в каждом виде тестирования переводились в очки и суммировались: одна засчитанная попытка – одно очко. Очки со знаком плюс в упражнении «Наклон вперед из положения сидя на полу» суммируются, со знаком минус – вычитаются.

Полученные данные показали почти одинаковый исходный уровень исследуемых показателей у занимающихся обеих групп (табл. 1).

лизации: больше времени отводилось на воспитание специальных физических качеств, овладение рациональной техникой движений, выполнение специально-подготовительных упражнений. В ЭГ в содержании занятий был сделан акцент на общую физическую подготовку.

Результаты. Проведено сравнение показателей физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ. Анализ показывает:

1. Физическая подготовленность испытуемых обеих групп к концу эксперимента по некоторым показателям улучшилась (рис. 2,3,4). В КГ наблюдается отри-

цательная динамика в развитии таких физических качеств, как гибкость и выносливость (рис. 1 – 5).

2. Участники ЭГ, в процессе учебных занятий которых направленно применяли общую физическую подготовку, превзошли студентов КГ по всем показателям.

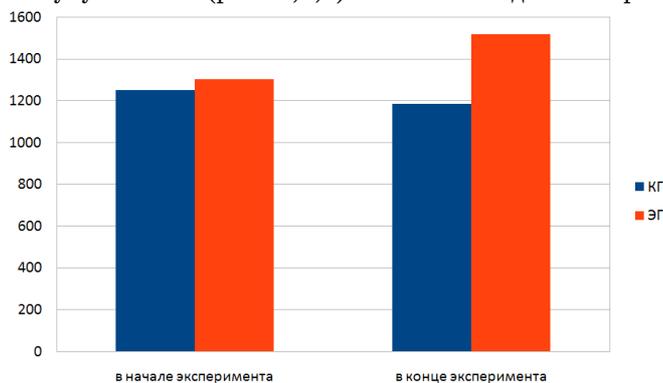


Рис. 1. Показатели физической подготовленности. Тест 1

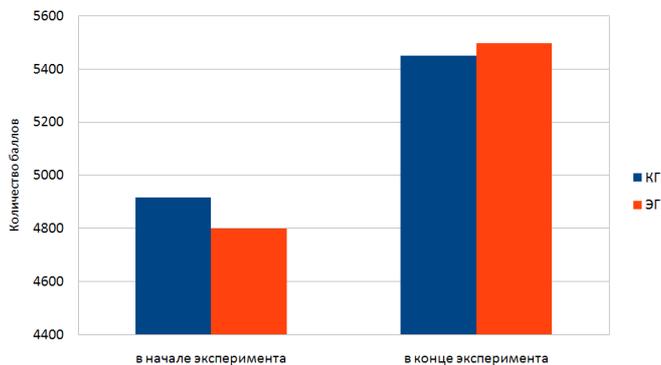


Рис. 2. Показатели физической подготовленности. Тест 2

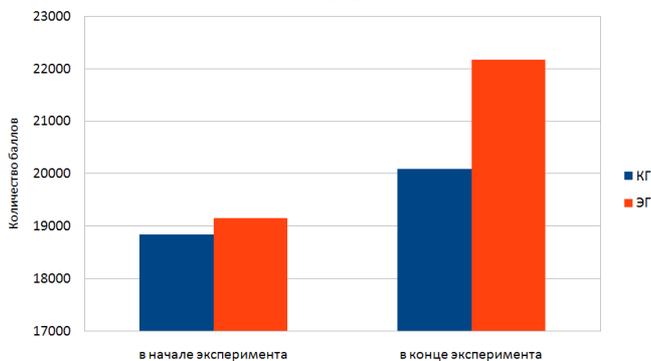


Рис. 3. Показатели физической подготовленности. Тест 3

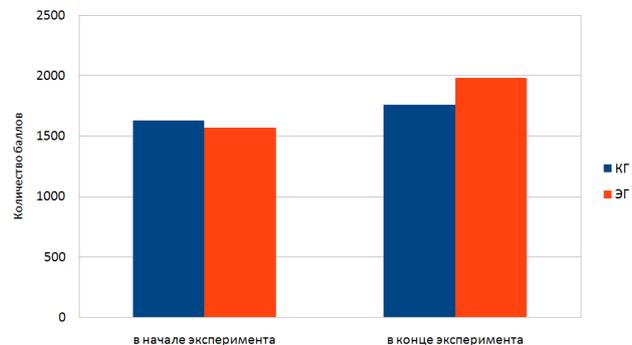


Рис. 4. Показатели физической подготовленности. Тест 4

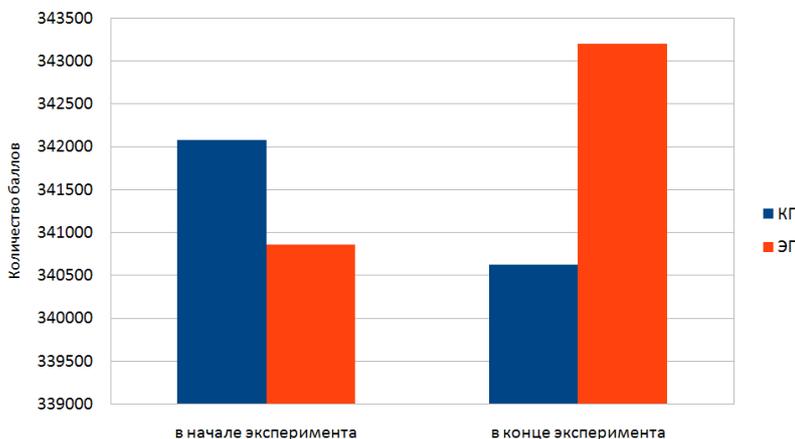


Рис. 5 Показатели физической подготовленности. Тест 5

Проведенный эксперимент показал, что причинами низкого уровня развития выносливости и гибкости в КГ является недостаток соответствующих физических нагрузок в процессе занятий ЭДФКиС. Необходимость воспитания именно этих физических качеств у студенческой молодежи является актуальной. На сегодняшний день число обучающихся с нарушениями осанки достигает 30-60% и только при целенаправленном систематическом воздействии в процессе обучения можно существенно влиять на развитие гибкости. Уровень выносливости ха-

рактеризует функционирование систем снабжения организма кислородом, оказывающее решающее влияние на работоспособность человека.

Выводы

1. Существующая практика проведения занятий по ЭДФКиС в основном имеет узкую направленность на выполнение отдельных требований с учетом выбранной системы физических упражнений и характеризуется отсутствием комплексного подхода к воспитанию основных физических качеств.

2. Авторы считают крайне необходимым создание примерных рабочих программ по различным специализациям, в содержании которых обязательно должны быть отведены часы на общую физическую подготовку.

3. Крайне важно не только оптимизировать объем двигательной активности индивида, но и ее содержание.

Список литературы

1. Бочкарева, С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе [Текст] / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42-47.

2. Буянова, Т.В. Актуальные вопросы отдельных видов спорта. Русский жим [Текст] / Т.В. Буянова, В.И. Кашеваров // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей международной науч.-практ. конф. / под об. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: Издательство «Наука и Просвещение», 2017. – С. 134-138.

3. Буянова, Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе [Текст] / Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова // International innovation research: сборник статей победителей VI Международ. науч.-практ. конф.: сборник научных трудов / под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. – Пенза: Издательство «Наука и Просвещение», 2017. – С. 309-311.

4. Выприков, Д.В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов [Текст] / Д.В. Выприков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 16.

5. Kokorev, D.A. Full-body workout (crossfit) method in students physical education process / D.A. Kokorev, D.V. Vyprikov, O.V. Vezenitsyn, I.M. Bodrov I.M. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 9. – С. 4.

6. Филимонова, С.И. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения [Текст] С.И. Филимонова, А.Э. Страдзе, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И. Савельева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Т. 121. – № 1. – С. 245-250.

Bibliography

1. Bochkarev, S. I. Modern state and problems of development of physical culture in higher school/S. I. Bochkareva, T. P. Popov, A. G. Rostovanov//Bulletin of the Russian economic University. G. V. Plekhanov. - 2017. – No. 4(94). -P. 42-47.

2. Buyanova, T. V. Topical issues of individual sports. Russian press / V. I. Kashevarov, T. V. Buyanova / / Education and pedagogical Sciences in the XXI century: topical issues, achievements and innovations: collection of articles by winners of international scientific research.– practice. Conf.: Collection of scientific works/Under the General editorship of G. Yu. Gulyaev -Penza: Publishing house "Science and Education". 2017. C. 134 -138.

3. Buyanova, T. V. Features of physical education of students in modern society/N. Ye. Kopylova, T. V. Buyanova//International innovation research: collection of articles by winners of VI international. science.– practice. Conf.: Collection of scientific works/Under the General editorship of G. Yu. Gulyaev -Penza: Publishing house "Science and Education". 2017. C. 309 -311.

4.Veprikov, D. V. Crossfit to improve physical fitness of students/D. V. Veprikov//Theory and practice of physical culture. -2017. – No. 3. C. 16.

5. Kokorev, D. A. Full-body workout (crossfit) method in students physical education process/D. A. Kokorev, D. V. Vyprikov, O. V. Vezenitsyn, I. M. Bodrov I. M. //Theory and Practice of Physical Culture. -2016. – No. 9. C. 4.

6. Filimonova S. I. Federal state educational standards of the third generation S. I. Filimonova, A.E. Stradze, IA Sabirova, T.S. Grishina, Yu.I. Savelieva / Scientific notes of the University named after PF Lesgaft. – 2017. – N 121.– No. 1 – P.245-250.

*Информация для связи с авторами:
sibochkareva@yandex.ru
(Бочкарева Светлана Игоревна)*

УДК 378.147

**ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ
НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**



Иванова Анна Андреевна,

доцент;

Рыжкин Николай Валентинович,

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой «Физвоспитание»;

Немцева Елена Владимировна,

доцент,

Донской государственной технической
университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье представлена экспериментальная методика применения игровых форм занятий, направленная на повышение уровня физического развития студентов с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовки. Анализ воздействия предложенной программы на

студентов с учетом специфики факультетов и различных специальностей позволит содержательно обогатить учебную программу по физической культуре широко не распространенным в нашей стране на занятиях физической культуры в вузах игровым видом спорта бадминтоном, а также включить в программу занятий нетрадиционные виды физических упражнений при работе со специальными медицинскими группами, учитывая педагогическую направленность факультетов вуза.

Ключевые слова: студенты с ослабленным здоровьем, оздоровительная физическая культура, дисциплина «Физическая культура», бадминтон.

**THE IMPACT OF GAMING FORMS OF TRAINING ON INCREASING THE LEVEL
OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH POOR HEALTH**

Ivanova A. A., Associate Professor;

Ryzhkin N.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Department «Physical education»;

Nemtseva E. V., Associate Professor,

Don State Technical University, Rostov-on-Don;

Abstract. The article presents an experimental method of application of playing forms of occupations, aimed at increasing the level of physical development of students with poor health and low level of physical training. The analysis of influence of the offered program on students taking into account specifics of faculties and various specialties, will allow to enrich the educational program on physical culture widely not widespread in our country on physical culture occupations in higher educational institutions with a game sport badminton. And to include in the program of study non-traditional forms of exercise when you work with special medical groups given the pedagogical orientation of the faculties of the University.

Key words: students with impaired health, health-improving physical culture, discipline «Physical culture», badminton.

В настоящее время по всему миру возросло количество детей с различными патологиями. Ухудшение экологии, генетические изменения, воздействие токсических и химических веществ приводят к патологии новорожденных. А снижение оздоровительно-воспитательной работы в образовательных учреждениях, плохая экологическая ситуация и социально-экономические условия ведут к большому количеству приобретенных болезней, связанных с плохим развитием тех или иных систем организма у детей дошкольного возраста и учащихся младших и средних классов. Кроме вышеперечисленных причин на здоровье школьников как физическое так и психологическое огромное влияние оказывают стремительно развивающиеся информационные технологии. После окончания школ в вузы приходят абитуриенты при достижении юношеского возраста, когда уже заканчивается рост и формирование организма у девушек, а у юношей, под влиянием информационных и технических преобразований, уже практически сформирован образ жизни, а все последующие негативные воздействия на организм окружающей среды оказывают накопительный эффект. Ко времени поступления в высшие учебные заведения, большой процент молодых людей имеет врожденные

или приобретенные хронические соматические заболевания, и их количество с каждым годом увеличивается. Эти заболевания относятся к числу факторов, способствующих к снижению трудоспособности, и могут привести к инвалидизации. Но следует отметить, что именно в это время идет активное становление личности молодого человека, закладываются основы его мировоззрения и самосознания.

По данным медицинского осмотра в Донском государственном университете (ДГТУ), количество студентов-первокурсников, на осенний семестр 2016 года имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья и не способных заниматься в полном объеме физической культурой, составило 18% из 1983 поступивших, что на 4% больше, чем среди поступивших в 2015 году и на 7% выше данных 2014 года, прогрессия налицо.

Кроме того, количество студентов, поступивших на первый курс с различной степенью расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности, признанных инвалидами I, II или III группы, за последние три года также выросло на 4%.

При рассмотрении проблемы роста хронических заболеваний хотелось бы сперва коснуться непосредствен-

но понятий «здоровье» и «здоровьесбережение». Многими исследователями доказано, что регулярные занятия физической культурой оказывают положительное воздействие не только на физическое развитие молодых людей, но и на их психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [5], а это особенно актуально для студенческой молодежи.

Среди молодых людей, поступивших на первый курс с устоявшимся малоподвижным образом жизни и уже приобретенными отклонениями в состоянии здоровья, возникает проблема с возможностью увлечь, заинтересовать, научить поддерживать свой организм в оптимальном состоянии [4, с. 396]. У молодых людей, не имеющих сформированную потребность в физических нагрузках, находится миллион причин избегать занятий физической культурой (болезненные ощущения, нехватка времени, смущение и т.п.). К тому же, если он страдает заниженной самооценкой, плохой координацией движения, то чувствует себя неспособным на любые активные действия. В данном случае главное – подобрать то направление занятий, которое будет увлекать, где будет интересно не только заниматься, но и просто смотреть, наблюдать за происходящим. Игровые упражнения наилучшим образом подходят под данные критерии. Главная задача при формировании занятия на основе игрового вида спорта – провести занятия с повышенной положительной эмоциональной насыщенностью.

В последнее время разработано большое количество программ, используются на практике при работе со студентами различные методики западных и восточных гимнастических систем, мы же предлагаем физически разносторонне развивать студентов с низким уровнем физической подготовленности адаптивной группы, базируясь на основных элементах спортивной игры бадминтон.

Цель исследования: экспериментально проверить возможные повышения физических, психологических, социальных аспектов жизни и уровень заболеваемости студентов первого курса адаптивной группы (студенты с противопоказаниями при занятиях физической культурой) с низким уровнем физической подготовленности при воздействии на организм игровых форм занятий физическими упражнениями. В данном случае наиболее доступны благоприятно влияющие на анатомо-физиологическую структуру человека занятия бадминтоном.

Объект исследования: физические, психологические, социальные аспекты жизни студентов 1 курса адаптивной группы при воздействии физических упражнений, основанных на элементах спортивной игры бадминтон.

Предмет исследования: формирование взаимосвязи роста физических качеств и уровня успеваемости студентов 1 курса с различной степенью расстройства функций организма и низким уровнем физической подготовленности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; динамические педагогические и врачебные наблюдения; опрос, анкетирование; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; тестирование физического состояния; методы математической статистики.

Методика и организация исследования. Исследование воздействия физических упражнений, основанных на элементах игры бадминтон на физические, психоло-

гические, социальные аспекты жизни и уровень заболеваемости студентов с различной степенью расстройства функций организма (студентов, распределенных в специальную медицинскую группу по итогам врачебного контроля и выявленных противопоказаний) проводилось на базе Донского государственного технического университета со студентами 1 курса (2016-2017 гг.). Всего в исследовании приняло участие более 150 человек, из них 43 человека с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, 35 – с нарушением зрения, стоит отметить, что данная группа студентов имеет ограничения в выполнении прыжковых упражнений, что обязательно нужно учитывать при включении в занятия подготовительных и игровых элементов бадминтона. 27 человек – с нарушениями обменных процессов в организме, т.е. студенты с избыточным весом. Однако в данном случае необходимо отметить, что есть две формы ожирения – эндогенная и экзогенная. Мы работали со студентами с экзогенной формой, т.е. с избыточным увеличением веса, не связанным с отклонениями в состоянии здоровья (компенсационное ожирение), и не включали в группу студентов, у которых в результате медицинского обследования были выявлены заболевания желез внутренней секреции, где избыточный вес – сопутствующий признак тяжёлого заболевания. 45 человек – с нарушением опорно-двигательного аппарата, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием. Нами обработаны результаты опроса студентов, принявших участие в предложенной программе занятий, и результаты проведенной диагностики антропометрических данных, оценки физического здоровья студентов, имеющих противопоказания при занятиях физической культурой.

Педагогическая задача программы, предложенной для выполнения студентам, имеющим противопоказания на занятиях физической культурой, состоит в том, чтобы помочь личности студента привить интерес к занятиям и желанию заниматься: активизировать студентов на учебных занятиях, вызвать у них мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, развить работоспособность, быстроту реакции, концентрацию внимания, память, причем как кратковременную, так и долговременную, мышление, способность к быстрой восприятия и анализу информации, а также волевые и лидерские качества.

Анализ воздействия предложенной программы на студентов с учетом специфики факультетов и различных специальностей (исследование проходило с участием студентов 12 факультетов ДГТУ как гуманитарной, так и технической направленности обучения), позволит содержательно обогатить учебную программу по физической культуре широко не распространенным в нашей стране и практически не применимым на занятиях физической культуры в вузах игровым видом спорта, а также включить в программу занятий нетрадиционные виды физических упражнений при работе со специальными медицинскими группами, учитывая педагогическую направленность факультетов вуза. Приобретая в процессе занятий определенный опыт, знания и качество выполнения игровых элементов, личность на этой базе начинает самостоятельно использовать приобретенные навыки и знания в правильной форме организации и проведения своего досуга, одновременно совершенствуя и продолжая развивать свои способности, тем самым формируясь в зависимости от приобретенных знаний, физических качеств и способностей, а не развиваясь по заложенной наследственной программе.

В эмоциональном плане занятия, основанные на спортивной игре бадминтон, развивают умение контролировать свое поведение и эмоции. Занятия бадминтоном можно рассматривать как одно из важных средств формирования личности, сочетающее в себе духовное богатство и физическое совершенство. Бадминтон развивает отличную реакцию, острое зрение, повышает скорость мышления, дает необходимую энергетическую разрядку, радость и эмоциональный подъем [3, с. 257].

Результаты исследования и их обсуждение. Система подобранных динамических упражнений разносторонне влияет на психологический фон студентов. Эти упражнения развивают восприятие, внимание, память, совершенствуют мышление и воображение, все это становится главным условием правильного восприятия и соблюдения алгоритмов как непосредственно упражнений, так и игры. Все вышеперечисленные качества осуществляют позитивное влияние на действия студента.

Одной из задач исследования было выявление изменений в функциональном состоянии занимающихся и повышение интереса к тренировкам, активизация на учебных занятиях физической культурой студентов I курса с различной степенью расстройств функций организма и низким уровнем физической подготовленности.

Исследование уровня начального функционального состояния организма студентов с противопоказаниями при занятиях физической культурой выявило, что ЧСС у данного контингента студентов превышает норму и составляет 97 уд/мин у девушек и 91 уд/мин у юношей. По каждому из индексов была проведена общая оценка исходного физического здоровья студентов, определившая уровень: низкий – ниже среднего. По результатам повторно проведенных исследований была выявлена эффективность проведенных мероприятий.

Если рассматривать воздействие на студентов с излишней массой тела, то преимущество игровых форм занятий, основанных на элементах спортивной игры бадминтон, очевидно. Физические нагрузки открывают естественный канал сжигания лишних калорий и нормализуют содержание «нештатных» энергоносителей. Благодаря активизации жирового обмена предложенные нагрузки эффективно влияют на нормализацию массы тела обучающегося. В результате исследования было установлено, что у экспериментальной группы студентов, регулярно занимающихся по предложенной программе, содержание жира в 1,5 раза меньше, чем наблюдалось у контрольной группы. Это говорит о том, что качество занятий по физической культуре у контрольной группы не обеспечивает в полной мере реализацию данных потребностей. Занятия, предложенные экспериментальной группе, оказывают положительное влияние на все звенья опорно-двигательного аппарата, являясь профилактикой в борьбе с гиподинамией. В результате занятий происходит укрепление суставов. Во время игры совершается большое количество движений с мощной амплитудой. Подобная динамика развивает подвижность суставов. Также повышается «травмостойкость» суставов за счет специфической разминки, которая включает в себя упражнения на гибкость, разогревающие движения, пробежки и т. д. благодаря особым физическим нагрузкам, которые включают большое количество прыжков, работе с координацией и сменой направлений движения, происходит укрепление костей, увеличивается приток жидкости к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством от развития артроза, но только при условии четкого отслеживания адекватных нагрузок, не превышающих возможности двигательного аппарата отдельно взятого студента.

Под влиянием тренировки на выносливость снижалась вязкость крови, что естественно облегчило работу сердца, а соответственно впоследствии приведет и к уменьшению опасности тромбообразования и развития инфаркта. Во время занятия расход энергии составляет в среднем у занимающегося от 600 до 800 ккал за час занятия, но чем больше вес студента, тем больше соответственно расход энергии.

Можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день занятия, в основе которых лежит игровая форма, а в данном случае спортивная игра бадминтон, являются лучшим транквилизатором. Нервная система постоянно развивается из-за того, что активность органов непрерывно контролируется. У студента, который постоянно занимается этим видом спорта, меняются к лучшему характеристики периферического зрения. Эти перемены оказывают важное влияние на эффективность зрительного восприятия. Исходя из анализа, можно сказать, что систематические занятия улучшают примерно на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов. Все сказанное выше говорит о позитивном влиянии игры на организм. Быстрые переходы от одного типа деятельности к другой приводят к особым характеристикам нервных процессов. Подобная динамика совершенствует функции анализаторов, психомоторные функции, а далее полностью ЦНС. Улучшается быстрота протекания мозговых импульсов за счет подвижности студентов во время игры, постоянного изменения скорости движения. В этот момент у игрока формируется долговременная реакция на скорость и направление движения партнера или противника. Все вышеперечисленное влияет на подвижность нервных процессов, формирование разных оценок, как глазомерных, так и временных, способствует улучшению ориентации в пространстве. Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение занятий, построенных на элементах игры в бадминтон вследствие их большой эмоциональной насыщенности и игровой активности, особенно при занятиях со студентами, имеющими противопоказания при занятиях физической культурой и низким уровнем физической подготовленности.

Бадминтон, бесспорно, является одним из лучших средств воздействия на организм в целом. При методически верном применении он благотворно влияет буквально на все органы и системы – сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, а благодаря игровой форме тренировок формирует личностные качества, так необходимые современному человеку. Бадминтон представляет собой специфический вид спорта, сочетающий в себе несколько важных элементов, направленных на улучшение физической подготовки и оздоровление студентов. Во-первых, эта игра состоит из упражнений, которые максимально задействуют все мышцы, дыхание, органы чувств и интеллект. Во-вторых, этот вид спорта решает задачи по развитию умений работать как самостоятельно, так и в команде, воспитывает ответственность за свои действия, соперничество в процессе игры, мотивирует к развитию способностей, таких как ловкость, скорость, внимание, точность, координация, глазомер.

Список литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 382 с.
2. Захарова, Н.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие [Текст] / Н.А. Захарова, В.К. Вирен. – М.: Изд. РГГУ, 2008. – 235 с.

3. Иванова, А.А. Влияние нагрузок при занятиях физической культурой на психологическое состояние занимающегося [Текст] / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Современные тенденции в образовании: новые педагогические технологии и электронные средства обучения: сб. научных трудов / под ред. Н.А. Краснова, Ю.О. Канаева. – Екатеринбург: НОО Профессиональная наука, 2017. – С. 255–259.

4. Иванова, А.А. Занятия бадминтоном, как средство адаптации к социальной жизни людей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / А.А. Иванова, Ю.А. Иванова // Проблемы развития социальной сферы в России и за рубежом: сб. научных трудов / под ред. Н.А. Краснова, Ю.О. Канаева. – Калининград: НОО Профессиональная наука, 2017. – С. 393–400.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 1988. – 70 с.

6. Селуянов, В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

7. Мамонова О.В., Педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями [Текст] / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Ю.Б. Филимонова, Ю.О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. 2017. – № 4 (64). – С. 17-20.

2. Zakharova, N.A. Physical culture and healthy lifestyle studies: handbook / N.A. Zakharova, V.K. Viren. – М.: Publishin. RGGU, 2008. – 235 p.

3. Ivanova, A. A. Influence of loadings at occupations by physical culture on the psychological state of the being engaged [Text] / A.A. Ivanova, J.A. Ivanova // Modern trends in education: a new educational technology and e-learning: collection of proceedings / under the editorship N.A. Krasnov, J. O. Kanaeva – Yekaterinburg: Professional science, 2017. – S. 255–259.

4. Ivanova, A. A. Badminton classes as a means of adaptation to social life of people with disabilities [Text] / A.A. Ivanova, J.A. Ivanova // Problems of social sphere development in Russia and abroad: collection of proceedings / under the editorship N.A. Krasnov, J. O. Kanaeva – Kaliningrad: Professional science, 2017. – S. 393–400.

5. Reshetnikov, N.V. Physical culture: Textbook for students of secondary specialized educational institutions [Text] / N.V. Reshetnikov, J.L. Kislitsyn. – М.: 1988. – 70 p.

6. Seluyanov, V.N. Technology physical culture / V.N. Seluyanov. – М.: Sportakadempres, 2001. – 172 p.

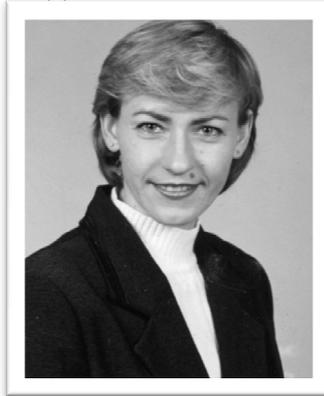
7. Mamonova OV, Pedagogical management of physical self-education of students with special educational needs / Mamonova OV, Filimonova SI, Filimonova Yu.B., Averyasova Yu.O. // Culture is physical and health. 2017. No. 4 (64). Pp. 17-20.

Bibliography

1. Evseev, Y.I. Physical culture: handbook for schools / Y.I. Evseev. – Rostov-n/Donu: Feniks, 2002. – 382 p.

Информация для связи с авторами:
 an.badm@yandex.ru;
 (Иванова Анна Андреевна)

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ ЦЕНТРАЛЬНОГО ФИЛИАЛА
РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРАВОСУДИЯ (ЦФ РГУП)**



Кузнецов Борис Вячеславович,
кандидат педагогических наук;
Швачун Оксана Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Михайлов Сергей Сергеевич,
кандидат технических наук, доцент;
Фролова Светлана Викторовна, доцент,
Центральный филиал Российского
государственного университета правосудия

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями со студентами ЦФ РГУП. Дается краткий анализ качественного и количественного состава занимающихся. Описываются проблемы, возникающие в процессе занятий и пред-

лагаются пути их решения. Приводятся результаты анкетирования студентов по проблеме формирования здорового образа жизни. Предлагается методика совершенствования этого процесса.

Ключевые слова: физические качества, здоровье студентов, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-спортивная деятельность.

PECULIARITIES OF ORGANIZATION AND CONDUCTING OF PHYSICAL EXERCISES WITH THE STUDENTS
OF THE RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF JUSTICE (THE CENTRAL BRANCH)

Kuznetsov B.V., Cand. Pedag. Sci.;
Shvachun O. A., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Mikhailov S. S., Cand. Technic. Sci., Associate Professor;
Frolova S. V., Associate Professor,
Russian State University of Justice (central branch)

Abstract. This article discusses the features of organization and conducting of physical exercises with students of the Russian State University of Justice (the central branch). Discusses a brief analysis of the qualitative and quantitative composition student engaged in physical culture. Describes the problems encountered in the process of physical culture and the ways of their solution. Formulated the results of questioning students on the issue of formation of a healthy lifestyle. Describes a method is proposed to improve this process.

Key words: physical quality, health students, health-preserving technologies, sport activity.

Демографическая ситуация, сложившаяся за последние десятилетия в стране, выразившаяся в резком снижении рождаемости в 90-е годы прошлого века, в уменьшении количества молодого поколения, ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и образовательного уровня абитуриентов, снижении уровня развития физических качеств и общефизической подготовленности, а также здоровья молодых людей, накладывает негативный отпечаток на систему подготовки в высших учебных заведениях России.

Кроме того, не является секретом тот факт, что наиболее физически подготовленные и не имеющие отклонений по здоровью юноши и девушки стремятся поступить в военные учебные заведения, где предъявляются повышенные требования по этим направлениям. А это значит, что в «гражданские» вузы, каковым и является Российский государственный университет правосудия, в основном приходят абитуриенты с недостаточной физической подготовкой и ослабленным здоровьем.

Анализ уровня развития физических качеств и здоровья студентов 1 курса ЦФ РГУП показал, что всего лишь 61,8% из них относятся к основной медицинской группе и не имеют противопоказаний и ограничений по физической нагрузке при выполнении физических упражнений на занятиях по физической культуре, 30,1% – подготовительная группа, имеющие ограничения и 8,1% – специальная медицинская группа, члены которой по медицинским показаниям освобождены от выполнения любых физических нагрузок. В такой си-

туации на первое место выступает проблема не столько оптимального физического развития, сколько коррекционного физического воспитания, дающего возможность с помощью адаптивной физической культуры нивелировать существующие проблемы и приблизить студентов с отклонениями в здоровье к основной медицинской группе.

В этом смысле ещё большее значение приобретает дозирование физической нагрузки, контроль за состоянием организма занимающихся и чередование двигательной активности и отдыха. На первый план выходит применение здоровьесберегающих технологий физической культуры.

В то же время при проведении занятий по физической культуре одновременно занимаются как студенты основной, так и подготовительной медицинских групп. В связи с этим уровень нагрузки при выполнении физических упражнений в основном ориентирован на студентов подготовительной группы, что является недостаточным для студентов основной медицинской группы. Это подтверждает и периодический контроль за уровнем ЧСС в течение самого занятия. Так, при выполнении одних и тех же упражнений ЧСС у студентов подготовительной группы находилась в пределах 120-150 уд/мин, а у студентов основной – 90-110 уд/мин.

Такие занятия можно отнести к занятиям с нагрузкой низкой или малой интенсивности. В то же время, уделяя большое внимание студентам подготовительной группы, развивая их и пытаясь подтянуть их уровень

физического развития до уровня студентов основной медицинской группы, мы не способствуем оптимальному физическому развитию студентов основной медицинской группы. Также не способствует физическому развитию студентов и одно занятие физическими упражнениями в неделю, согласно расписанию занятий. Встаёт вопрос: что же делать?

Мы считаем, что внеурочная регулярная физкультурно-спортивная деятельность, направленная не только на развитие и совершенствование физических качеств, но и на укрепление здоровья студентов основной медицинской группы является неотъемлемой частью системы их физического воспитания. Методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная для курсантов военизированных учебных заведений, поможет нам в решении поставленных задач. Суть данной методики состоит в вовлечении до 100% обучающихся в регулярную внеурочную физкультурно-спортивную деятельность. Особенностью данной методики является то, что она разработана для полностью здоровых людей – не имеющих никаких отклонений по здоровью, каковыми и являются сотрудники силовых ведомств России. Но приемлема ли данная методика для работы со студентами «гражданского» вуза?

В оригинальном виде данную методику по ряду причин невозможно внедрить в учебный процесс «гражданского» вуза, но её отдельные, можно сказать основные, элементы, такие как утренняя физическая зарядка; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутка (физкультпауза) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, необходимо пропагандировать и использовать при работе со студентами основной медицинской группы. В дополнение необходимо ввести занятия по ЛФК для вовлечения в них студентов подготовительной и специальной медицинских групп.

В данный момент в филиале организована работа и проводятся занятия в секциях по стрейчингу, атлетической гимнастике, настольному теннису, стрельбе, ОФП, фитнесу. Кроме того, круглогодичная спартакиада ЦФ РГУП, объединяющая в себе следующие виды соревнований: бег 100м, минифутбол, легкоатлетический кросс на 2000 м и 3000 м, шахматы, силовое четырёхборье, настольный теннис, дартс, стрельбу, перетягивание каната, метание спортивного снаряда, – выявляет лучших спортсменов филиала, достойно представляющих учебное заведение на соревнованиях различного уровня. В эти мероприятия вовлечены студенты основной медицинской группы.

В рамках НИРС ведётся научно-исследовательская работа по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в области физической культуры. И к этому процессу активно подключаются студенты филиала. Так, в рамках студенческой научно-практической конференции, проведённой в филиале в декабре 2017 года, на секции «Проблемы неспециального физкультурного образования в формировании физической культуры личности студента» было подготовлено и озвучено 34 доклада по этой тематике. В основном к этой работе привлекаются студенты специальной и подготовительной медицинской группы, которые на личном примере способствуют совершенствованию процесса физического воспитания лиц с ограниченными физическими возможностями. Кроме того, студенты, отнесенные к

специальной медицинской группе, осваивают курс «Физическая культура» теоретически. С этой целью преподаватель в начале учебного семестра даёт каждому такому студенту задание для самостоятельного изучения с последующим отчётом о проделанной работе в конце семестра в виде реферата.

Кроме того, студенты основной медицинской группы активно вовлечены в процесс подготовки и сдачи нормативов ВФСК «ГТО». В период с сентября по декабрь 2017 года студенты старших курсов филиала в количестве 166 человек успешно сдали нормативы на соискание удостоверения и значка. В 2018 году планируется проведение такой работы и со студентами первого курса всех факультетов филиала.

На особом месте при проведении занятий по физическому воспитанию стоит вопрос по профилактике и предотвращении получения травм студентами филиала, укрепления их опорно-двигательного аппарата. С этой целью часть каждого практического занятия посвящена выполнению студентами специально-подготовительных, укрепляющих и тренирующих связки и сухожилия упражнений.

На особом контроле у преподавателей физической культуры филиала стоит вопрос посещаемости учебных занятий. Студенты знают, что за пропуски занятий по неуважительной причине преподаватель назначает их отработку в виде дополнительных занятий. И только после полного выполнения учебного плана студент будет допущен к сдаче зачёта. Поэтому, зная об этом, студенты в основном без уважительной причины не пропускают занятия по физической культуре.

Вообще у преподавателей кафедры физической культуры и студентов филиала налажены добрые, можно сказать дружеские и в то же время деловые отношения, позволяющие решать главную задачу – способствовать физическому развитию студентов, совершенствованию их физических качеств и укреплению здоровья. С первых занятий преподаватели дают понять студентам, что все упражнения, которые выполняют студенты на занятиях, они выполняют для себя и только для себя. И такая постановка вопроса имеет большое значение в привитии желания систематически заниматься физическими упражнениями и впоследствии вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Ашкинази, С.М. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России [Текст] / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Олимпийский спорт и спорт для всех. – СПб., 2016. – С. 732-735.
2. Ипполитов, В.В. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: методические рекомендации [Текст] / В.В. Ипполитов, Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 16 с.
3. Кузнецов, Б.В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России [Текст] / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков, А.Н. Недосекин // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2 (62). – С. 76-79.
4. Кузнецов, Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации [Текст] / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 28 с.

5. Кузнецов, Б.В. Особенности преодоления трудностей адаптации к образовательному процессу на начальном его этапе [Текст] / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015. – Т. 1. – № 1 (6). – С. 276-279.

6. Кузнецова, Т.М. Преодоление гиподинамии как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни [Текст] / Т.М. Кузнецова, Б.В. Кузнецов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – № 8. – С. 349-352.

7. Кузнецова, Т.М. Прикладные физические упражнения, как средство повышения качества процесса физического воспитания обучающихся [Текст] / Т.М. Кузнецова, Б.В. Кузнецов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2016. – Т. 2. – № 1 (7). – С. 150-152.

8. Теслинов, И.В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра [Текст] / И.В. Теслинов, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – С. 163-167.

9. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] / В.М. Усков [и др.] // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. – № 1-2 (5). – С. 350-353.

10. Швачун, О.А. К вопросу о повышении качества образовательного процесса в области физической культуры [Текст] / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, С.В. Фролова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – № 8. – С. 396-400.

Bibliography

1. Ashkinazi, S.M. The use of advanced pedagogical technologies of physical education of students in the educational process of universities of power departments of Russia / S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Olympic sport and sport for all: XX International Scientific Congress, collection of articles, St. Petersburg. – 2016. – Pp. 732-735.

2. Ippolitov, V.V. Organization and methods of carrying out wellness and sports actions: methodical recommendations / V.V. Ippolitov, B.V. Kuznetsov. – Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2014. – 16p.

3. Kuznetsov, B.V. Effect of different types of physical exercises on the educational and professional activity of students in universities of EMERCOM of Russia / B.V. Kuznetsov, V.M. Uskov, A.N. Nedosekin // Physical Culture and Health. – 2017. – No. 2 (62). – P. 76-79.

4. Kuznetsov, B.V. Organization and methodology of self-study in physical education: methodical recommendations / B.V. Kuznetsov. – Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2014. – 28p.

5. Kuznetsov, B.V. Peculiarities of overcoming the difficulties of adaptation to the educational process at the initial stage / B.V. Kuznetsov, T.M. Kuznetsova // Fire safety: problems and prospects. – 2015. – Vol.1. – No. 1 (6). – Pp. 276-279.

6. Kuznetsova, T. M. Overcoming inactivity as an urgent need of healthy lifestyle / T.M. Kuznetsova, B.V. Kuznetsov // Fire safety: problems and prospects. – 2017. – Vol. 1. – No. 8. – Pp. 349-352.

7. Kuznetsova, T.M. Applied physical exercises as means of improvement of quality of process of physical education trainees / T.M. Kuznetsova, B.V. Kuznetsov // Fire safety: problems and prospects. – 2016. – Vol. 2. – No. 1 (7). – Pp. 150-152.

8. Teslinov I.V. Adaptive physical culture in the education of children with autism spectrum disorders / I.V. Teslinov, V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov // Paralympic movement in Russia on the results of the Rio de Janeiro 2016: results and ways of further development, collection of articles, St. Petersburg. – 2016. – Pp. 163-167.

9. Uskov, V. M. Pedagogical foundations of professional-applied physical training of students / V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov, S.N. Shutkin and others // Problems of safety in liquidation of consequences of emergency situations. – 2016. – No. 1-2 (5). – Pp. 350-353.

10. Shvachun, O.A. To the question about improving the quality of educational process in the field of physical culture / O.A. Shvachun, S.S. Mikhailov, S.V. Frolova // Fire safety: problems and prospects. – 2017. – Vol.1. – No. 8. – Pp. 396-400.

*Информация для связи с автором:
boriskuzne37ov@yandex.ru
(Кузнецов Борис Вячеславович)*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА



Сироткин Сергей Аркадьевич,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания;

Сироткина Олеся Анатольевна,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания,

Научно-исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

Аннотация. В статье описаны результаты применения разработанной нами методики формирования представлений о технике плавания у студентов технических вузов с использованием информационно-компьютерных технологий (ИКТ).

Методика призвана обеспечить не только определенную систему знаний, но и готовность к восприятию сенсорных, перцептивных, кинестетических и эмоциональных компонентов двигательного представления.

Ключевые слова: плавание, обучение студентов плаванию, формирование мысленных представлений, мысленные тренировки, современные технологии.

FORMATION OF SWIMMING TECHNIQUES MENTAL IMAGES FOR TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Sirotkin S.A., Senior Lecturer of the Department of Physical Education;
Sirotkina O.A., Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National Research University of Electronic Technology,

Abstract. The article provides the description and analysis of our swimming training method for technical university students based on formation of swimming techniques mental images using information and computer technologies. The method is intended not only to provide some needed knowledge, but also to develop sensory, perceptual, kinesthetic and emotional components that improve efficiency of training.

Key words: swimming, students, swimming training, formation mental images, mental exercises, modern technologies.

Введение. Формирование представления об условиях выполнения двигательных действий и техники [3; 5] – одна из задач начальных этапов обучения плаванию. Техника плавания у студентов зависит от ее представления [9], но в научно-методической литературе недостаточно методик по ее формированию, разработанных с учетом интересов и особенностей восприятия контингента.

Для формирования интересов студентов технических вузов к физкультурной активности требуются: активизация познавательной деятельности и развитие осознанного отношения, повышение образовательной ценности учебно-тренировочных занятий, углубление теоретических основ обучения двигательным действиям [8].

Исследования показывают, что постоянное использование компьютерных информационных технологий приводит к тому, что современные студенты иначе обрабатывают новый материал, быстро и в другом объеме, их восприятие не последовательное и не текстовое – они видят картину в целом и воспринимают информацию по принципу клипа [7].

Задачи исследования: разработать методику формирования представления плавания с учетом особенностей восприятия студентов технического вуза 18-20 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

Авторами совместно со студентами, специализирующимися на создании видеоклипов, изготовлены специальные учебные фильмы. С целью формирования внутреннего визуального представления, улучшения ориентации в воде и адаптации к горизонтальному положению [10] дополнительно к традиционным съемкам со стороны добавлены планы, в которых как будто спортсмен сам выполняет упражнения в воде. Видеокамера крепилась к маске, упражнения и технику плавания демонстрировал пловец высокой квалифика-

ции (мастер спорта). Фильмы снимались с применением камер с широким углом обзора GoPro (170°) и VR360°. Студенты просматривали эти фильмы в очках виртуальной реальности (VR), с использованием программы SBS 3D (по технологии 3D), что создавало эффект присутствия.

По материалам просмотренного видео студенты проходили онлайн-тесты, построенные как задание в тестовой форме [1] и выполняющие в первую очередь не контролирующую, а обучающую функцию, требующие от студентов вдумчивого чтения и логического осмысления просмотренного видео и предложенных вариантов ответов.

В воде в начале занятий в ЭГ применялась мысленная тренировка продолжительностью 3 мин. [4].

При описании одного и того же элемента техники плавания различными методами (комментарии к видео, устное объяснение, описание в онлайн-тесте) акцентированно употребляются одни и те же фразы (ключевые слова).

Эксперимент. Анализировался процесс начальных этапов обучения плаванию (12 занятий) 65 студентов, из которых 33 приняли участие в контрольной группе (КГ) и 32 – в экспериментальной (ЭГ). Обе группы занимались по одной программе. В ЭГ дополнительно велась работа по формированию двигательного представления по разработанной нами методике. Время самостоятельной работы студентов на просмотр видеofilmов и тестирование – 12-15 минут и 3 минуты мысленной тренировки во время занятий на воде.

Критерии оценки результатов эксперимента. Оценка представления и его использования проводилась по следующим критериям:

1. Для оценки степени (частоты и полноты) использования студентами представлений применялся сокра-

ценный вариант русскоязычной версии опросника SIQ («Опросник использования образов в спорте» [4]).

2. Для оценки качества представления использовались вербальные отчеты [4] – представления упражнений по количеству ключевых слов.

Для оценки влияния представления на процесс обучения первого этапа применялись: оценка дыхания в воде и упражнения «поплавок» по методике Н.Ж. Булгаковой 1974 г. [Цит. по: 2] на 2 занятия, на 3 занятия время и длина скольжения [5], на 4 занятия стабильность поддержания вертикального положения за счет опорного гребка на основании экспертной оценки, по мере готовности большинства студентов – 25 м руки брасс, ноги кроль без останова.

На 12 занятии оценивались результаты второго этапа обучения – элементы техники плавания кроля на груди, брасса и кроля на спине по балльной оценочной системе Р.Б. Хальянда [Цит. по: 2].

Для оценки двигательной плотности занятий применялся хронометраж.

Результаты и их обсуждение. Для сравнения критериев все результаты были переведены в 100-балльную систему оценок.

1. По результатам опроса в ЭГ и КГ перед началом эксперимента средняя арифметическая оценка утверждений об использовании двигательного образа была «редко». Средняя оценка в ЭГ после 12 занятия стала «часто», в том числе и ответы на утверждения об использовании в своих образах ощущений, которые сопровождают реальное выполнение упражнений.

2. Для упражнений на дыхание и «поплавок» – разница между группами в оценках представления незначительна, а в оценках выполнения упражнений значительна и мала (в зоне неопределенности) по непара-

метрическому U-критерию Манна-Уитни со степенью значимости $p \leq 0,05$, т.е. оценки выполнения ЭГ выше КГ; разница между оценками представления и выполнения в обеих группах значима, оценки выполнений ниже оценок представлений (рис. 1). Представление простых упражнений дается студентам легко, а дополнительная работа в ЭГ позволила студентам лучше их выполнить.

3. В скольжении разница между ЭГ и КГ значительна (по U-критерию Манна-Уитни с $p \leq 0,05$) в представлении (у ЭГ 71 ± 23 , а у КГ 48 ± 37), в длине (у ЭГ $10,9 \pm 1,4$ м, а у КГ $9,6 \pm 1,7$ м), во времени (у ЭГ $15,5 \pm 1,2$ с, а у КГ $8,7 \pm 1,5$ с). Студенты ЭГ не прекращали скольжение, когда требовались мышечные коррекции по поддержанию положения.

4. На 4 занятии «уверенное» удержание на плаву с помощью опорного гребка в ЭГ показали 88% студентов, а в КГ – 50%.

5. Студенты ЭГ в большинстве раньше проплыли 25 м (способом руки брасс, ноги кроль) – при среднем арифметическом на $3,6 \pm 1,4$ занятия, в КГ – на $4,8 \pm 1,7$ занятия.

6. Анализ результатов второго этапа (рис. 1), показывает, что чем сложнее элемент техники плавания, тем больше разница между результатами ЭГ и КГ (по U-критерию Манна-Уитни с достоверностью $p \leq 0,05$ разница между группами в данных упражнениях по всем показателям находится в зоне значимости), в среднем показатели представления у ЭГ на 76 % выше, чем у КГ, а показатели выполнения упражнений ЭГ выше, чем у КГ: в элементе «ноги кроль» – на 17%, «руки брасс» – на 45%, «руки кроль на спине» – на 43%, «руки кроль» – на 54%.

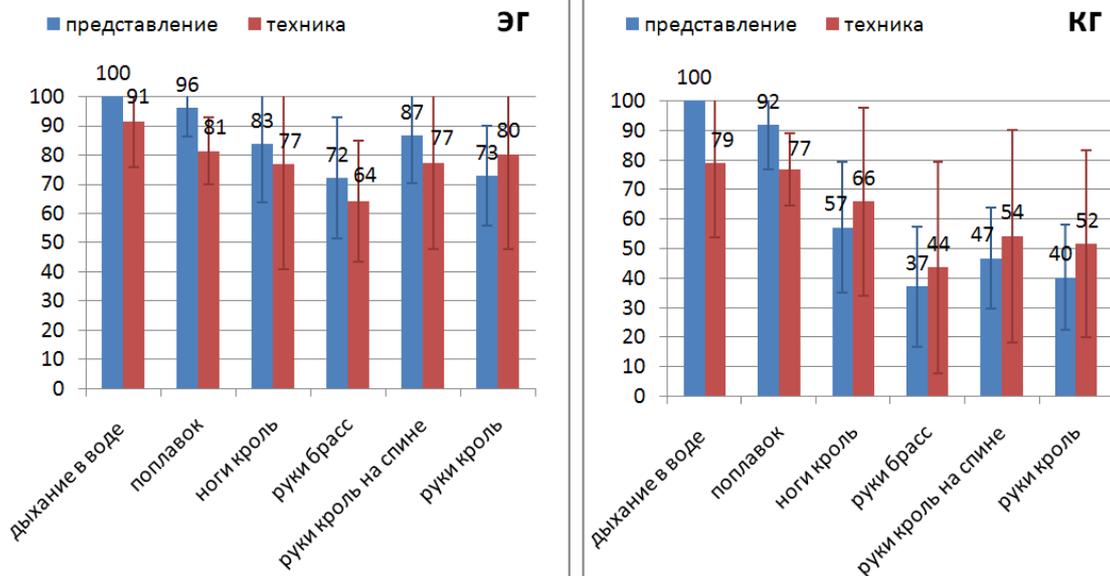


Рис. 1. Средние оценки по 100 балльной шкале за представление (синие столбцы) и выполнение упражнений (красные столбцы) у ЭГ и КГ

Разница между средними арифметическими оценками представления и выполнения упражнений у ЭГ, и у КГ либо незначительна, либо мала (в зоне неопределенности) по U-критерию Манна-Уитни с $p \leq 0,05$, что говорит о близком уровне представления и выполнения.

Разброс данных (значения среднеквадратичных отклонений) у ЭГ ниже, чем у КГ, что говорит о более равномерном усвоении материала по новой методике.

7. Коэффициенты ранговой корреляции Спирмена между оценками представлений и выполнения у ЭГ – $R_s = 0,72$, у КГ – $R_s = 0,84$ показали, что связь стати-

стически значимая с достоверностью $p \leq 0,05$, прямая и сильная у обеих групп.

8. Результаты хронометража занятий – общая плотность в обеих группах 98-99%, средняя двигательная плотность в КГ – 62%, в ЭГ – 61% (разница 1% меньше 1 мин.). Разница на проведение мысленной тренировки между ЭГ и КГ планировалась 4 мин. (6%) (1 мин. организационно-подготовительные мероприятия и 3 мин. – тренировка), большая часть которой нивелировалась тем, что студенты ЭГ лучше понимали задания, и требовалось меньше времени на их объяснение.

Выводы

1. Разработанная методика повышает качество выполнения упражнений, формирует внешнее и внутреннее визуальное представление, акцентирует внимание на ориентирах для адаптации к выполнению упражнений в горизонтальном положении. Направленность комментариев на чувственное восприятие действий и обстановки способствует формированию квазиперцептивного и квазисенсорного компонентов двигательного представления (специфичных для плавания чувства воды, ощущения давления и температуры воды, невосомости, чувства упора о воду). Комментарии к видео и тестовые задания формируют вербально-логическое представление.

2. В методике используются информационно-компьютерные технологии (ИКТ), что соответствует специфике восприятия, интересам и возрастным особенностям студентов технических вузов и развивает навыки самостоятельной работы. В результате происходит процесс приобретения, структурирования и закрепления знаний. Студенты более подготовлены к практическим занятиям, быстрее понимают и эффективнее выполняют задания.

Список литературы

1. Аванесов, В.С. Применение заданий в тестовой форме в новых образовательных технологиях [Текст] / В.С. Аванесов // Педагогические измерения. – №4. – 2006. – С. 3-31.
2. Александров, А.Ю. Формирование умения плавать у мужчин 19-30 лет на основе "переноса" двигательных навыков и адаптации к водной среде. Дис.... канд. пед. наук [Текст] / А.Ю. Александров. – Малаховка, 2001. – 127 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
4. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Текст] / А.Н. Веракса, А.Е. Горюва, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – М.: Спорт, 2016.
5. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
6. Грязев, М. В. Использование принципов наглядности и последовательности при обучении плаванию студентов как способ повышения эффективности учебного процесса [Текст] / М. В. Грязев // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2011. – №3-2.
7. Колин, К.К. Информационная антропология: поколение next и новая угроза психологического расщепления человечества в информационном обществе.

[Текст] / К.К. Колин // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2011. – Т. 28. – № 4. – С. 32-36.

8. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / А.В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.

9. Сироткин, С. А. Зависимость техники плавания от мысленных представлений при обучении плаванию студентов [Текст] / С.А. Сироткин, О.А. Сироткина // Спортивный психолог. – 2017. – №2. – С. 70-75.

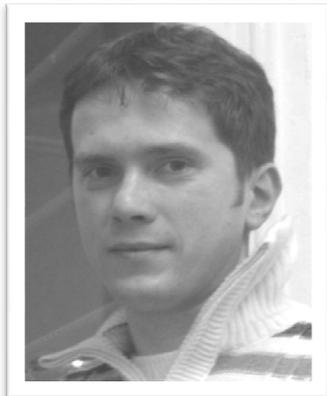
10. Устинова, К. И. Виртуальная реальность в нейрореабилитации [Текст] / К. И. Устинова, Л. А. Черникова // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. – 2008. – №4.

Bibliography

1. Avanesov, V. S. application of tasks in the test form in new educational technologies [Text] / V. S. Avanesov // Pedagogical measurements. - №4. - 2006. – Pp. 3-31.
2. Alexandrov, A. Yu. Formation of the ability of men aged 19-30 to be PLA-VAT on the basis of "transfer" of motor skills and adaptation to the aquatic environment. Dis.... kand. PED. Sciences [Text] / A. Yu. - Mala-khovka, 2001. - 127 p –
3. Bulgakov, N. Well. Swimming: textbook for universities. [Text] / N. Well. Bulgakov. - M.: physical Education and sports, 2001. - 400 p.
4. Verax, A. N. Mental training in psychological preparation of the athlete [Text] / A. N. Veraksa, A. E. Gorova, A. I. Grushko, S. V. Leonov. - M.: Sport, 2016.
5. Vikulov, A. D. Swimming: proc. benefits for students. higher. studies'. institutions [Text] / Ad Vikulov. – M. : Publishing house the VLADOS-PRESS, 2004. - 367 p.
6. Gryazev, M. V. The use of the principles of visibility and consistency in teaching swimming to students as a way to improve the efficiency of the learning process [Text] / M. V. Gryazev // news of Tul-GU. Humanities. - 2011. - №3-2.
7. Colin, K. K. Information anthropology: the next generation and the new threat of psychological division of humanity in the information society. [Text] / K. K. Kolin // Bulletin of the Chelyabinsk state Academy of culture and arts. - 2011. – Vol. 28. - № 4. - P. 32-36.
8. The lotonenko A. V. Pedagogical system of formation of students ' needs in physical education: author. dis. ... Dr. PED. Sciences [Text] / A.V. Lotonenko. - Krasnodar, 1998. - 39 p.
9. Sirotkin, S. A. Dependence of swimming techniques from of visualizations in teaching swimming students [Text] / V. A. Sirotkin, Sirotkin O. A. // Sport psychologist. - 2017. - №2. - P. 70-75.
10. Ustinova, K. I., Virtual reality in it-sareabilitacio [Text] / K. I. Ustinova, L. A. Chernikova // Annals of clinical and experimental neurology. - 2008. - №4.

Информация для связи с авторами:
503741@mail.ru,
549119@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЛЫЖНЫХ ГОНОК



Болдов Александр Сергеевич,
кандидат педагогических наук, доцент;

Климова Людмила Юрьевна,
старший преподаватель;

Илькевич Константин Борисович,
кандидат педагогических наук;

Афонина Галина Семеновна,
старший преподаватель,

Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация. Основной целью данного исследования является выявление уровня физической подготовленности студентов вуза психологической направленности в лыжных гонках, посредством внутривузовских соревнований, и сравнение его с

нормативными (разрядными) показателями, закрепленных в нормативных документах Федерации лыжного спорта России. В результате исследования выявлен недостаточно высокий уровень физической подготовленности студентов психологического вуза в лыжных гонках.

Ключевые слова: лыжные гонки, студенты, физическая подготовленность, спортивные разряды.

PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF PSYCHOLOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTION BY RESULTS OF CROSS-COUNTRY SKIING

Boldov A.S., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;

Klimova L.Y., Senior Teacher;

Ilkevich K.B., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;

Afonina G.S., Senior Teacher,

Moscow State University of Psychology and Education

Abstract. Main objective of this research is identification of level of physical readiness of students of higher education institution of a psychological orientation in cross-country skiing, by means of intra high school competitions, and its comparison with the standard (digit) indicators, fixed in normative documents of Federation of skiing of Russia. As a result of research insufficiently high level of physical readiness of students of psychological higher education institution in cross-country skiing is revealed.

Key words: cross-country skiing, students, physical readiness, sports categories

Введение

Проблема физической подготовленности студенческой молодежи, а равно и проблема привития здорового образа жизни в молодежной среде имеют под собой глобальную подоплёку [1; 5]. Студенты по своим физиологическим параметрам находятся в завершающем периоде формирования своих физических кондиций, которые будут являться им опорой в полноценной трудовой деятельности, что, естественным образом, требует особого внимания в подборе и применении форм и методов физической культуры и спортивной деятельности на учебных и внеучебных занятиях в вузе [3; 4; 5]. К сожалению, не весь студенческий контингент одинаково положительно принимает все возможные формы двигательной активности, предлагаемые кафедрами физической культуры и физического воспитания вузов [2; 6; 7]. Студенты осознано отдают предпочтение двигательной активности, которая является более комфортной в плане как внешних условий выполнения, так и внутренних психологических установок [2]. Все меньше и меньше студентов предпочитают участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках как внутривузовских спортивных мероприятий, так и

внешних соревнований, что обуславливается снижающимся уровнем физической и технической подготовленности в лыжных гонках [7] и мотивационно-ценностных ориентаций [3; 4; 6].

Методы и организация исследования

В нашем исследовании приняли участие студенты ФГБОУ ВО МГППУ в количестве 26 человек (15 юношей и 11 девушек). Возраст респондентов колебался в очень узких пределах: 18-20 лет. Студенты участвовали во внутривузовских соревнованиях по лыжным гонкам, которые устраивала кафедра ФК и ОБЖ МГППУ совместно с факультетом «Социальные коммуникации». Юноши в рамках проведения соревнований пробежали дистанцию в 3 километра, а девушки – 1,4 километра. Выбор дистанции для девушек в 1,4 километра был обусловлен одним из нормативных документов Министерства спорта РФ, [8] регламентирующим присвоение спортивных разрядов в лыжных гонках.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты соревнований по лыжным гонкам студентов ФГБОУ ВО МГППУ представлены в таблице 1 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1. Распределение спортивных показателей студентов в лыжных гонках на 3 (юноши) и 1,4 (девушки) километров

№ п/п	Показатели	Кол-во участников	X (мин:сек)	Max (мин:сек)	Min (мин:сек)	As	Ex
1	Юноши (3 км)	15	19:41	29:30	11:55	0,58	3,01
2	Девушки (1,4 км)	11	10:30	16:35	7:28	1,21	1,95

Согласно таблице 1, минимальное время прохождения юношами дистанции 3 километра составило 7 минут и 28 секунд, что соответствует уровню всего лишь II-го юношеского разряда. Максимальное значение результата у юношей – 29 минут и 30 секунд, что не соответствует ни одному из разрядов. Даже по нормам ГТО такой результат не соответствует ни одному значку, во-первых, потому, что норматив возрастной категории 18-24 (6 ступень ГТО) по лыжам предусматривает дистанцию в 5 километров с результатом не менее 26 минут [9]. Даже уровень среднего значения результатов у юношей (19 минут и 41 секунда) не отвечает ни одному нормативному значению ни в ГТО, ни в сетке

спортивных разрядов. Однако же, если посмотреть на значения ассиметрии и эксцесса распределения ($As=0,58$, положительная, правосторонняя; $Ex=3,01$, островершинный), можно сделать вывод о тяготении результатов в сторону больших значений. Плачевная картина результатов мужской лыжной гонки подтверждается и рисунком 1, где отображено количество студентов-юношей, которые могли бы претендовать на получение или неполучение условных спортивных разрядов по результатам соревнований. Основная масса юношей, по результатам соревнований, не смогла бы претендовать на спортивные разряды – 67% (10 человек).



Рис. 1. Распределение результатов юношей по условным спортивным разрядам в лыжных гонках

Однако нашлись 5 пять юношей, которые показали результаты на уровне III-го юношеского спортивного разряда – 20% (3 человека) и II-го юношеского спортивного разряда – 13% (2 человека), то есть около трети участников соревнований могли бы стать спортсменами-разрядниками, хотя и не очень высокого уровня.

У девушек, согласно таблице 1, выявилась приблизительно схожая с юношами картина результативности соревнований. Минимальное время прохождения дистанции 1,4 километра девушками составило 7 минут и 28 секунд, что так же, как и у юношей соответствует только II-му юношескому разряду. Максимальное значение результата прохождения дистанции составило 16

минут и 35 секунд, что не вписывается ни в какие нормативные требования (ни ГТО, ни спортивных разрядов). Среднее значение результатов прохождения дистанции девушками выявлено на уровне 10 минут и 30 секунд, что является очень малым результатом, хотя, если учесть очень большую (больше, чем у юношей) ассиметрию ($As=1,21$), говорящую о гораздо более сильной тенденции к уменьшению результатов на дистанции, и соответствующий эксцесс ($Ex=1,95$), достоверно островершинный, хотя и меньший, чем у юношей, можно констатировать, что большинство девушек (по аналогии с юношами) тяготеют к меньшему уровню результата, что положительно.



Рис. 2. Распределение результатов девушек по условным спортивным разрядам в лыжных гонках

Согласно рисунку 2, большинство девушек – 64% (7 человек) по результатам соревнований не смогли бы претендовать на условные спортивные разряды, не говоря уже о значках ГТО. Только 9% девушек (1 человек) достиг условного результата II-го юношеского спортивного разряда, а 27% (3 человека) – III-го юношеского спортивного разряда (условно).

Выводы и практические рекомендации

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о достаточно низком уровне физической подготовленности студентов психологического вуза в такой жизненно необходимой дисциплине, как лыжные гонки. Тем не менее стойкая позитивная тенденция в результативности времени прохождения дистанций как юношами, так и девушками, подтверждаемая значениями ассиметрий и эксцессов распределения, оставляет большой уровень надежды на возрождение достаточного уровня физической подготовленности студентов в лыжных гонках как жизненно важной дисциплине в нашей, преимущественно северной стране.

Из этого следует естественная рекомендация к усилению не только работы тренерского и профессорско-преподавательского состава, конечно же, при наличии материальных возможностей кафедры, в практической лыжной подготовке студенческой молодежи, но и просветительско-пропагандистская, популяризационная работа не только самих кафедр, но и государства и общества в совокупности.

Список литературы

1. Алфимов, С.Д. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека [Текст] / С.Д. Алфимов, М.Н. Комаров, Л.Ю. Климова // Педагогика и психология в информационном обществе: сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа, 2017. – С.4-7.
2. Болдов, А.С. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе [Текст] / А.С. Болдов, А.В. Гусев, К.Б. Илькевич, В.И. Шарагин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – No 4 (146). – С. 275-281.
3. Болдов, А.С. Развитие личностного потенциала студента в образовательном процессе физической культуры [Текст] / А.С. Болдов, А.Л. Волобуев, Е.Э. Ивашкова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. – No 1. – С. 100-105.
4. Карпов, В.Ю. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни современными средствами двигательной активности [Текст] / В.Ю. Карпов, Н.Г. Пучкова, Л.А. Сергеева // Фундаментальные проблемы науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 83-85.
5. Карпов, В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности [Текст] / В.Ю. Карпов, В.А. Околелова, Г.А. Абрамишвили // Известия Сочинского государственного университета. – 2009. – No2 (8). – С. 161– 169.
6. Климова, Л.Ю. Формирование ценностных ориентаций, мотивов и интересов учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / Л.Ю. Климова, Г.С. Афонина, О.Б. Парамонова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. – No. 1. – С. 34-39
7. Климова, Л.Ю. Динамика развития лыжного спорта в РГСУ [Текст] / Л.Ю. Климова // Организация и совершенствование форм физического воспитания в вузе: материалы годичных научных чтений. – 2007. – С. 90-96.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014г. N 1082 «О внесении изменений в Единую все-российскую спортивную классификацию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70484450/> (дата обращения: 28.03.2018)

9. Нормы ГТО по лыжным гонкам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gtonorm.ru/beg-nalyzhax.html> (дата обращения 28.03.2018)

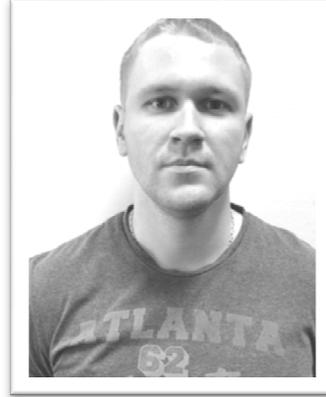
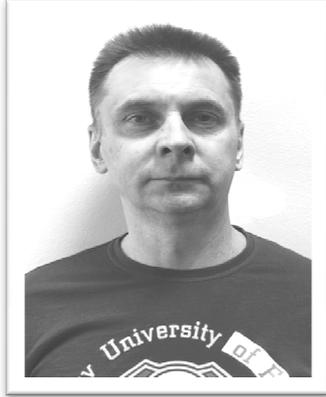
10. Филимонова, С.И. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта [Текст] / С.И.Филимонова, И.И. Столов, В.М. Казакова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 60. – № 5. – С. 27-31.

Bibliography

1. Alfimov S. D. Physical activity and its influence on person / S.D. Alfimov, M.N. Komarov, L.Yu. Klimova//Pedagogics and psychology in information society, the collection of articles International scientifically – practical conference. Ufa, 2017. Page 4-7.
2. Boldov A.S. Research of the external and internal psychological reasons of absence of motivation of students to classes in physical culture in higher education institution/A.S. Boldov, A.V. Gusev, K.B. Ilkevich, V. I. Sharagin//Scientific notes of university of P.F. Lesgaft. 2017. No 4 (146). Page 275 – 281.
3. Boldov A.S. Development of personal potential of the student in educational process of physical culture/A.S.. Boldov, A.L. Volobuyev, E.E. Ivashkova//Physical training and sports for children and young people. – 2016. – No 1. – Page 100-105.
4. Karpov V. Yu. Formation of motivation of students to a healthy lifestyle modern means physical activity / V.Yu. Karpov, N. G. Puchkova, L.A. Sergeyeva //Fundamental problems of science. The collection of articles International scientifically – practical conference. 2016. Page 83 – 85.
5. Karpov V. Yu. Healthy lifestyle as global problem of present / V.Yu. Karpov, V.A. Okolelova, G. A. Abramishvili//News of the Sochi state university. 2009. No2 (8). – Page 161 – 169.
6. Klimova L.Yu. Formation of valuable orientations, motives and interests of studying youth to Physical culture and sport / Klimova L.Yu., Afonina G. S., Paramonova O. B.//Physical training and sports for children and young people. – 2016. – No. 1. – С. 34-39
7. Klimova L.Yu. Dynamics of skiing development in RGSU//“The organization and improvement of kits of physical training in higher education institution”, Materials of year scientific readings. – 2007. – pp. 90-96.
8. The order of the Ministry of sports of the Russian Federation of December 26, 2014 N 1082 "About modification of Uniform All-Russian sports classification" [An electronic source] – <http://base.garant.ru/70484450/>(address date: 28.03.2018)
9. Norms of GTO on cross-country skiing [An electronic source]: <http://gtonorm.ru/beg-nalyzhax.html> (date of the address 28.03.2018)
10. Filimonova S. I. Contradictions in the preparation of sports reserves in the space of physical culture and sports / / S. I. Filimonova, II. Stolov, V.M.Kazakova I.I.Stolov / Culture physical and health. – 2016. – Vol. 60. – N. 5. – P.27-31

Информация для связи с авторами:
boldovas@gmail.com
(Болдов Александр Сергеевич)

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ
В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ**



Выприков Дмитрий Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Бодров Игорь Михайлович,
старший преподаватель;
Буянова Татьяна Владимировна,
старший преподаватель;
Голубничий Сергей Петрович,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова»

Аннотация. Рассмотрено мотивационно-ценностное отношение студентов вузов к дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, как одной из актуальных социально-педагогических проблем. Обосновывается необходимость и своевременность выявления сформированности цен-

ностного отношения студентов к физической культуре и спорту. Обозначены проблемы ориентирования студента на здоровый образ жизни, изложены некоторые пути их решения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенческая молодежь, мотивация, здоровый образ жизни, спорт.

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF SOCIAL TRANSFORMATIONS

Vyprikov D.V., Cand. Pedag. Sciences, Associate Professor;
Bodrov I.M., Senior Lecturer;
Buyanova T.V., Senior Lecturer;
Golubnichy S.P., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The article considers the motivational and value attitude of University students to disciplines (modules) in physical culture and sports as one of the urgent social and pedagogical problems. The necessity and timeliness of revealing the formation of students' value attitude to physical culture and sport are substantiated. Problems of orientation of the student on a healthy lifestyle are designated, some ways of their decision are stated.

Key words: physical culture, physical education, student youth, motivation, healthy lifestyle, sport.

Значение физического воспитания в вузах особенно повышается с увеличением потока научной, технической и политической информации, что требует от студентов большого умственного напряжения и значительных затрат физических сил. Оптимальное физическое развитие, высокий уровень физической подготовленности и работоспособности студентов составляют основу для овладения профессиональным мастерством.

По мнению некоторых авторов, определяющим в структуре физического воспитания студента является мотивационный компонент, который определяет направленность, стимулирует, мобилизует его на проявление активности.

Формировать мотивацию – значит не сформировать мотив и цель, а поставить такие условия и ситуации развертывания активности, где желательные мотивы и цели складывались бы и развивались с учетом и в контексте прошлого опыта, индивидуальности, внутренних желаний личности.

Между тем исследования прошлых лет показывают, что потребность физического развития в значительной части у студентов не сформирована, они не осознают всей значимости здорового образа жизни (ЗОЖ). Сегодня, как никогда, усиливается важность психолого-педагогических исследований в сфере определения ценностных ориентаций молодежи, трансформаций, которые происходят практически по всем направлениям интеграции человека в общественную жизнь.

Как известно, процессы реформирования в обществе не оставили в стороне и систему физического воспитания молодежи. Сегодня идет активный процесс созда-

ния национальной системы физического воспитания, поиск ее концептуальных основ. Исследователи проблем в области физической культуры и спорта отмечают, что сегодня в теории и практике физического воспитания имеет проявление ряд противоречий:

- между социальным заказом на формирование и развитие физической культуры граждан России и несовершенством теоретико-методической базы ее обеспечения;

- между ростом требований к уровню подготовки специалиста в области физической культуры (педагога) в высшем учебном заведении и низким уровнем его готовности к реализации профессиональных функций [6].

На наш взгляд, этот перечень можно продолжить. Среди противоречий современности можно назвать также:

- необходимость в увеличении оздоровительных мероприятий в связи с состоянием гиподинамии многих слоев населения и одновременно снижения возможностей их проведения вследствие экономических неурядиц;

- сворачивание национальных программ поддержки массового спорта и физической культуры и угасание интереса у населения не только к спортивным мероприятиям, но и вообще к активному отдыху;

- распространение среди молодежи малоподвижных видов занятий (компьютер, телевидение), что совпадает с изменениями в режимах питания и деваляцией идеалов физической активности.

Стратегия ориентирования студента на ЗОЖ предполагает реализацию педагогических условий. Педагогическая стратегия ориентирования студента на ЗОЖ включает в себя действия преподавателя ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные преимущественно на информирование студента о ЗОЖ, адекватную оценку им своего образа жизни, активизацию здоровьесберегательной деятельности. Согласно данным литературных источников, специалисты считают, что формирование ЗОЖ студенческой молодежи обеспечивается через создание в вузах специальных педагогических условий. Среди таких педагогических условий О. И. Соколенко выделяет формирование положительной мотивации у студентов применения принципов ЗОЖ в быту и воспитание у них ценностного отношения к собственному здоровью в процессе профессиональной подготовки. Со своей стороны А. Г. Гладощук настаивает на необходимости обогащения опыта ЗОЖ студентов благодаря планомерному информированию их об основах здорового образа жизни и их влияния на здоровье человека. Кроме того, Н. Н. Завидовская указывает на возможность решения этой проблемы через использование профессионально-прикладных основ формирования ЗОЖ. Отметим, что для любого работника высокий уровень физической подготовленности наряду с профессиональным мастерством играет исключительно важную роль, поскольку неудовлетворительный уровень физической подготовленности может поставить под сомнение не только возможность профессионального роста специалиста, но и саму профессиональную деятельность [2].

Факторами, определяющими потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурную деятельность, являются: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, собственное состояние здоровья, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. Основным фактором включения студентов в физкультурную деятельность является состояние здоровья, причем с переходом от курса к курсу этот показатель становится все более значимым. Не менее важным по значению фактором является личность преподавателя, который остается практически не переменным на всех курсах обучения. Почти равноценными являются факторы «содержание занятий» и «эмоциональная окраска», поскольку, по нашему мнению, именно содержание занятий является одним из факторов, которые определяют его эмоциональность. Самым низким, по оценке студентов, фактором включения в физкультурную деятельность является частота и продолжительность занятий.

На первых курсах студенты одно из ведущих мест отводят причине, связанной с усталостью от напряженной учебной работы, что объясняется перестройкой их жизненных стереотипов. В то же время это свидетельствует об их слабой образовательной подготовке, отсутствии предпосылок относительно систематического применения средств физической культуры до, в процессе и после окончания умственного труда, способствующих сохранению и повышению работоспособности, эффективному восстановлению, профилактике развития переутомления, профессиональных заболеваний. По этой же причине студенты не обладают обратной связью, что раскрывает положительные изменения в состоянии здоровья под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Только на старших курсах, когда начинают прогрессировать некоторые хронические заболевания, ограничивающие

их трудоспособность, оценка значимости занятий становится более высокой.

Основными показателями отношения студентов к занятиям физическими упражнениями являются:

1) степень инициативы, самостоятельности в процессе выполнения физических упражнений, дополнительное выполнение подходов при обучении или совершенствовании двигательного действия;

2) участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в вузе в течение учебного года;

3) занятия в группах спортивного совершенствования;

4) уровень знаний биологических основ физической культуры;

5) способность к адекватной взаимо- и самооценке процесса и результатов усвоения программного материала;

6) способность студентов к самоконтролю [7].

С учетом перечисленных требований студенческая молодежь распределяется на пять основных групп по их отношению к занятиям физическими упражнениями: с активно-положительным отношением; с пассивно-положительным отношением; с равнодушным отношением; с пассивно-отрицательным отношением; с активно-негативным отношением.

Задача преподавателя высшей школы заключается в том, чтобы обеспечить постепенную трансформацию отношения к физическому воспитанию у студентов высших учебных заведений с активно-негативного в активно-позитивный, поскольку известно, что наивысших результатов достигают те студенты, у которых сформировано именно такое отношение к физкультурной деятельности.

Важной задачей является совершенствование методики преподавания физического воспитания, поскольку большинство студентов отметили свое положительное отношение к физической культуре и спорту благодаря влиянию преподавателя физического воспитания. На учебных занятиях важно постоянно обеспечивать познавательную, эмоционально-соревновательную атмосферу, благодаря которой студенты на занятиях имеют возможность не только физически развиваться, но и получать новые знания и положительные эмоции.

Основными группами мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию на протяжении обучения в вузе является следующие: оздоровительные, творческие, соревновательно-конкурентные, познавательно-развивающие, коммуникативные [8].

С целью успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре на протяжении обучения, ориентированного на выполнение цели, необходимо совершенствовать некоторые психолого-педагогические условия:

1. Ценностное отношение к занятиям по физическому воспитанию, которое происходит на основе использования дифференцированного подхода на учебно-тренировочных занятиях. Это должно осуществляться на основе изучения мотивации студентов и комплексной диагностики их индивидуальных и личностных качеств, позволит определить их предрасположенность к овладению определенными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы определенных видов спорта.

2. Включение всех студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Это означает, что каждый студент должен получить возможность найти область физкультурно-спортивной деятельности, которая в большей степени соответствует его физическому развитию, интересам и склонностям.

3. Конструктивное педагогическое взаимодействие «преподаватель-студент» на теоретических и практических занятиях. Рациональное содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций в течение учебно-тренировочных занятий активизирует у студентов переоценку бывшего мотивационного отношения к занятиям физической культурой. Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного предназначения для личности студента и общества в целом, возможно перемещение акцентов у студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на ее оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал.

4. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации основывается на стремлении студента улучшить собственные спортивные достижения, стремлении достичь лучшего спортивного уровня, победить в соревнованиях соперника – является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией для студента к активным занятиям физическими упражнениями.

Целесообразно систематически проводить студенческие соревнования по видам спорта, студенческие научно-практические конференции и методические семинары по физической культуре и спорту, на которых необходимо демонстрировать современные популярные методики занятий физическими упражнениями и актуальные для студенческой молодежи системы физических упражнений, инновационные взгляды в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности, которые способствуют наиболее успешному усвоению студентами мотивационно-ценностных аспектов в будущей профессиональной деятельности и осознание положительного влияния на этот процесс занятий физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой единомышленников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т. п.), являются также значительной мотивацией к посещению занятий – совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению коммуникации между социальными группами [5].

Для увеличения интереса студентов к развитию собственной физической культуры важное значение имеет привлечение студентов и преподавателей к различным программам, семинарам, во время которых рассматриваются проблемы здоровья, а также к лекционным занятиям по этой специальности. Однако значительного укрепления здоровья студентов достичь нельзя, если не развивать у них мотивацию к двигательной активности. Для этого необходимо преодолеть формальность занятий по физическому воспитанию в вузах. Важно оптимизировать расписание занятий, способствовать формированию у них представления о ЗОЖ и совершенствовать методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Андрущенко, Л.Б. Физическая культура и спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста [Текст] / Л.Б. Андрущенко, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №2. – С. 73-76.
2. Билогур В. Предпосылки формирования ценностного отношения у студентов самостоятельных занятий физической культурой и спортом [Текст] / В. Билогур, Н. Корж, С. Сметанин, В. Мазин // Молодая спортивная наука: сб. науч. пр. – М.: ГУФК, 2011. – С. 166

3. Бочкарева, С.И. Основные факторы, влияющие на положительное отношение студентов к занятиям физической культурой [Текст] / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: сб. тр. науч.-практич. конф. – Махачкала: ООО «Апробация», 2016. – С. 55-58.

4. Бочкарева, С.И. Взгляд студенческой молодежи на Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» [Текст] / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.С. Сапунова // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: сб. тр. науч.-практич. конф. – Саратов: ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского», 2015. – С. 48-52.

5. Королинская, С. В. Изучение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре среди студентов [Текст] / С. В. Королинская, П.А. Сиренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: науч. моногр. / под ред. Е.Е. Ермакова. – Х.: 2016 – №7. – С. 77.

6. Лотоненко, А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов [Текст] / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 2009. – С. 41.

7. Мыцык, И. А. Модель формирования положительного отношения студентов вуза к физической культуре [Текст] / И. А. Мыцык // Наука, техника и образование. – 2015. – №1 (7). – С.15.

8. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Текст] / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – №8 (часть 2). – С. 293-298.

9. Титовский, А.В. Формирование образовательных компетенций студентов для дисциплины «Физическая культура» средствами бильярда [Текст] / А.В. Титовский, И.Н. Антонова, И.Н. Моторин, Н.М. Нуцалов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 33-35.

10. Шутова, Т.Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода [Текст] / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. 2017. – № 3. – С. 54-56.

11. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров [Текст] / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. – М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. – 236 с.

12. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография [Текст] / С.В. Алексеев [и др.] / М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. – 780 с.

13. Подоруев, Ю.В. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов [Текст] / Ю.В. Подоруев, Р.Р. Пихаев, Р.И. Запбаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 218-223.

14. Кондратьев, П.А. Комплекс ГТО в России: проблемы, перспективы [Текст] / П.А. Кондратьев, Р.И. Запбаров // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации: сб. трудов конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2018. – С. 183-185.

15. Филимонова, С.И. "Физическая культура" как учебная дисциплина: пути реализации [Текст] / С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – № 6. – 2012. – С. 26-30.

Bibliography

1. Andryushchenko L. B. Physical culture and sport in the new socio-economic conditions of Russia: a modern view and points of growth / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonov // Theory and practice of physical culture. – 2018. – No. 2. – P. 73-76.
2. Bilokur V. prerequisites for the formation of value attitude of students to independent occupations by physical culture and sport / V. Bilokur, N. Korzh, S. Smetanin, V. Mazin // Young sports science: collection of scientific works. PR. – M.: gufk, 2011. – p. 166
3. Bochkarev S. I. the Main factors influencing the positive attitude of students to physical culture / S. I. Bochkareva, T. P. Popov // Modern problems and prospects of development of pedagogics and psychology: collection of works]. Science.-practical. Conf. – Makhachkala: OOO "Approbation", 2016. – P. 55-58.
4. View of students on the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" / S. I. Bochkareva, T. p. Vysotskaya, O. S. Sapunova //Sports complex "Ready for labor and defense" and the development of mass sports in Russia: sat.Tr. Science.-practical. Conf. – Saratov: FGOU VPO "Saratov state University named. H. G. Chernyshevsky", 2015. – P. 48-52.
5. Korolinsky S. V. the Study of the motivational-value attitude to physical culture among students / S. V. Korolinsky, P. A. Sirenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports]. Monogr. / under the editorship of E. E. Ermakova. – H.: 2016 – No. 7. – P. 77.
6. Lotonenko A.V., Physical culture, sport and health of students / A.V. Lotonenko. – Voronezh: 2009. – p. 41
7. Mytsyk, I. A. Model of formation of positive attitude of students to physical culture / I. A. Mytsyk // Science, technology and education. – 2015. – №1 (7). – P. 15.
8. Motivation of students to physical education in high school/ R. S. Nagovitsyn // Fundamental research. – 2011. – No. 8(part 2). – S. 293-298.
9. Titovsky A.V. Formation of educational competences of students for discipline "Physical culture" by means of Billiards / A.V. Titovsky, I. N. Antonova, I. N. Motorin, N. Mmm. Nutsalov // Theory and practice of physical culture. – 2017. No. 9. – P. 33-35.
10. Shutova T. N. Fitness technologies to increase motor activity of young people on the basis of global approach/ T. N. Shutova, L. B. Andryushchenko // Theory and practice of physical culture. 2017. No. 3. Pp. 54-56.
11. Physical education: study. allowance for bachelors / S. I. Bochkareva, T. P., Vysotskaya, N. E. Kopylova, O. P. Carolina; ed. by A. G. Rostovanov. – M.: Russian University of Economics. G. V. Plekhanova, 2017. – 236 p.
12. Physical culture and sports in the Russian Federation: new challenges of our time. Monograph. / S. V. Alekseev, R. G. Gostev, Yu.F. Kuramshin, A.V. Lotonenko, L. I. Lubysheva, S. I. Filimonova / M.: scientific publishing center "Theory and practice of physical culture and sport", 2013. -780 p.– ISBN 978-5-93512-067-2
13. Poduruev, Y. V. the System of fitness in physical education students / Y. V. Poduraev, R. R. Pukhaev, R. I. Constipation // scientific notes University. P. F. Lesgafta. 2017. No. 9 (151). C. 218-223.
14. Kondrat'ev, P. A. the Complex TRP in Russia: problems and prospects / P. A. Kondratyev, R. I. Zapparov // Pedagogy and modern education: tradition, experience and innovation: collected papers. – Penza: MCNC "Science and education", 2018. – S. 183-185.
15. Filimonova, S.I. Physical culture as educational discipline: Ways of realization Filimonova, S.I. 2012 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (6), c. 26-29

*Информация для связи с авторами:
golubnichaya2010@yandex.ru
(Голубничий Сергей Петрович)*

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**



Дворкин Леонид Самойлович,
доктор педагогических наук, профессор кафедры
физкультурно-оздоровительных технологий;
Никитина Ярослава Александровна,
магистрант,
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы поиска рационального подхода к управлению двигательными действиями школьников младших классов с нарушением интеллекта. Исследование проводилось на базе школы № 2 г. Краснодара. В экспериментальную группу для проведения исследования было отобрано 12 мальчиков и 13 девочек,

а в контрольную группу – 11 мальчиков и 12 девочек первого класса. В экспериментальной группе была реализована методика физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта на основе телесно-ориентированных упражнений. Экспериментальная методика подтвердила свою эффективность. Так, из восьми тестов по выявлению уровня физической подготовленности девочки экспериментальной группы в шести, а мальчики во всех восьми достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы.

Ключевые слова: школьники младших классов, интеллект, физическая подготовленность, телесно-ориентированное упражнение.

**FORMATION OF ENGINE ACTIVITY OF SCHOOLBOYS OF YOUNG CLASSES WITH INTELLECT DISTURBANCE
AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THEIR PHYSICAL PREPAREDNESS**

Dvorkin L.S., Doc. Pedag.Sci., Professor of the Department of Physical Culture and Health Technologies;
Nikitina Ya.A., Master Student,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article deals with the search for a rational approach to the management of the motor activities of schoolchildren of lower grades with the violation of intellect. The study was conducted on the basis of the school No. 2 in Krasnodar. In the experimental group, 12 boys and 13 girls were selected for the study, and 11 boys and 12 girls of the first class were selected for the control group. In the experimental group, the method of physical education of a child with intellectual disability on the basis of body-oriented exercises was implemented. The experimental technique has proved its effectiveness. So out of eight tests to identify the level of physical fitness of the girl of the experimental group in six, and boys in all eight significantly surpassed their peers from the control group.

Key words: schoolchildren of lower grades, intellect, physical readiness, bodily-oriented exercise.

Актуальность. Развитие двигательных возможностей в процессе физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта требует от педагога особых образовательных умений и навыков, не столько связанных с формированием культурного поведения детей и их способностью к самообслуживанию, сколько с реализацией качества их жизни, наполнением ее новым смыслом и содержанием (побуждениями и отношениями, ощущениями и переживаниями) [1]. С.П. Евсеев [2] утверждает, что в настоящее время физическое воспитание для ребенка с нарушением интеллекта рассматривается не только как средство коррекции двигательной сферы, но и как среда проявления адаптационных возможностей в социуме и формирования личности, а также сохранения и укрепления здоровья. Однако мнение ряда авторов в отношении проблемы физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта неоднозначно. С одной стороны, адаптивное физическое воспитание ребенка предполагает отказ от традиционных физических упражнений и обращение к такой двигательной активности, которая активизирует проективно-смысловое содержание [3]. А с другой стороны, как утверждает К.Д. Чермит [4], недостаточность их двигательной активности обусловлена основным дефектом («умственной отсталостью»), что приводит к проявлению неполноценности аналитико-синте-

тической функции мышления. Отсюда возникает проблема в поиске рационального подхода к управлению двигательными действиями школьников с нарушением интеллекта.

Цель исследования: научно обосновать методику формирования двигательной активности школьников младших классов с нарушением интеллекта на основе подвижных игр.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе школы № 2 г. Краснодара. В экспериментальную группу для проведения исследования было отобрано 12 мальчиков и 13 девочек, а в контрольную – 11 мальчиков и 12 девочек первого класса. Исследования проводились с сентября 2016 г. по май 2017 г. В экспериментальной группе была реализована разработанная нами методика физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта на основе телесно-ориентированных упражнений. В этой группе использовался повышенный недельный объем двигательной деятельности школьников младших классов с нарушением интеллекта по отношению к детям из контрольной группы. Контроль за состоянием здоровья школьников осуществляли студенты-медики медицинского колледжа города Краснодара. Для оценки общего уровня физической подготовленности первоклассников нами была использована группа следующих двигатель-

ных тестов (в соответствии с рекомендациями общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей и подростков): сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (для девочек – с упором на пятки ног в наклонном положении), метание теннисного мяча, бег 60 м, челночный бег 3x10 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, наклон вперед.

Результаты исследования. Итоги тестирования показали несомненный прогресс в показателях прироста уровня физической подготовленности в обеих группах. Однако более выраженные годовые изменения произошли в экспериментальной группе школьников 1 класса по отношению к контрольной группе сверстников. Так, мальчики экспериментальной группы (таблица 1) на первом испытании, отставая недостоверно в большинстве тестов от своих сверстников из контрольной группы, по итогам года превзошли их во всех случаях, причем в четырех тестах – достоверно (при $P < 0,05$), а именно – в подтягивании на низкой перекладине, беге на 60 м, в прыжке вверх и в наклоне вперед. То же самое можно отметить и в группе дево-

чек. При этом из восьми тестов девочки экспериментальной группы в шести достоверно превзошли своих сверстниц из контрольной группы (при $P < 0,05$).

На наш взгляд, представляет интерес анализ темпов прироста результатов при тестировании уровня физической подготовленности школьников 1 класса. Так, в группе мальчиков контрольной группы наиболее выраженный уровень прироста результатов был зафиксирован при выполнении сгибания и разгибания рук в висе на перекладине – 61,5% и прыжке вверх – 26,6%. В остальных случаях показатель годового прироста результатов тестирования варьировался в пределах от 0,7 до 5,4%. И совсем иной уровень относительного прироста результатов отмечался у мальчиков 1 класса в экспериментальной группе. У них максимальный относительный годовой прирост был зафиксирован в сгибании и разгибании рук в висе на перекладине – 83% и в прыжке вверх – 33,1%. В остальных случаях, кроме одного теста (бег на 300 м – +1,5%), показатели прироста варьировались в пределах от 7,6 до 21%.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности мальчиков

№ № п/п	Показатели	Контрольная группа (n=11)		Экспериментальная группа (n=12)	
		сентябрь M±m	май M±m	сентябрь M±m	май M±m
1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	1,3±0,1	2,1±0,1	1,2±0,1	3,4*±0,1
2.	Метание теннис. мяча (м)	14,8±0,6	15,6±0,4	14,8±1,2	17,9±1,3
3.	Бег 60 м (с)	11,7±0,2	11,3±0,5	11,8±0,4	10,7*±0,3
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,4±0,2	11,0±0,4	11,5±1,3	10,2±1,4
5.	Бег 300 м, (с)	59,4±3,3	58,2±3,8	58,2±3,4	57,3±3,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	135,9±2,6	141,0±3,3	134,5±4,8	144,7±3,7
7.	Прыжок вверх (см)	29,9±1,2	30,1±1,3	29,8±1,5	34,3*±1,2
8.	Наклон вперед (см)	1,5±0,1	1,9±0,1	1,5±0,09	2,0*±0,07

* – Различия достоверны при $P < 0,05$

В контрольной группе девочек наиболее выраженный прирост результатов тестирования был зафиксирован при выполнении наклона туловища вперед – 24%, в сгибании и разгибании рук в висе на перекладине с упором на пятки – 7,6%, метании мяча – 6,7% и в прыжке вверх – 6,3%. В остальных четырех тестах показатель годового прироста у девочек из контроль-

ной группе варьировался в пределах от 2 до 3%. У девочек экспериментальной группы показатель годового прироста в метании мяча составил – 24%, а в сгибании и разгибании рук в висе на перекладине – 21,8%. В остальных пяти тестах этот показатель у девочек из экспериментальной группы варьировался в пределах от 5,2 до 9,2%.

Таблица 2. Исходные показатели физической подготовленности девочек

№	Показатели	Контрольная группа (n=11)		Экспериментальная группа (n=12)	
		сентябрь M±m	май M±m	сентябрь M±m	май M±m
1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	7,9±0,8	8,2±0,7	7,8±0,5	9,5*±0,6
2.	Метание тен. мяча (м)	10,5±1,3	11,2±0,4	10,4±0,8	12,9*±0,5
3.	Бег 60 м (с)	12,0±1,5	11,8±0,9	12,1±0,9	11,0±0,8
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	12,0±1,3	11,7±0,8	12,1±0,7	11,2±0,6
5.	Бег 300 м (с)	61,3±2,5	60,1±1,4	61,5±1,2	56,3*±1,3
6.	Прыжок в длину с места (см)	134,3±3,4	138,4±3,4	133,4±3,2	140,4±3,1
7.	Наклон вперед (см)	2,5±0,5	3,1±0,25	2,5±0,2	3,9*±0,15
8.	Прыжок вверх (см)	29,4±1,3	30,2±1,2	29,0±1,6	33,1*±1,1

* – Различия достоверны при $P < 0,05$;

Заключение. Экспериментальная методика подтвердила свою эффективность. Из восьми тестов по выявлению уровня физической подготовленности де-

вочки экспериментальной группы в шести достоверно превзошли своих сверстниц из контрольной группы ($P < 0,05$). Так, выраженный годовой прирост при вы-

полнении наклона туловища вперед был зафиксирован у девочек экспериментальной группы (на 24%), в сгибании и разгибании рук в висе на низкой перекладине с упором на пятки (на 7,6%), метании мяча (на 6,7%) и в прыжке в вверх (на 6,3%).

В экспериментальной группе мальчиков с нарушением интеллекта максимальный относительный годовой прирост был зафиксирован в сгибании и разгибании рук в висе на перекладине (на 83%) и в прыжке вверх (на 33,1%). В остальных случаях, кроме одного теста (бег на 300 м), показатели прироста варьировались от 7,6 до 21%. В контрольной группе мальчиков годовой прирост результатов был ниже по всем контрольным испытаниям.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности [Текст] / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, А.И. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 5-8.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 448 с.
3. Трофимова, О.С. Использование фитбол-аэробики в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Текст] / О.С. Трофимова, У.Р. Хабиева // Образование, наука и инновации: сборник статей по

материалам международной научно-практической конференции в 2-х частях. – М., 2017. – С. 44-46.

4. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие [Текст] / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

Bibliography

1. Dvorkina N.I. Age dynamics of the morphological maturity of schoolchildren aged 7-16 years, engaged in various types of motor activity / N.I. Dvorkina, L.S. Dvorkin, A.I. Popov // Physical culture: education, education, training. 2017. No. 3. p. 5-8.
2. Evseev S.P. Theory and organization of adaptive physical culture / S.P. Evseev // "Publishing house" Sport ", 2016 – 448 p.
3. Trofimova O.S. The use of fitball-aerobics in physical education of preschool children / O.S. Trofimova, U.R. Khabieva // In the collection: education, science and innovation. a collection of articles on the materials of an international scientific and practical conference. in 2 parts. 2017. p. 44-46.
4. Chermit K.D. "Theory and Methods of Physical Education: Supporting Schemes": textbooks. Moscow: Soviet Sport, 2005. – 272 p.

Информация для связи с авторами:

yas8102@yandex.ru

(Никитина Ярослава Александровна)

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ



Туманцев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Воронежский государственный педагогический университет;

Туманцев Константин Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Воронежский государственный технический университет

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методы обучения и физической подготовленности школьников к легкоатлетическим упражнениям, с дозировками нагрузки по объему и интенсивности, полученных экспериментальным путем и многолетним опытом.

Ключевые слова: бег, прыжки, метания, быстрота, выносливость, прыгучесть, контроль, нагрузка, учащиеся, учитель, урок.

TECHNOLOGY OF TEACHING ATHLETICS IN SCHOOL

Tumentsev V. M., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Voronezh State Pedagogical University;

Tumentsev K. V., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sport, Voronezh State Technical University

Abstract. The article deals with the means and methods of teaching and physical fitness of schoolchildren athletics exercises, with dosages of load in volume and intensity obtained experimentally and years of experience.

Key words: running, jumping, throwing, speed, endurance, jumping ability, control, load, students, teacher, lesson.

Легкая атлетика в школе занимает большое место в содержании предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОСа бег, прыжки и метания включаются в урок ФК с 1 по 11 класс как минимум по 16 часов в год. Кроме этого, в вариативную часть программы может быть добавлено до 20 уроков в начальной школе, до 30 уроков – в основной школе и до 50 уроков в полной средней школе с целью подготовки старшеклассников к сдаче норм ГТО по бегу, прыжкам и метаниям.

Структура урока сохраняется, т.е. делится на 3 части, но при этом нужно учитывать последовательность выполнения легкоатлетических упражнений. Сразу после подготовительной части нужно решать задачу готовности школьников к бегу на короткие дистанции: 30 м, 60 м и 100 м, соблюдая условия развития быстроты: «организм должен быть полностью отдохнувшим». Затем желательнее перейти к обучению, закреплению и совершенствованию техники прыжков или метаний. В конце основной части урока следует решать задачу развития выносливости посредством медленного бега или смешанного передвижения, чередуя бег с ходьбой.

Проведение уроков легкой атлетики в начальной школе. Подготовительная часть не должна быть продолжительной. Достаточно 7-10 минут. Урок начинается с построения, где сообщаются задачи урока. В начале ходьбы дается задание: «руки к плечам», «руки в стороны», «руки вверх», «опустить руки» для концентрации внимания учащихся. Разогревающий бег может составлять 2-3 мин., а затем выполняется ОРУ на месте. После бега перейти на ходьбу, сохраняя дистанцию. Через 40–50 м ходьбы подать команду «На месте, стой!» и повернуть класс налево, выполнив 5-6 упражнений на подготовку мышечно-связочного аппарата к работе в основной части урока. В заключение подготовительной части урока выполнить 3–4 коротких ускорения по 5–8 м и перейти к выполнению задачи основной части урока.

Для подготовки учащихся к бегу на 30 м нужно выполнить 2-3 упражнения, развивающие быстроту: а) упражнения с максимальной частотой движения рук или ног – 2-3 раза: в 1–2 классах по 4 секунды, в 3–4

классах по 5 секунд с отдыхом 30-40 сек.; б) пробежки с максимальной скоростью по 10-15 м в 1–2 классах и по 15-20 м в 3–4 классах. Выполнить 5–6 пробежек с отдыхом – возвращение к линии старта ходьбой; в) бег с высокого старта 6–8 раз по 5–10 м в шеренгах; г) подвижные игры: «вороны и воробы», «у медведя на бору грибы, ягоды беру», «салки» и др. Всего на решение этой задачи в уроке может быть отведено 10–14 минут, включая подвижные игры. После бега на короткие дистанции следует перейти к обучению технике прыжков и метаний.

Обучение технике прыжков в длину нужно начинать с обучения отталкиванию. Начинать обучение отталкивания нужно с места. Далее выполнять прыжки с 1–2 шагов по 8-10 раз. Затем перейти к обучению прыжков «через шаг» – 2-3 раза по 8-10 отталкиваний на каждую ногу для закрепления техники отталкивания и развития прыгучести детей, стараясь сохранять сочетание движений руки и маховой ноги.

Для развития прыгучести можно использовать многоскоки: на левой, на правой ноге и с ноги на ногу по 20-25 м 2-3 повторения с учетом возраста. После каждого многоскока (например на левой ноге) вернуться шагом на исходную позицию в качестве отдыха, затем выполнить прыжки на правой ноге и т.д. Мы не советуем до третьего класса прыгать в яму с песком т.к. невскопанная яма травмоопасна, а если ее вскопать, то песок засыпается в кроссовки, что вызывает неудобство со стороны учащихся.

Прыжкам в высоту можно обучать тогда, когда есть для этого условия: поролоновые маты или мягкие опилки с песком, закрывающие боковую доску в яме, для приземления, но лучше перенести решение этой задачи в спортзал – на вторую четверть, как один из видов гимнастических упражнений, размещая сектор так, чтобы дети отталкивались с одной стороны: по команде, из положения правая нога впереди, вынести вперед вверх коленом маховую ногу и согнутую руку (в локте, но не выше головы). Повторив упражнение 4-5 раз, перейти на отталкивание левой ногой либо правой, меняя толчковую ногу через урок.

Вместо прыжков на уроке можно решать задачи по метанию малого мяча. Мы советуем делать это в течение 1-2 недель (по 3-6 уроков) в четверти, а закреплять метательные движения лучше в форме домашних заданий: метать камешки в речку, шишки в лесу, упавшие яблоки в саду и др. Главное броски выполнять только из-за головы. Начинать обучение следует с метания резиновых мячей в парах (их проще ловить) и только со 2-го или 3-го класса следует переходить на метание теннисных или тряпичных (самодельных) мячей на точность и на дальность. Один из примеров: на футбольном поле разложить несколько обручей и стараться попасть в них мячом в 2 шеренгах, одна против другой. Побеждает команда, набравшая больше очков (попаданий). После двух-трех бросков каждая команда отступает назад относительно обруча на 1 м и снова выполняет по 2-3 броска. Используются и другие игры с метанием малых мячей.

За 10-12 минут до окончания урока нужно перейти на беговую дорожку и выполнить задание по развитию выносливости. Мы считаем, что эту задачу нужно решать на каждом уроке в форме смешанного передвижения, памятуя о том, что это самое оздоровительное упражнение. В первом классе нужно начинать нагрузку 300 м бега со скоростью 42 сек. каждые 100 м, затем перейти на ходьбу 100 м и снова пробежать 300 м. На это уйдет время 5-6 мин. Затем на каждом уроке прибавлять по 100 м бега, сохраняя 100 м ходьбы между пробежками по следующей схеме: 2-й урок – 400 + 300 м, 3-й урок – 400 + 400 м, 4-й урок – 500 + 400 м, 5 урок – 500 + 500 м. Общий объем бега не должен превышать 1000 м. 6 урок – 600 + 400 м, 7 урок – 700 + 300 м, 8 урок – 800 + 200 м, 9 урок – 900 + 100 м и 10 урок бег 1000 м, сохраняя скорость 42 сек на 100 м. Дистанция ходьбы на 8 и 9 уроках сокращается до 50 м. Выполнив эту программу, все дети пробежали 1000 м за 6.20-7.10 (подтверждено экспериментально). Методические указания: давая задание детям, нужно первые 50-100 м пробежать вместе с ними, определяя темп бега – 42 сек – 100 м, а затем регулировать скорость бега по секундомеру. Нельзя допускать превышение этой скорости на первой половине дистанции. Разрешать более подготовленным детям бежать быстрее только на второй половине дистанции, а лучше – когда останется 1/3 ее преодоления. Если заметили частое дыхание у любого ребенка (вдох и выдох на два шага) – это перегрузка и нужно потребовать, чтобы он перешел на ходьбу. Эта программа примерная и рассчитана на среднего ученика, но в каждой школе уровень подготовленности детей может заметно отличаться. Учитель вправе составлять свою программу с изменением темпа бега с учетом возможности детского организма, включая индивидуальные особенности.

Следует понимать, что общая выносливость успешно развивается при ЧСС 160-180 уд/мин. Поэтому периодически следует контролировать темп бега по пульсу, для чего проверять его в середине и в конце дистанции.

Во вторых классах можно эту задачу по развитию выносливости решать за 12 уроков по той же программе с той же скоростью, но довести дистанцию непрерывного бега до 1000 м. Такая нагрузка легко адаптируется в организме школьников, и они даже не жалуются на усталость после приема контрольного норматива.

В 3-4 классах можно подобным образом подготовить детей к бегу на 1200 м, но скорость передвижения у них будет несколько выше – 40 сек. каждые 100 м.

В заключительную часть урока желательно включать ходьбу с заданием на осанку: руки за голову, к плечам, за спиной, подняться на носки, тянуться темечком вверх, лопатки соединить и так пройти 1-1,5 минуты, тем самым восстанавливая организм и решая вопрос по осанке, а далее подвести итоги урока. Если погода прохладная, то итоги урока лучше провести в помещении школы.

В основной школе следует готовить учащихся к бегу на 60 м. Основные средства – это тренировка в

гладком беге на отрезках 20 и 40 м, при этом отрезки 30-40 м применять только в 9-10 классах, так как у учащихся пятых-седьмых классов скорость бега после 30 м начинает снижаться, а это значит, что быстрота в этом случае улучшаться не будет. В уроки легкой атлетики в этом возрасте желательно включать бег со старта из различных исходных положений: сидя, пятки на линии старта, в упоре сзади, сидя спиной вперед, из положения лежа и др., не забывая высокий старт и старт с опорой на одну руку – 6-8 раз по 10-15 м. Для обучения «свободному» бегу, без особого напряжения, нужно давать указание после быстрого бега со старта не тормозить, а расслабить мышцы ног так, чтобы ученик по инерции пробежал еще 10-15 м.

Очень эффективным средством подготовки учащихся к скоростному бегу на 60 м является эстафетный бег, которому можно обучать с первого класса. Мы рекомендуем начинать с пятого класса – с обучения технике передачи палочки снизу из левой руки в правую с последующим переключением ее в левую руку. Выносить руку для приема следует после сигнала «ОП», широко расставив пальцы: большой за спину, остальные кнаружи. Обучение начинается на месте в парах: передающей стоит сзади принимающего левым плечом против правого плеча. Выполнив по 8-12 передач на месте, перейти к обучению передачи эстафеты в медленном беге. На третьем уроке можно перейти к обучению эстафетного бега с контрольной отметкой. В среднем контрольная отметка устанавливается в 16 ступней от пятки сзади стоящей ноги принимающего. Как только передающий коснется телом плоскости контрольной отметки, принимающий стартует в полную силу и, услышав «ОП», посылает руку назад для приема палочки. Голову при этом не поворачивать, т. е. поворачиваются и плечи, и рука уходит в сторону. Передающий часто протягивает руку с палочкой вперед вместе с командой «ОП», это ошибка, нужно сделать паузу и вложить палочку принимающему аккуратно снизу в руку. Строго предупредить учащихся не убежать сторону после передачи эстафеты, причуда их останавливаться на своей дорожке, чтобы не нарушать правила.

Через 4-5 уроков нужно обучать эстафетному бегу на 100-метровой дорожке по этапам длиной 20 м в 5 классах, по 30 м – в 6-7 классах и по 40 м – в 8-9 классах. Можно класс разделить на 2-3 равные по силам команды и пробежать эстафету по кругу с этапами по 30-40 м. В самом эстафетном беге дети более возбудимы и сконцентрированы, а это значит, что скорость бега будет увеличиваться, то есть улучшится результат на 60 м.

И еще один момент. Для обучения экономичности бега следует добавить задание пробежать 2-3 раза по 60-80 м, объяснив, как: со старта бежать 25-30 м в полную силу, потом, сбросив напряжение, но не снижая скорости, и затем последние 20-25 м пробежать в полную силу.

Для решения задачи обучения прыжкам в длину и высоту с разбега нужны сектора. Если яма с песком имеется почти при каждой школе, то оборудованного сектора для прыжков чаще всего не бывает. Практика показала, что технику прыжков в длину и высоту легко осваивают те школьники, которые хорошо отталкиваются, так как они находят больше времени в полете и могут контролировать и управлять своими движениями в воздухе (полете). В связи с этим мы советуем на уроках легкой атлетики больше выполнять прыжковых упражнений, которые и закрепляют технику отталкивания, и повышают скоростно-силовые качества. Такое направление поможет учащимся лучше овладеть техникой игровых видов: волейбола, баскетбола, гандбола и футбола [2]. Мы считаем, что прыжки в яму с песком можно планировать 2-3 урока в четверти для адаптации к сектору, подбора разбега, техники полета и приземления. Как правило, соблюдая очередность и технику безопасности, дети выполняют за урок от 5 до 10 прыжков. Эффект освоения техники прыжков здесь минимальный. Мы предлагаем следующие прыжковые упражнения:

1. Прыжки через шаг. 2 и 3 серии на каждую ногу по 15-20 отталкиваний, закрепляя технику отталкивания в прыжках в длину.

2. Многоскоки. Прыжки на одной, на другой и с ноги на ногу – по 30-40 м – 2-3 серии. Начиная с 7 класса, эти прыжки с той же дозировкой нужно выполнять на левой туда, на правой обратно и с ноги на ногу – туда. Возвращение к месту старта шагом [1].

3. Прыжки вверх, наступая на препятствие (скамейку, порог и другие) со сменой ног сверху по 20-30 раз 2-3 серии. Плечи не должны уходить назад от опоры: вертикали места отталкивания.

4. Прыжки на носках, не сгибая колени по мягкому грунту по 6-8 подскоков на каждую ногу (можно по периметру ямы с песком).

5. Прыжки через скакалку на носках, начиная с 30 сек. и заканчивая 4 минутами [5].

6. Игры с прыжками. Одна из них: «Прыжки по полоскам». На площадке, беговой дорожке отмеряются мелом линии каждые последующие дальше на 5-10 м. Кто больше полосок перепрыгнет на левой ноге, на правой ноге и с ноги на ногу. Вторая полоска от первой чертится в 100-120 см для 5-6 классов, а для 8-9 классов начальная полоска чертится на расстоянии 120-140 см.

Трутнева Н. Н. рекомендует изучать метание мяча с азов, решая следующие задачи: овладения хватом мяча, движением кисти и броском мяча «всей» рукой. Мы считаем, что этим движениям дети уже научились ещё в начальной школе, и мы советуем в 5-6 классах детей обучать метанию с одного и двух шагов разбега, вынося руку со снарядом локтем вперед около уха.

Очень хорошо помогает освоению этой техники метание обрезков поливального шланга с места и с одного и двух шагов. По длине обрезок должен быть 40-45 см, а его вес можно увеличить, насыпав внутрь песок, а концы прочно упаковать пробками, деревянными затычками и др. материалами. При метаниях обрезков, нужно строго следить за тем, чтобы при выпуске «снаряда» конец его находился над головой выше уха. У кого это движение не получается, нужно проверить подвижность плечевого сустава с помощью гимнастической палки и если это предположение подтвердится, дайте домашнее задание по его исправлению. В 7 классе дети должны научиться метать мяч с отведением руки и с 4 бросковых шагов, включая скрестные. В 8-9 классе желательно метать гранату весом 300 г для девушек и 500 г для юношей.

В 5-9 классах продолжается подготовка детей к бегу на развитие общей выносливости. Это самое оздоровительное упражнение в легкой атлетике, так как в работу активно включаются сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная и выделительная системы организма. Поэтому мы советуем почти на каждом уроке выполнять это упражнение. Нагрузка должна доводиться до определенной степени утомления. Поэтому эпизодически проверяйте пульс у школьников в середине, перед концом дистанции и сразу после бега.

Скорость передвижения должна составлять 36-38 сек. каждые 100 м у учащихся 5-6 классов и 32-35 сек. – в 8-9 классах. Такая скорость доступна в 70-90% случаев. Конечно, в каждой школе найдутся слабые учащиеся, для них скорость бега следует уменьшить, увеличив время пробегания 100-метрового отрезка на 1-3 сек. Сильным ребятам нужно увеличить скорость бега, но на второй половине дистанции. Объем бега должен составлять от 1200 м в 5 классе (8 мин.) до 3 км (15 мин.) в 8-9 классах. А два-три раза в четверть в девятом классе нужно выполнять пробежки в течение 20 мин. с контролем, кто сколько пробежит в метрах и оценить эти результаты.

Желательно каждый третий урок выполнять пробежки со средней скоростью (на 5-6 сек. быстрее каждые 100 м) на отрезках 200-400 м с отдыхом между отрезками 1,5-2 мин. (ходьба или бег трусцой). Объем

такого бега может составлять от 800 до 1200 м с учетом возраста и подготовленности.

Перед первым уроком такой направленности детям обязательно нужно объяснить о пользе этого бега и добавить, что те дети, которые не пропускают такие занятия, не будут ощущать серьезного дискомфорта и усталости при сдаче контрольных нормативов. Постарайтесь сдерживать детей от быстрого начала, объяснив, что возникновение кислородного голодания очень тяжело переносит детский организм.

В старших классах уроки легкой атлетики лучше проводить в форме тренировочных занятий с целью улучшения спортивных результатов и лучшей подготовки юношей и девушек для сдачи норм ГТО.

Структура и содержание школьного урока по легкой атлетике должны отвечать образовательным и оздоровительным требованиям по расширению спектра легкоатлетических упражнений, включая эстафетный бег, бег на средние и кроссовые дистанции. Больше уделять внимание тренировочным формам организации уроков легкой атлетики. Следует повысить ответственность учителя и учащихся за выполнение домашних заданий [6].

Список литературы

1. Бальбердин, О.А. Упражнения для развития прыгучести [Текст] / О.А. Бальбердин // Физическая культура в школе. – 2017. – №4. – С. 26 – 27.
2. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 класс : учебное пособие для учащихся 9-11 классов [Текст] / И. М. Бутин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – С. 97–108.
3. Трутнева, Н.Н. Эстафетный бег на уроках в I–XI классах [Текст] / Н.Н. Трутнева // Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 42 – 43.
4. Трутнева, Н.Н. Метание малого мяча в V–VI классах [Текст] / Н.Н. Трутнева // Физическая культура в школе. – 2017. – № 3. – С. 24 – 25.
5. Туманцев, В.М. Организация внеурочной деятельности по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов ФФК [Текст] / В.М. Туманцев, С.Н. Монастырев. – Воронеж, 2017. – 68 с.
6. Чесноков, Н.Н. Сравнительный анализ содержания учебных программ по физической культуре в общеобразовательных школах на примере легкой атлетики [Текст] / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин, А.П. Морозов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 1. – С. 41 – 43.

Bibliography

1. Balyberdin, O. A. Exercises to develop jumping [Text] / O. A. Balyberdin // Physical culture at school. - 2017. - №4. - P. 26 – 27.
2. Boutin, I. M. Physical education: 9-11 grade : textbook for pupils of 9-11 classes [Text] / I. M. Boutin. - M.: Humanit. ed. center VLADOS, 2003. - Pp. 97-108.
3. Trutneva, N. N. Relay race in the classroom in I-XI classes [Text] / N. N. Trutneva // Physical education at school. - 2016. - № 7. - P. 42 – 43.
4. Trutneva, N. N. Small ball throwing in V-VI classes [Text]/N. N. Trutneva // Physical Kul-Tura at school. - 2017. - № 3. - S. 24 – 25.
5. Tumentsev, V. M. Organization of extracurricular activities for physical education: textbook for students of FPC [Text] / V. M. Tu-mantsev, S. N. Monastirev. - Voronezh, 2017. - 68 p.
6. Chesnokov, N. N. A comparative analysis of the curricula for physical education in secondary schools is not an example of easy Atle-Tiki [Text] / N. N. Chesnokov, D. A. Volodkin, A. P. Morozov // Physical culture at school. - 2017. - № 1. - P. 41 – 43.

Информация для связи с авторами:
e.stebletsov@gmail.com

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 371.0 (075.8)

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Сидельникова Татьяна Сергеевна,
магистрант,

Воронежский государственный педагогический университет;

Лотоненко Андрей Андреевич,

кандидат педагогических наук, доцент,
Институт физической культуры и спорта,
Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова – Тянь-Шанского;

Егорушина Елена Александровна,
преподаватель,

Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

Аннотация. Актуальность патриотического и гражданского воспитания состоит в том, что без них невозможно обеспечить стабильное и устойчивое развитие общества и обороноспособность страны.

Ключевые слова: физическое воспитание, патриотическое и гражданское воспитание, Отечество, образование, пространство физической культуры.

MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE

Sidelnikova T.S., Master Student,

Voronezh State Pedagogical University;

Lotonenko A. A., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,

Institute of Physical Culture and Sports, Lipetsk state pedagogical University named after
p. P. Semenov – Tyan – Shan;

Egorshina E.A., Teacher, Military Training and Research Center Air Force «Air Force
Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Yuri Gagarin»

Abstract. The relevance of Patriotic and civic education is that without them it is impossible to ensure stable and sustainable development of society and ensure the country's defense capability.

Key words: physical education, Patriotic and civic education, Fatherland, education, space of physical culture.

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм формируется в процессе обучения, социализации и воспитания личности [2, с. 29]. Однако социальное пространство для развития патриотизма не ограничивается стенами учебного заведения. Большую роль здесь играют семья и другие социальные институты общества, такие как СМИ, общественные организации, учреждения культуры и спорта, учреждения здравоохранения, правоохранительные органы, военные организации, организации социальной защиты населения и др.

Пространство физической культуры обладает огромным воспитательным потенциалом, служит одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как патриотизм и гражданственность, и рассматривается как спортивно-патриотическое воспитание [1, с. 27].

Сущностью данного процесса является освоение личностью прогрессивного патриотического опыта на основе спортивно ориентированной физкультурной деятельности, что способствует формированию ценностного отношения к патриотизму и отражает суть процесса воспитания – переход внешнего, объективного, во внутреннее, субъективное.

Один из возможных способов обновления патриотического воспитания состоит в познании духовных основ патриотизма, т.е. в проникновении в глубинный смысл идеи Родины, патриотизма.

Любовь к Родине, к своему народу, его традициям, устоям в каждом историческом периоде – была, есть и будет базисным понятием и ценностью для русской нации, для тех, кто следует устоям русской культуры

и культуры народов, населяющих Россию. В каждом человеке это чувство зарождается, крепнет и обретает силу в свое время. Именно любовь к Родине, редко проявляющаяся в повседневности и лежащая в глубине души каждого, во всех великих и добрых делах созидания и творчества, в тяжелую годину лихолетья всегда была и всегда будет побудительной причиной высочайшего самоотвержения русского народа, его защитников на Куликовом поле, в Севастополе, на полях Великой Отечественной войны.

Патриотизм (греч. – Родина, Отечество) – есть чувство любви к Родине, преданность своему Отечеству, своему народу [7, с. 40].

Чтобы найти Родину и познать ее духовную природу, человек должен обладать личной духовностью. В силу того, что Родина воспринимается человеком через личный духовный опыт, который имеет различное строение, выделяют патриотизм, происходящий от семейно-родового чувства; патриотизм, происходящий от религиозно-нравственного облика родного народа; патриотизм, происходящий от природы и быта; патриотизм, происходящий от духовной Отчизны. На этом основании можем констатировать, что каждый человек идет своим путем к Родине и у каждого – свой патриотизм [7, с. 40].

Патриотизм является прямым наследником героических дел предков. Он рождается на национальных традициях народа в борьбе за свободу и независимость Отечества. Поэтому очень важно знать историю своего народа. Патриотизм отражает преемственность поколений на конкретных датах и событиях.

Идея патриотизма во все времена занимала особое место в военной организации нашего общества. Чувство

патриотизма, долга воинов всегда были самым животворным источником силы Вооруженных сил России.

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм и культура отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии подрастающего поколения.

В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в число сформулированных основных направлений развития воспитания включено обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций. В частности обновление патриотического воспитания предусматривает «формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России ...» [6].

Патриотизм и культура отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии детей дошкольного возраста.

В последние годы в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей, что выражается в следующих основных характеристиках: в снижении образовательного и культурного потенциала, дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; реальном разрыве преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам [4].

Системный анализ проблематики воспитания в сегодняшней России показывает, что стержнем его является патриотическое воспитание. Ни одно нормальное государство не может существовать без граждан и патриотов. Многочисленные исследования показывают, что патриотически и граждански определившиеся молодые люди имеют более четкие жизненные планы и отличаются большей социальной активностью [3, с. 29].

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении. Участие детей в разнообразных спортивных объединениях, секциях, создание в учебных заведениях необходимых условий для занятия физической культурой – один из способов развития военно-патриотического воспитания. Особое внимание в настоящее время уделяется внедрению в учебных заведениях здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. Занятие физической культурой необходимо рассматривать как эффективное средство решения задач военно-патриотического воспитания подрастающего поколения [8, с. 193].

В силу своей специфики физическая культура обладает огромным воспитательным потенциалом, служит одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматривается как военно-патриотическое воспитание.

Сущностью данного процесса является освоение воспитанниками прогрессивного патриотического опыта на основе занятий физической культурой, позволяющего сформировать ценностное отношение к патриотизму, что отражает суть процесса воспитания – переход внешнего, объективного, во внутреннее, субъективное.

Список литературы

1. Бачевский, В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан : учебно-метод. пособие по разделу «Основы военной службы»

[Текст] / В.И. Бачевский // Военные знания. – М., 2008. – 184 с.

2. Бойко, Р.В. Патриотическое воспитание студентов с использованием средств физической культуры и спорта [Текст] / Р.В. Бойко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №2. – С. 29.

3. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий [Текст] / авт.-сост. И.А. Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2008. – 169 с.

4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» [Текст]. – М., 2010. – 79 с.

5. Пронин, А.В. Военно-патриотическое воспитание молодежи на боевых традициях российской армии [Текст] / А.В.Пронин // Культура физическая и здоровье, 2006. – №1. – С. 73-74.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] // Распоряжение Правительства от 29 мая 2015 г. №996-р г. Москва // Российская газета. – 2015. – 8 июня. – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08vosпитание-dok.html>

7. Тарасова, С.И. Патриотическое воспитание будущих учителей: от теории к практике [Текст] / С.И. Тарасова // Проф.-пед. культура: опыт прошлого – вызовы современности: матер. VI межд. науч.-практ. конф., 23-24 июня 2017 г. – Белгород: ООО «ГиК», 2017. – С. 102-106.

8. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 193-194.

Bibliography

1. Bachevsky, V. I. system of military-Patriotic education of minor citizens: educational method.manual under "Fundamentals of military service" [Text] / V. I. Bachevsky // Military knowledge. - M., 2008. - 184 p –

2. Boiko, RV Patriotic education of students using the means of physical culture and sports [Text] / RV Boiko // Physical education: education, training. - 2013. - №2. - P. 29.

3. Patriotic education: the system of work, planning, lesson notes, development of classes [Text] / ed.-comp. I. A. Pashkovich. – Volgograd: Teacher, 2008. - 169 p –

4. State program "Patriotic education of citizens of the Russian Federation for 2011-2015" [Text]. - M., 2010. - 79 p.

5. Pronin, A.V. Military-Patriotic education of young people in the military traditions of the Russian army [Text] / A.V. Pronin // physical Culture and health, 2006. - №1. - P. 73-74.

6. Strategy of development of education in the Russian Federation for the period up to 2025 [e-ress] // government Decree of may 29, 2015 №996-R Moscow // Russian newspaper. - 2015. - June 8th. - Access mode: <https://rg.ru/2015/06/08vosпитание-dok.html>

7. Tarasova, S. I. Patriotic education of teachers: from theory to practice [Text] / S. I. Tarasov // Prof-PED. culture: past experience-challenges of the present: mater. VI Intern. scientific.- prakt. Conf. On 23 and 24 June 2017 – Belgorod: ООО "Gik", 2017. - P. 102-106.

8. Theory and methodology of physical culture: textbook [Text] / under the editorship of Professor Yu. f Kuramshina. - 2nd ed., ISPR. - M.: Soviet sport, 2004. – Pp. 193-194.

Информация для связи с авторами
tatyana.bezgina@mail.ru
(Сидельникова Татьяна Сергеевна)

УДК 378.016:796

**ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО
КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
I СТУПЕНИ**



Садьков Руслан Ильтизарович,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель;

Безноско Николай Николаевич,
кандидат педагогических наук, доцент;

Синявский Николай Иванович,
доктор педагогических наук, профессор;

Фурсов Алексей Валерьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
«Сургутский государственный педагогический
университет»

Аннотация. В статье представлены результаты физической подготовленности учащихся I ступени, добровольно принявших участие в выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Ключевые слова: физическая подготовленность, I ступень, испытания по нормативам комплекса ГТО.

**ATTAINING REQUIREMENTS FOR GTO COMPLEX AS A CRITERION OF PHYSICAL READINESS
EVALUATION OF PUPILS OF THE 1ST LEVEL**

Sadykov R. I., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Beznosko N. N., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Sinyavskiy N. I., Cand. Pedag. Sci., Professor;
Fursov A. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Surgut State Pedagogical University

Abstract. In the article the results of physical readiness of pupils of the 1st level voluntarily taking part in attaining standards of All-Russian Physical Culture and Sports complex “Ready for Labour and Defence” (GTO) are given.

Key words: physical readiness, the 1st level, complex GTO standards tests

Введение. Цель исследования – оценка физической подготовленности обучающихся I ступени к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В настоящее время в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области укрепления здоровья школьников. Среди основных приоритетов социальной политики государства – распространение стандартов здорового образа жизни. ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания Российской Федерации [2; 4]. В связи с этим определен интерес представляет изучение физического состояния учащихся общеобразовательных учреждений, и ее готовность к выполнению предложенных нормативов физической подготовленности [1; 3].

Организация исследования. Выполнение государственных требований по нормативам физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьников I ступени (6-8 лет) проходило в центре тестирования МБУ ЦФП «Надежда» на территории муниципального образования г. Сургута. Приняло участие в выполнении нормативов – 2237 учащихся, из них 1201 мальчика и 1036 девочек. Сводные данные мониторинга физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО за период с 01.01.2017 по 31.12.2017 обработаны с помощью научно-технической разработки «АС ФСК ГТО» www.rosinwebc.ru [5; 6].

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся 6-8 лет I ступени комплекса ГТО выявлено, что из 987 учащихся в скоростно-силовых способностях на золо-

той знак справились 492 мальчика, что соответствует 49,9%. Выполнили норму на серебряный знак 367 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 37,2%. На бронзовый знак справились 63 мальчика, что соответствует 6,4%. Не справились с испытанием скоростно-силовых способностей 65 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 6,6%. Всего справились с выполнением норматива 922 мальчика, что соответствует 93,4%.

Среди девочек из 855 участниц в скоростно-силовых способностях на золотой знак справились 433 девочки, что соответствует 50,6%. Выполнили норму на серебряный знак 319 девочек, что в процентном соотношении составляет 37,3%. На бронзовый знак справились 25 девочек, что соответствует 2,9%. Не справились с испытанием скоростно-силовых способностей 78 девочек, что в процентном соотношении составляет 9,1%. Всего справились с выполнением норматива 777 девочек, что соответствует 90,8%.

В испытании силовых способностей среди учащихся 6-8 лет I ступени комплекса ГТО на золотой знак справились 617 мальчиков, что соответствует 65,8%. Выполнили норму на серебряный знак 215 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 22,9%. На бронзовый знак сдал 31 мальчик, что соответствует 3,3%. Не справились с испытанием силовых способностей 75 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 8,0%. Всего справились с выполнением норматива 863 мальчика, что соответствует 92,0%.

Среди девочек из 821 участницы в силовых способностях на золотой знак справились 525 девочек, что соответствует 64,0%. Выполнили норму на серебряный знак 202 девочки, что в процентном соотношении составляет 24,6%. На бронзовый знак сдала 21 девочка, что

соответствует 2,6%. Не справились с испытанием силовых способностей 73 девочки, что в процентном соотношении составляет 8,9%. Всего справились с выполнением норматива 743 девочки, что соответствует 91,1%.

В испытании на выносливость среди учащихся 6-8 лет I ступени комплекса ГТО все участники как, мальчики, так и девочки, справились на золотой знак, что соответствует 100%.

С испытанием на проверку гибкости среди учащихся 6-8 лет I ступени комплекса ГТО на золотой знак справились 388 мальчиков, что соответствует 43,1%. Выполнили норму на серебряный знак 513 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 56,9%. Всего справился с выполнением норматива 901 мальчик, что соответствует 100%.

Среди девочек с испытанием на гибкость на золотой знак справились 556 девочек, что соответствует 66,1%. Выполнили норму на серебряный знак 285 девочек, что в процентном соотношении составляет 33,9%. Всего 841 девочка справилась с выполнением норматива, что соответствует 100%.

С испытанием по выбору на проверку скоростно-силовых способностей «прыжок в длину с места» на золотой знак справились 468 мальчиков, что соответствует 48,5%. Выполнили норму на серебряный знак 349 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 36,1%. На бронзовый знак сдали 56 мальчиков, что соответствует 5,8%. Не справились с испытанием силовых способностей 93 мальчика, что в процентном отношении составляет 9,6%. Всего справились с выполнением норматива 873 мальчика, что соответствует 90,4%.

Среди девочек из 864 участниц с испытанием скоростно-силовых способностей на золотой знак справились 353 девочки, что соответствует 40,9%. Выполнили норму на серебряный знак 323 девочки, что в процентном соотношении составляет 37,4%. На бронзовый

знак сдали 81 девочка, что соответствует 9,4%. Не справились с испытанием скоростно-силовых способностей 107 девочек, что в процентном соотношении составляет 12,4%. Всего справились с выполнением норматива 873 девочки, что соответствует 90,4%.

С испытанием по проверке координационных способностей на золотой знак справились 74 мальчика, что соответствует 10,8%. Выполнили норму на серебряный знак 114 мальчика, что в процентном соотношении составляет 16,7%. На бронзовый знак сдали 229 мальчиков, что соответствует 33,5%. Не справились с испытанием координационных способностей 266 мальчиков, что в процентном соотношении составляет 39,0%. Всего справились с выполнением норматива 417 мальчиков, что соответствует 61,0%.

Среди девочек из 399 участниц с испытанием координационных способностей на золотой знак справились 74 девочки, что соответствует 10,8%. Выполнили норму на серебряный знак 114 девочек, что в процентном соотношении составляет 16,7%. На бронзовый знак сдали 118 девочек, что соответствует 29,6%. Не справились с испытанием координационных способностей 206 девочек, что в процентном соотношении составляет 51,6%. Всего справились с выполнением норматива 193 девочки, что соответствует 48,4%.

В результате проведенного исследования в выполнении государственных требований к уровню физической подготовленности среди учащихся 6-8 лет I ступени комплекса ГТО из 1201 мальчика сдали на золотой знак 67 участников, что составляет 1,1%. С государственными требованиями по физической подготовленности на серебряный значок справились 486 мальчиков, что соответствует 19,3%. На бронзовый значок выполнили нормы по физической подготовленности 65 учащихся – 6,3%. Количество мальчиков, не выполнивших государственных требований к уровню физической подготовленности комплекса ГТО, составило 583 участника, что соответствует 73,2% (рис. 1).

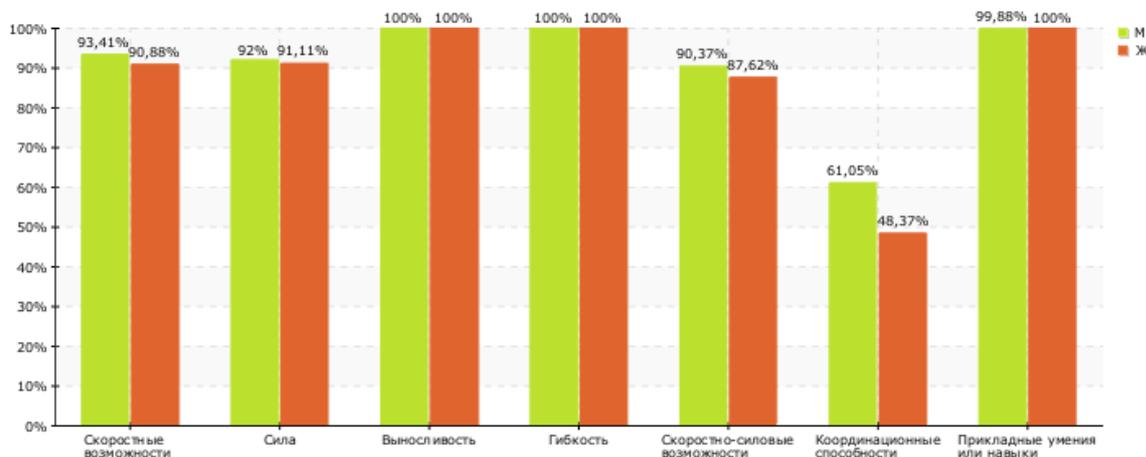


Рис. 1. Физическая подготовленность учащихся 6-8 лет по выполнению требований комплекса ГТО I ступени

С государственными требованиями к уровню физической подготовленности среди школьников 6-8 лет I ступени комплекса ГТО из 1036 девочек норматив на золотой знак отличия выполнили 57 участниц (1,7%), на серебряный знак – 365 участниц (13,5%), на бронзовый знак отличия – 56 учащихся (4,1%). Не выполнили государственные требования к уровню физической подготовленности на присвоение значка от общего числа 558 девочек.

Вывод. В целом по муниципальному образованию г. Сургут у мальчиков выполнили уровень золотого знака отличия 67 учащихся или 5,6%, серебряного знака отличия – 486 или 40,5%, бронзового знака от-

личия – 65участников, что соответствует 5,4%. Не справились с выполнением нормативов 583 мальчика, что соответствует 48,5%. У девочек справились на золотой знак 57 участниц, что в процентах составляет 5,5%, на серебряный знак – 365учатниц, что составляет 35,2%, на бронзовый знак – 56 участниц, что соответствует 5,4%. Не справились с выполнением нормативов 558 девочек, что соответствует 53,9%.

Список литературы

1. Аршинник, С.П. Динамика физической подготовленности школьников в связи с внедрением «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ГТО» [Текст] / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 19. – С. 10.

2. Корольков А.Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения [Текст] / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 8.

3. Лапаева, А.С. Мониторинг готовности младших школьников к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / А.С. Лапаева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 5-2 (59). – С. 35-37.

4. Левушкин, С.П. Оценка готовности детей, подростков и молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Текст] / С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин, С.И. Изаак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 19.

5. Синявский Н.И. Автоматизированное сопровождение комплекса ГТО в школе [Текст] / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 60-63.

6. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников I-V ступени на основе испытаний комплекса ГТО [Текст] / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, В.В. Власов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 56-59.

Bibliography

1. Arshinnik S.P., Physical readiness dynamics of pupils in the context of “All-Russian physical culture and sports complex GTO” implementation Arshinnik S.P., Tihorev V.I./Topical issues of physical culture and sports. 2017. vol. 19. -P. 10.

2. Korolkov A.N. “Ready for Labour and Defence” GTO complex test standards as people’s health measure./Korolkov A.N., G.N.Germanov, V.G.Nikitushkin //Fizicheskayakultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017.-№ 1– P. 8.

3. Lapaeva A.S.Monitoring the readiness of primary school students to reach a qualifying standard of All-Russian physical education and sports complex “Ready for Labour and Defense”.//International Research Journal. 2017. № 5-2 (59). Pp. 35-37.

4. Levushkin S.P. Rating age-specific junior fitness for Russian Physical Culture and Sports GTO Complex tests./Levushkin S.P., V.D. Sonkin, S.I. Izaak //Fizicheskayakultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017.– № 5.-P. 19.

5. Sinyavskiy N.I. Computerized support of GTO complex at school/Sinyavskiy N.I., Fursov A.V.//Physical culture at school. 2017. -№ 7.-Pp. -60-63.

6. Fursov A. V. Monitoring of physical readiness of schoolboys i-v forms on the basis of tests GTO/Fursov A. V., Sinyavskiy N. I., Vlasov V.V.//Physical culture and health. 2017. № 2 (62).– Pp.– 56-59.

Информация для связи с авторами:

rus_girya@mail.ru

fursovav@bk.ru

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО**



Егорычев Алексей Олегович,
доктор педагогических наук, доцент;
Мещеряков Сергей Петрович, доцент,
РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина

Аннотация. В работе рассматриваются морфо-функциональные показатели, уровень соматического здоровья, физическая подготовленность студентов первого и второго курсов. Уровень соматического здоровья трети студентов характеризуется как низкий. Эти студенты не готовы к выполнению норм ГТО. Комплексная оценка физической подготовленности с использованием перцентильных шкал совпадает с данными экспресс-оценки

уровня соматического здоровья. Авторы делают вывод о возможности прогноза успешности выполнения норм ГТО на основе оценки уровня соматического здоровья и шкал оценки физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, ГТО, уровень здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, шкалы оценок.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF AN ASSESSMENT OF READINESS TO IMPLEMENT THE STANDARDS TRP

Egorichev Al. Ol., Dr. Pedagog. Sci., Associate Professor;
Meshcheryakov S. P., Associate Professor,
Gubkin Russian State University of Oil and Gas

Abstract. The paper discusses the morphological and functional indicators, the level of somatic health, physical fitness of first and second year students. The level of somatic health of a third of students is characterized as low. These students are not ready to comply with TRP standards. The complex assessment of physical fitness using percentile scales coincides with the data of rapid assessment of the level of somatic health. The authors conclude that the prognosis of success of implementation of the standards TRP, on the basis of an assessment of level of physical health and the scales of estimation of physical preparedness.

Key words: students, TRP, health level, physical development, physical fitness, scale of assessments

С января 2018 года приказом министерства спорта вводятся государственные требования к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО» на 2018-2021 годы [7]. Известно, что ГТО был введен в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения [10]. В то же время только часть учащихся хотят готовиться и участвовать в выполнении нормативов [1; 3; 9]. Добровольность участия в выполнении норм ГТО предполагает опору на дополнительные мотивы. Известные спортивные социологи П.А. Виноградов и Ю.А. Окуньков рекомендуют привлекать к подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО через вовлечение в любые занятия спортивно-оздоровительной деятельностью, отмечая, что из числа незанимающихся только около 2% планируют готовиться к выполнению норм ГТО [3].

Изучение мотивов студентов к физкультурно-спортивной деятельности позволило установить, что для значительной части ведущими мотивами являются оздоровительный, эстетический и спортивный [4]. Поэтому логично предположить, что использование ком-

плексного контроля, включающего медико-биологические, психологические и педагогические методики, позволит оценить здоровье студентов, их готовность к выполнению норм ГТО, дать индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий.

Организация исследования. В этой публикации анализировались результаты естественного педагогического эксперимента (начало – сентябрь 2015 г.) со студентами основной медицинской группы. Студенты занимались физической культурой в учебных отделениях (баскетбол, самбо и ОФП – мужские группы; оздоровительная аэробика и оздоровительная гимнастика – женские группы) по государственной программе 4 часа в неделю. Анализировались результаты тех студентов, которые прошли лонгитудальное тестирование на 1-м и 2-м курсах.

В работе использовались следующие методы: оценка соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко [2]; контрольные испытания и оценка физической подготовленности на основе перцентильных шкал [5; 6] и норм ГТО.

Результаты исследования. Проанализируем показатели соматического здоровья студентов табл. 1.

Таблица 1. Динамика морфо-функциональных показателей у женщин (n=70)

Название индекса	1 курс		2 курс		Уровень значимости
	X	m	X	M	
ИМТ, кг/м ²	21,3	0,3	21,2	0,4	p>0,05
Жизненный, мл/кг	61,7	1,3	63,1	1,1	p>0,05
ЖЕЛ, мл					
Масса тела, кг					
Динамометрия, % кисти, кг*100	47,2	1,2	47,0	1,2	p>0,05
Масса тела, кг					
Робинсона, у.е. ЧСС*АД _{систо.} 100	85,9	2,0	89,4	1,7	p≤0,1 (t _{крит.} = 1,66) (t _{расч.} = 1,73)

Считается, что отклонение индекса массы тела (ИМТ) от нормы увеличивает риск смерти. Значения среднего показателя ИМТ у студенток находятся в диапазоне «нормы». Анализ индивидуальных отклонений ИМТ от нормы показал, что избыточная масса тела встречается у 10 человек (14,3%), а недостаточная масса тела – у 11 (15,7%). За период обучения на 1 и 2 курсах динамика ИМТ не отмечается.

Жизненный индекс характеризует функциональное состояние системы дыхания. Средние значения индекса на 1-м и 2-м курсах находятся в границе «выше среднего». Среднее значение жизненного индекса на 2-м курсе повышается. Различия недостоверны. Значения индекса ниже среднего отмечаются у 4 студенток на 1 курсе и 1-й – на втором.

Силовой индекс характеризует состояние мышечной системы. Значения среднего показателя студенток на-

ходятся в границах «ниже среднего». Различия между 1-м и 2-м курсом недостоверны. Больше половины студенток – 47 человек (67%) – имеют недостаточный уровень силовых способностей.

Индекс Робинсона характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое. Средние значения выборки студенток 1-го и 2-го курсов соответствуют границам «нормы». На 2 курсе отмечается отрицательная динамика функционального состояния студенток. Различия достоверны. Из 70 обследованных студенток второго курса 22 человека (31,4%) имеют признаки дезадаптации.

Все вышесказанное позволяет говорить, что у студенток наиболее отстающими системами являются: мышечная – 67% и сердечно-сосудистая – 31%.

В табл. 2 представлены морфофункциональные показатели студентов мужчин на первом и втором курсах.

Таблица 2. Динамика морфофункциональных показателей у мужчин (n=131)

Название индекса	1 курс		2 курс		Уровень значимости
	X	m	X	M	
ИМТ, кг/м ²	22,8	0,3	23,3	0,3	p≤0,05 (t _{крит.} =1,98) (t _{расч.} =4,2)
Жизненный, мл/кг ЖЕЛ. мл Масса тела, кг	72,5	0,9	72,0	0,8	p>0,05
Динамометрия, % кисти, кг*100 Масса тела, кг	63,4	0,9	63,0	0,9	p>0,05
Робинсона, у.е. ЧСС*АД _{серд.} /100	100,8	1,8	97,8	1,6	p≤0,1 (t _{крит.} =1,7) (t _{расч.} =1,8)

У студентов ИМТ, находится в диапазоне «нормы». Анализ отклонений ИМТ от нормы на 2-м курсе показал, что избыточная масса тела отмечается у 32 человек (24,6%), а недостаточная – у 11 (8,5%). За период обучения с 1 по 2 курсы наблюдается увеличение ИМТ у мужчин. Различия достоверны.

У студентов средние значения жизненного индекса на 1-м и 2-м курсах находятся в границе «высокий уровень». Среднее значение индекса на 2-м курсе незначительно снижается. Различия недостоверны. Возможно, это связано с ростом массы тела. Недостаточные функциональные возможности системы дыхания отмечаются у 3 (2,3%) студентов второго курса.

Анализ результатов кистевой динамометрии показал, что у большинства студентов мышечная система развита недостаточно. Значения средних показателей силового индекса на 1-м и 2-м курсах находятся в границах «ниже среднего». Различия между 1-м и 2-м

курсом недостоверны. Отмечается тенденция снижения значений на 2-м курсе. Почти половина студентов – 58 человек (44,6%) – имеют недостаточный уровень силовых способностей.

Значения Индекса Робинсона у большинства мужчин на 1-м и 2-м курсах находятся в границах «ниже среднего». На 2 курсе отмечается положительная динамика функционального состояния студентов. Различия достоверны. Но значения средней остаются в границах «ниже среднего». У 72 студентов (55,4%) 2-го курса наблюдаются признаки дезадаптации сердечно-сосудистой системы. Все вышесказанное позволяет сделать обобщение, что у студентов наиболее отстающими являются: сердечно-сосудистая – 55,4% и мышечная системы – 44,6%.

Оценку соматического здоровья студентов можно провести с использованием экспресс-метода по Г.Л. Апанасенко [2]. Результаты представлены на рис. 1.

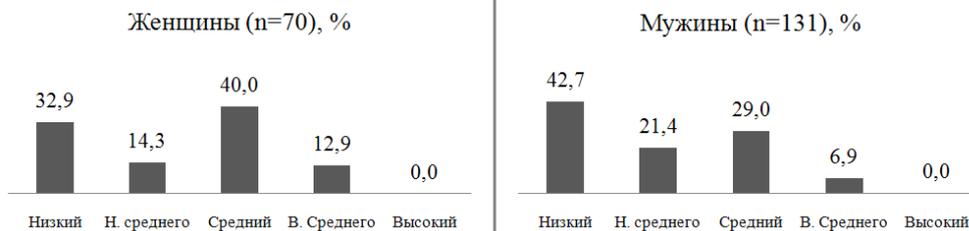


Рис. 1. Уровень соматического здоровья студентов 2-го курса

Анализ диаграмм показывает, что 32,9% женщин и 42,7% мужчин имеют «низкий» уровень соматического здоровья. В литературе имеются данные, что у части людей с таким уровнем здоровья врачебное обследование выявляет различные заболевания [2; 8]. По данным автора экспресс-метода, студенты в первую очередь не справятся с бегом на выносливость [2]. Их функциональные резервы существенно ниже безопасного уровня – 35 мл/мин/кг (женщины) и 42

мл/мин/кг (мужчины). Студенты, имеющие уровень соматического здоровья «средний» и «выше среднего» – 52,9% женщин и 35,9% мужчин, обладают достаточными резервами организма, чтобы успешно выполнить требования ГТО. Около 14,3% женщин и 21,4% мужчин имеют уровень соматического здоровья – «ниже среднего». С требованиями ГТО способна справиться только часть из этих студентов.

Таблица 3. Динамика физической подготовленности женщин с 1 по 2 курс (n=101)

Контрольные упражнения	1 курс		2 курс		Уровень значимости
	X	m	X	m	
100 м, с	17,7	0,1	17,5	0,1	p>0,05
2000 м, с	11,59	10,4	12,20	10,2	p≤0,05 (t _{крит.} =1,98) (t _{расч.} =2,1)
Подъем туловища, раз	41,0	0,8	42,5	0,8	p≤0,05 (t _{крит.} =1,98) (t _{расч.} =36)

Проанализируем уровень физической подготовленности студентов табл. 3, 4.

У женщин в процессе обучения наблюдается положительная динамика в скорости бега на 100 метров. Соответственно 17,7 и 17,5 по курсам. Различия недостоверны. Для большинства студенток выполнение норматива на 100 метров будет представлять значительные трудности. Средний показатель соответствует границам на бронзовый знак ГТО.

Динамика средних результатов в беге на 2000 метров на 1-м и 2-м курсах носит отрицательный характер. Различия средних показателей составляют 21 с.

Таблица 4. Динамика физической подготовленности мужчин с 1 по 2 курс (n=140)

Контрольные упражнения	1 курс		2 курс		Уровень значимости
	X	m	X	m	
100 м, с	13,8	0,1	13,8	0,1	p>0,05
3000 м, мин., с	14,06	8,4	14,33	9,1	p<0,01 (t _{крит.} =2,6) (t _{расч.} =3,8)
Подтягивание, раз	11,6	0,5	11,8	0,5	p≥0,05

У мужчин динамика средних показателей в беге на 100 метров по курсам отсутствует. Средние показатели 13,8 с соответствуют границе требований на норматив серебряного знака. Анализ скоростных способностей показывает, что с нормативом на быстроту большинства студентов справятся успешно.

Анализ динамики в беге на 3000 метров показал, что средние результаты 1-го и 2-го курсов отличаются на 27 с. Различия достоверны. Динамика отрицательная. Средние показатели у мужчин в кроссе находятся в границах нормы бронзового знака ГТО. Выполнение норматива будет представлять для большинства студентов значительную трудность.

Динамика результатов студентов в силовом нормативе показывает незначительный рост силовых способностей у мужчин. Средние показатели соответствуют норме бронзового знака ГТО и к концу 2-го курса почти достигают нормы серебряного знака.

Различия достоверны. Это позволяет говорить о снижении общей выносливости студенток. Средние результаты соответствуют нормативу на серебряный знак ГТО.

Подъем туловища из положения лежа относится к нормативу по выбору, а обязательными являются подтягивание в висе или сгибание рук в упоре лежа. Анализ динамики средних показателей в подъеме туловища показывает положительную динамику с 1-го по 2-й курс. Различия достоверны. Средний результат студенток 1-го и 2-го курса соответствует нормативу серебряного знака ГТО.

Комплексную оценку физической подготовленности студентов и прогноз успешности выполнения нормативов ГТО мы делали на основе перцентильных шкал [5; 6]. На рис. 2 представлены данные сумма баллов по трем тестам физической подготовленности студентов. Видно, что 32,7% женщин и 27,9% мужчин имеют «низкий» уровень физической подготовленности. Отношение студентов к «низкому» уровню означает, что они не справятся с требованиями норм ГТО. «Высокий», «выше среднего» и «средний» уровни физической подготовленности составляют в сумме у женщин – 53,7%, а у мужчин – 62,1%. Эти студенты могут выполнить нормативы ГТО на различные знаки.

Данные, полученные в результате тестирования, анализировались с учетом требований к введенным нормам VI ступени ВФСК ГТО [7] (табл. 5).

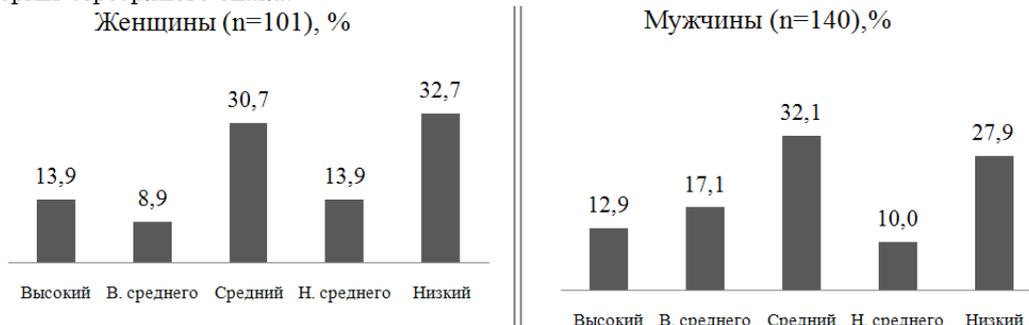


Рис. 2. Уровень комплексной физической подготовленности, 2-й курс

Таблица 5. Количество студентов, способных выполнить три норматива комплекса ГТО

Знак ГТО	Женщины (n=101)		Мужчины (n=140)	
	Кол-во студентов, чел.	Проценты от общего кол-ва, %	Кол-во студентов, чел.	Проценты от общего кол-ва, %
Золотой	5	5	0	0
Серебряный	43	42,6	40	28,6
Бронзовый	48	47,7	71	50,7

Видно, что студенты 2-го курса основной медицинской группы могут достаточно успешно принять участие в выполнении нормативов ГТО. Так, во время контрольных измерений нормы на бронзовый знака способны выполнить от 47 до 50% женщины и мужчины, от 28 до 42% студентов – нормы на серебряный знак. Нормативы на золотой знак способны выполнить – 5% студенток. Для подготовки и успешного выполнения норм на золотой знак студентам требуются самостоятельные тренировочные занятия.

Выводы

1. Анализ отдельных показателей соматического здоровья позволил установить, что наиболее часто студенты основной медицинской группы имеют отклонения от нормы в развитии сердечно-сосудистой и мышечной систем.

У женщин низкие значения в развитии этих систем наблюдаются в 37% и 61% случаев, а у мужчин – в 55% и 44% соответственно.

2. Экспресс-оценка здоровья студентов по методу Г.Л. Апанасенко показала, что 32% женщин и 42% мужчин основной медицинской группы имеют «низкий уровень» соматического здоровья. Они не выполняют нормы ГТО. Достаточные резервы соматического здоровья для выполнения нормативов ГТО имеются у 52,9% женщин и 35,9% мужчин.

3. Анализ динамики физической подготовленности студентов показал, что на втором курсе наблюдается достоверное снижение результатов в беге на 2000 метров у женщин и на 3000 метров у мужчин и несущественное улучшение результатов в силовых тестах.

4. Осуществить прогноз успешности выполнения норм ГТО можно с использованием перцентильных шкал и подсчетом суммы по трем тестам. Комплексная оценка показала, что нормы способны выполнить студенты, имеющие уровень подготовленности «высокий» и «выше среднего» – 23 и 30% женщин и мужчин, и значительная часть студентов с уровнем «средний» – 30 и 32% соответственно.

5. Сравнение результатов контрольных измерений с нормами ГТО показывает, что требования на бронзовый знак способны выполнить от 47 до 50% женщин и мужчин, от 28 до 42% студентов – на серебряный знак и только 5% студенток – на золотой.

Список литературы

1. Антонова, Э.Р. Отношение будущих педагогов к внедрению комплекса ГТО в образовательные организации [Электронный ресурс] / Э.Р. Антонова, О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25191> (дата обращения: 04.02.2018).

2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

3. Виноградов, П.А. Изучение отношения различных групп населения к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования). [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-otnosheniya-razlichnyh-grupp-naseleniya-k-vserossiyskomu-fizkulturno-sportivnomu-kompleksu-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-kak>

4. Егорычев, А.О. Анализ показателей, определяющих готовность студентов к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / А.О. Егорычев, С.П. Мещеряков, М.А. Кузьмин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4. – С. 61–65.

5. Мещеряков, С.П. Применение перцентильных шкал в процессе мониторинга физической подготовленности студентов [Текст] / С.П. Мещеряков, А.О. Егорычев, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 6. – С. 141–146.

6. Мещеряков, С.П. Анализ равнозначности оценки результатов зачетного тестирования студентов [Текст] / С.П. Мещеряков, А.О. Егорычев // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции (1–4 февраля 2017 г.), РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. – С. 94–97.

7. Приказ Минспорта России от 19.06.2017 N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018 – 2021 годы" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195/

8. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография [Текст] / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

9. Сафонова, О.А. Отношение студентов технического вуза к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс] / О.А. Сафонова, А.А. Келбинская, А.Е. Шевцова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-tehnicheskogo-vuza-k-sdache-normativov-gto>

10. Указ президента Российской Федерации о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

Bibliography

1. Antonova, E. R. Attitude of future teachers to the implementation of the TRP complex in educational organizations [Electronic resource] / E. R. Antonova, O. B. Nikolskaya, L. B. Fomin // Modern problems of science and education. – 2016. – № 5. – Access mode: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25191> (date accessed: 04.02.2018).

2. Apanasenko, G. L. Medical science [Text] / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. – Rostov n/D: Phoenix, 2000. – 248 p.

3. Vinogradov, P. A. The study of the attitude of different groups of the population to the all-Russian physical tour and sports complex "Ready to work and work" (TRP) as a factor (conditions) of its effective implementation (experience of sociological research). [Electronic resource] / P. A. Vinogradov, Yu. V. Perch Cove. – Mode of access: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-otnosheniya-razlichnyh-grupp-naseleniya-k-vserossiyskomu-fizkulturno-sportivnomu-kompleksu-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-like>

4. Egorichev, A. O. analysis of the factors that determine the students' readiness to implement the norms set by the TRP [Text] / O. A. Egorichev, S. P. Meshcheryakov, M. A. Kuzmin // physical Culture and health. – 2016. – № 4. – P. 61-65.

5. Meshcheryakov, S. P. the Use of percentile scales in the monitoring of physical fitness of students [Text] / S. p. Meshcheryakov, A. O. Egorichev, A. D. Vikulov // Yaroslavl pedagogical Bulletin. – 2015. – № 6. – P. 141-146.

6. Meshcheryakov, S. P. Analysis of the equivalence assessment results of the final testing of students [Text] / S. P. Meshcheryakov, O. A. Egorichev // Actual problems of physical education and sport at the University: materials of all-Russian scientific-methodical conference (February 1-4, 2017), Gubkin Russian state University of oil and gas (national research UNIVERSITY) named after I. M. Gubkin. – M.: Publishing center of the Russian state University of oil and gas (national research UNIVERSITY) has research Institute. M. Gubkina, 2017. – P. 94-97.

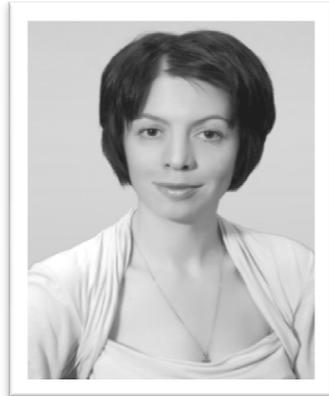
7. Order of the Ministry of sports of Russia of 19.06.2017 N 542 "on approval of state requirements of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (TRP) for 2018-2021" [electronic resource]. – Access mode: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195/

8. Runenko, S. D. medical control in fitness: monograph [Text] / S. D. Runenko. – M.: Soviet sport, 2009. – 192 p.

9. Safonova, O. A. the Relation of students of the technical University to the delivery standards TRP [Electronic re-source] / O. A. Safonova, A. A. Kavinsky, A. E., Shevtsova. – Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-tehnicheskogo-vuza-k-sdache-normativov-gto>

10. Decree of the President of the Russian Federation on "all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (TRP) [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

Информация для связи с авторами:
fis@gubkin.ru
egorychev64@yandex.ru

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ
НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Дмитриева Елена Владимировна,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель;

Глухова Марина Юрьевна,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель;

Синявский Николай Иванович,
доктор педагогических наук, профессор;
Фурсов Алексей Валерьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Сургутский государственный педагогический уни-
верситет

Аннотация. В статье представлен анализ физи-
ческой подготовленности выпускников школ г. Сур-

гута на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО. Полученные в результате исследования данные свидетельствуют, что 16,1% юношей-выпускников школ г. Сургута справились с испытаниями на получение золотого знака, серебряного знака – 16,2%, бронзового – 7,1%. Среди девушек справились с испытаниями на получение золотого знака 14,9%, серебряного – 18,6%, бронзового – 4,2%. Полученные данные констатируют, что выпускники демонстрируют низкие показатели физической подготовленности в таких двигательных способностях, как скоростно-силовые и скоростные, а у девушек – силовые и скоростно-силовые.

Ключевые слова: оценка физической подготовленности, выпускники школ, государственные требования комплекса ГТО, V ступень.

THE EVALUATION OF SCHOOL LEAVERS' PHYSICAL FITNESS BASED ON ATTAINING STATE
REQUIREMENTS FOR COMPLEX GTO

Dmitrieva E. V., Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer;
Glukhova M. Y., Cand. Pedag. Sci. Senior Lecturer;
Sinyavskiy N. I., Doc. Pedag. Sci., Professor;
Fursov A. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Surgut State Pedagogical University

Abstract. The article shows the analysis of Surgut school leavers' physical fitness based on attaining state requirements for complex GTO. According to the data obtained during the evaluation the following is noted: among school leavers in Surgut the boys showed the following results: "Golden mark" – 16.1%, "Silver mark" – 16.2% and "Bronze mark" – 7.1%. Besides, the girls showed the following results: "Golden mark" – 14.9%, "Silver mark" – 18.6% and "Bronze mark" – 4.2%. Due to the obtained data the following is stated: the school leavers showed low results of physical fitness of "Speed-Power" and "Speed" abilities and the girls showed the low results of physical fitness of "Power" and "Speed-Power" abilities.

Key words: the evaluation of physical fitness, school leavers, State requirements for complex GTO, stage V.

Введение. На сегодняшний день у школьников наблюдается мотивация и интерес к занятиям физической культурой, и как следствие – повышается число желающих принять участие в выполнении норм комплекса ГТО [3; 4; 7]. На мотивацию и интерес к занятиям физической культурой прежде воздействует приказ №1147 Министерства образования и науки, согласно которому высшие учебные заведения в Российской Федерации должны при приеме абитуриентов учитывать их индивидуальные достижения (портфолио), только обладатели золотых знаков отличия ГТО претендуют на преференции, а именно на начисление дополнительных баллов. Однако, как показывают исследования, большинство современных школьников, кроме уроков физической культуры, никакой двигательной активности не получают [1; 2]. Применение государственных требований комплекса «ГТО» позволяет оценивать физическую подготовленность, вести наблюдение за индивидуальной динамикой показателей здоровья, физического развития учащегося.

Организация исследования. Прием государственных испытаний V ступени комплекса ГТО у учащихся г. Сургута 16-17 лет проводился центром тестирования МБУ ЦФП «НАДЕЖДА» на площадках общеобразовательных учреждений г. Сургута. Результаты выполнения государственных требований V ступени комплекса ГТО учащимися 16-17 лет г. Сургута были обработаны при помощи онлайн-сервиса www.rosinwebc.ru [5; 6]. Выборка исследуемых составила 1340 человек, из них 771 юношей и девушек, принявших доброволь-

ное участие в выполнении государственных требований комплекса ГТО по программе V ступени.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполнения государственных требований V ступени комплекса ГТО учащимися 16-17 лет г. Сургута представлены на рис. 1.

С государственным требованием в испытании по проверке скоростных способностей у юношей норматив на получение золотого значка выполнил 251 участник, что составляет 51,1%. С нормативом на получение серебряного значка справились 106 юношей, что составляет в процентном соотношении – 21,6%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 46 юношей, что соответствует 9,4%. Не выполнивших норматив государственных требований по проверке скоростных способностей у юношей на получение знака оказалось 88 участников, что соответствует 17,9%. Всего выполнивших государственные требования в испытании по проверке скоростных способностей у юношей на получение знаков отличия 403 участника, что соответствует 82,1%.

С требованием в испытании по проверке скоростных способностей у девушек норматив на получение золотого значка выполнили 134 участницы, что составляет 40,1%. С нормативом на получение серебряного значка справились 129 девушек, что составляет в процентном соотношении 38,6%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 26 девушек, что соответствует 7,8%. Не выполнивших норматив государственных требований по проверке скоростных способностей у девушек на получение

знака выявлено 45 участниц, что соответствует 13,5%. Всего справившихся с государственным требованием в испытании по проверке скоростных способностей у

девушек на получение знаков отличия 289 участниц, что соответствует 86,5%.

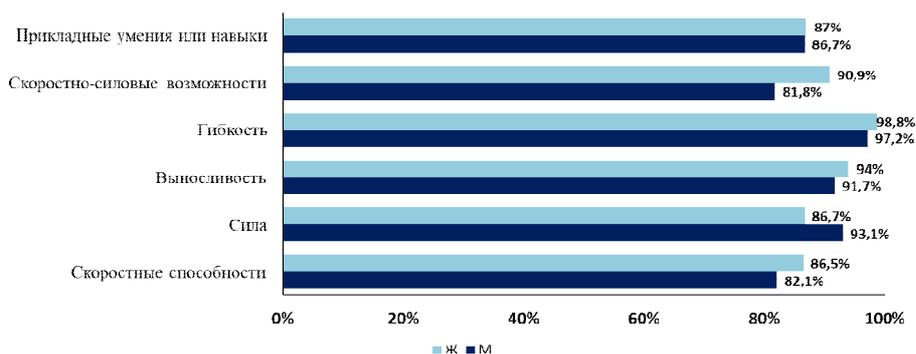


Рис. 1. Результаты выполнения государственных требований V ступени комплекса ГТО учащимися 16-17 лет г. Сургута

С испытанием по проверке силовых способностей у юношей норматив на получение золотого значка справились 334 участника, что составляет 70,3%. С требованием на получение серебряного значка – 62 юноши, что составляет в процентном соотношении 13,1%. Государственное требование по проверке силовых способностей на получение бронзового значка выполнили 46 юношей, что соответствует 9,7%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке силовых способностей у юношей на получение знака оказалось 33 участника, что соответствует 7,0%. Всего справившихся с требованием по проверке скоростных способностей у юношей на получение знаков отличия 442 человека, что соответствует 93,1%.

С государственным требованием по проверке силовых способностей у девушек на получение золотого значка справились 207 участниц, что составляет 4,5%. С нормативом на получение серебряного значка – 56 девушек, что составляет в процентном соотношении 17,5%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 12 девушек, что соответствует 3,7%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке скоростных способностей у девушек на получение знака оказалось 46 участниц, что соответствует 14,3%. Всего справившихся с государственным требованием в испытании по проверке скоростных способностей у девушек на получение знаков отличия 275 участниц, что соответствует 86,7%.

С государственным требованием в испытании по проверке выносливости у юношей норматив на получение золотого значка выполнили 353 участника, что составляет 67,9%. С нормативом на получение серебряного значка справились 103 юноши, что составляет в процентном соотношении 19,8%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнил 21 юноша, что соответствует 4,0%. Невыполнивших норматив на выносливость у юношей на получение знака выявлено 43 участника, что соответствует 8,3%. Всего выполнивших государственные требования в испытании по проверке выносливости у юношей на получение знаков отличия 477 участников, что соответствует 91,7%.

С требованием в испытании на выносливость у девушек норматив на получение золотого значка справились 225 участниц, что составляет 67,6%. С нормативом на получение серебряного значка – 79 девушек, что составляет в процентном соотношении 23,7%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 9 девушек, что соответствует 2,7%. Невыполнивших норматив государственного требования на выносливость у девушек на получение знака оказалось 20 участниц, что соответствует 6,0%. Всего справившихся с государственным требованием в испытании на выносливость у девушек на получение знаков отличия 313 участниц, что соответствует 94,0%.

С требованием по проверке гибкости у юношей норматив на получение золотого значка выполнил 381

участник, что составляет 81,6%. С требованием на получение серебряного значка справились 59 юношей, что составляет в процентном соотношении 12,6%. Государственное требование по проверке гибкости на получение бронзового значка выполнили 14 юношей, что соответствует 3,0%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке гибкости у юношей на получение знака отмечено 13 участников, что соответствует 2,8%. Всего количество справившихся с требованием по проверке гибкости у юношей на получение знаков отличия составило 454 участника, что соответствует 97,2%.

У девушек требование по проверке гибкости на получение золотого значка выполнили 285 участниц, что составляет 83,8%. С требованием на получение серебряного значка справились 47 девушек, что составляет в процентном соотношении 13,8%. Государственное требование по проверке гибкости на получение бронзового значка выполнили 4 девушки, что соответствует 1,2%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке гибкости у девушек на получение знака 4 участницы, что соответствует 1,2%. Всего количество справившихся с требованием по проверке гибкости у девушек на получение знаков отличия составило 336 участниц, что соответствует 98,8%.

С государственным требованием по проверке скоростно-силовых способностей у юношей норматив на получение золотого значка выполнили 148 участников, что составляет 27,0%. С нормативом на получение серебряного значка справились 173 юноши, что составляет в процентном соотношении 31,5%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 128 юношей, что соответствует 23,3%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке скоростно-силовых способностей у юношей на получение знака оказалось 100 участников, что соответствует 18,2%. Всего выполнивших государственные требования в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у юношей на получение знаков отличия отмечено 449 человека, что соответствует 81,8%.

С требованием в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у девушек норматив на получение золотого значка выполнили 132 участницы, что составляет 34,2%. С нормативом на получение серебряного значка справились 120 девушек, что составляет в процентном соотношении 31,1%. Государственное требование на получение бронзового значка выполнили 299 девушек, что соответствует 25,7%. Невыполнивших норматив государственных требований по проверке скоростно-силовых способностей у девушек на получение знака оказалось 35 участниц, что соответствует 9,1%. Всего количество справившихся с государственным требованием в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у девушек на получение знаков отличия составило 351 человек, что соответствует 90,9%.

С испытаниями по проверке прикладных умений и навыков у юношей норматив на получение золотого значка выполнили 337 участников, что составляет 67,1%. С требованием на получение серебряного значка справились 68 юношей, что составляет в процентном соотношении 13,6%. Государственное требование по проверке прикладных умений и навыков на получение бронзового значка выполнили 30 юношей, что соответствует 6,0%. Невыполнивших норматив государственный требований по проверке прикладных умений и навыков у юношей на получение знака оказалось 67 человек, что соответствует 13,4%. Всего справившихся с требованием по проверке прикладных умений и навыков у юношей на получение знаков отличия составило 435 человек, что соответствует 86,7%.

У девушек с испытаниями по проверке прикладных умений и навыков норматив на получение золотого значка справились 275 участниц, что составляет 79,3%. С требованием на получение серебряного значка – 18 девушек, что составляет в процентном соотношении – 5,2%. Государственное требование по проверке прикладных умений и навыков на получение бронзового значка выполнили 9 девушек, что соответствует 2,6%. Невыполнивших норматив государственный требований по проверке прикладных умений и навыков у девушек на получение знака оказалось 45 участниц, что соответствует 13,0%. Всего количество справившихся с требованием по проверке прикладных умений и навыков у девушек на получение знаков отличия составило 302 участницы, что соответствует 87,0%.

Вывод. В результате выполнения государственных требований V ступени комплекса ГТО учащимися 16-17 лет г. Сургута на получение золотого знака справились 16,1% юношей, на серебряный знак выполнили нормативы 16,2%, на бронзовый знак – 7,1%. Не справились с нормативами 60,6% от общего числа участников. У девушек на получение золотого знака справились 14,9%, на серебряный знак выполнили нормативы 18,6%, на бронзовый знак – 4,2%. Не справились с нормативами 62,2% от общего числа участниц.

Список литературы

1. Аршинник, С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 19-27.
2. Васенин, Г.А. Параметры недельного двигательного режима учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени [Текст] / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, И.В. Mashoshina // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 26-31.
3. Рахматов, А. И. Мониторинг выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьниками и студентами г. Москвы [Текст] / А.И. Рахматов, Г. А. Васенин, И. В. Mashoshina // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Белгород, 2016. – С. 185-191.
4. Симонова, Е. А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст] / Е. А. Симонова, С. В. Дмитриева // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 12. – С. 21-23.
5. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников I-V ступени на основе испытаний комплекс ГТО [Текст] / А.В. Фурсов, Н.И. Сиявский, В.В. Власов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 56-59.
6. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников г. Сургута по нормативам V ступени комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] /

А.В. Фурсов, Н.И. Сиявский, Н.Н. Безноско, Т.А. Тиунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 1. – С. 22-25.

7. Черкасов, В.В. Исследование физической подготовленности школьников выпускных классов на основе испытаний комплекса ГТО [Текст] / В.В. Черкасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 215-218.

8. Филимонова, С.И. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта [Текст] / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина, С.Н. Федоряченко // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – №4. – С. 99.

9. Филимонова, С.И. Анализ реализации ВФСК ГТО и проекта новой редакции в разделе "стрелковая подготовка" [Текст] / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 61. – № 1. – С. 56-58.

Bibliography

1. Arsenic, S. P., the Degree of readiness of school-age children to the performance standards set by the TRP [Text] / S. P. Arsenic, G. N. Dudka, K. V. Malashenko // scientific notes University. P. F. Lesgaft. - 2015. - № 11 (129). - P. 19-27.
2. Vasenin, G. A. parameters of the weekly engine mode of students preparing for the delivery of GTO standards of III-IV stage [Text] / G. A. Vasenin, G. N. Germanov, I. V. Mashoshina // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. - 2015. - № 2 (120). - P. 26-31.
3. Rakhmatov, A. I. Monitoring of the implementation of the all-Russian sports complex TRP by schoolchildren and students of Moscow [Text] / A. I. Rakhmatov, G. A. Vasenin, I. V. Mashoshina // Actual problems of the implementation of the TRP complex and the development of mass sports: materials all grown. scientific.- prakt. Conf. with international. participation. - Belgorod, 2016. - P. 185-191.
4. Simonov, E. A. Assessing physical training due to school compliance VFSC "Ready for labor and defense" [Text] / E. A. Simonov, S. V. Dmitrieva // Theory and practice of physical culture. - 2016. - № 12. - С. 21-23.
5. Fursov, A.V. monitoring of physical fitness of schoolchildren of I-V stage on the basis of tests of the TRP complex [Text] / A.V. Fursov, N. So. Sinyavsky, V. V. Vlasov // physical Culture and health. - 2017. - № 2 (62). - P. 56-59.
6. Fursov, A. V monitoring of physical fitness of schoolchildren of Surgut according to the standards of V STU-peni of the complex "Ready for work and defense" [Text] / A.V. Fursov, N. So. Sinyavsky, N. N. Beznosko, T. A. Tiunova // Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2017. - Vol. 2. - № 1. - P. 22-25.
7. Cherkasov, V. V. Research of physical fitness of school students of final classes on the basis of tests of the TRP complex [Text] / V. V. Cherkasov // scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2017. - № 1 (143). - P. 215-218.
8. Filimonova, S. I. ASC RLD in the space of physical culture and sports [Text] / S. I., Filimon-VA, I. A. Sabirova, T. S., Grishina, S. N. Fedoryachenko // Theory and practice of physical culture and sports. - 2017. - №4. - P. 99.
9. Filimonova, S. I. Analysis of the VFSK GTO and the new version of the project in the section "shooting training" [Text] / S. I. Filimonova, I. A. Sabirova, T. S. Grishina // physical Culture and health. - 2017. - Vol. 61. - № 1. - P. 56-58.

*Информация для связи с авторами:
elvlapav@yandex.ru
(Дмитриева Елена Владимировна)*

ДИАГНОСТИКА РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПЫТУЕМЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО



Бобков Виталий Викторович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Титушина Наталья Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта;
Жукарева Галина Михайловна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Новикова Вера Андреевна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина

Аннотация. В статье рассматривается методика диагностики резервных возможностей обучающихся при сдаче ими нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Участниками исследования были студенты 1 и 2-го курса РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, а также учащиеся 10-11 классов школы №1282 г. Москвы. Методом формирования выборки являлся метод снежного кома. Вся выборочная совокупность была поделена на экспериментальную и контрольную группы. В ходе эксперимента у каждого испытуемого было определено функциональное состояние резервных возможностей организма, и в соответствии с этим даны рекомендации относительно потенциально возможного результата, который находится на пике резервных возможностей испытуемого, но не превышает их. В результате проведенного педагогического исследования был сделан вывод, что важным фактором более высоких показателей резервных возможностей экспериментальной группы является большая частота занятий физической культурой.

Ключевые слова: резервные возможности организма, экспериментальная и контрольная группы, метод снежного кома, комплекс ГТО, развитие физических качеств, функциональное состояние, функциональные пробы.

DIAGNOSIS OF RESERVE CAPABILITIES OF SUBJECTS IN PREPARATION FOR THE DELIVERY OF STANDARDS OF THE COMPLEX GTO

Bobkov V.V. Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports;
Titushina N.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports;
Zhukareva G.M., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports;
Novikova V. An., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Gubkin Russian State University of Oil and Gas

Abstract. In the article the technique of diagnostics of reserve opportunities of students at delivery of standards of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (VFSK GTO) is considered. The study participants were 1st and 2nd year students of Gubkin Russian state University of oil and gas (NRU), as well as students of the 10th – 11th grade of school №1282 in Moscow. The method of sampling is the method of snowball. The entire sample was divided into experimental and control groups. During the experiment, each subject was determined the functional state of the reserve capacity of the body and, in accordance with this, recommendations regarding the potential result, which is at the peak of the reserve capacity of the subject, but does not exceed them.

As a result of the pedagogical research it was concluded that an important factor of higher reserve capacity of the experimental group is the high frequency of physical training.

Key words: reserve capabilities of organism, experimental and control groups, snowball method, TRP complex, development of physical qualities, functional state, functional tests.

Введение. Актуальность данного исследования объясняется возрождением в России системы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) [1] с современными нормативами, выполнение которых должно отражать уровень физического развития испытуемого. В 2014 году был принят указ президента Российской Федерации (№ 172 от 24.03.2014 года), согласно которому во всех субъектах Российской Федерации должен быть введен обновлённый физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). В связи с необходимостью реализации данного комплекса крайне важным требованием при организации процедуры тестирования является соблюдение всех необходимых норм безопасности жизни и здоровья испытуемого при выполнении им нормативов комплекса ГТО, а также ориентировка обучающихся (школьников и студентов) на потенциально возможный результат, который находится на пике физических возможностей, но не превышает их.

Учитывая нарастание случаев сосудистых катастроф в спортивной практике, представляется разумным

с целью предотвращения «внезапной смерти» во время сдачи норм ГТО, причиной которых чаще всего являются патологические (функциональные или органические) изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах, возникшие во время нагрузок и не выявленные во время медицинского обследования, кам, проводящим тестирование (учителя физической культуры, педагоги кафедр физической культуры вузов и т. д.) в день сдачи нормативов ГТО (или же накануне) самим оценивать состояние тех органов и систем организма, которые будут подвергаться пре-нагрузке. Это позволит избежать многих неблагоприятных последствий. Основная проблема при подготовке и приеме нормативов комплекса ГТО у обучающихся – это отсутствие разработанных и апробированных методик, по которым можно было бы накануне (или в день сдачи нормативов) иметь объективную информацию о состоянии сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной системы. Опираясь на полученные данные, представляется возможным разделять участников испытаний комплекса на отдельные подгруппы (сильные соревну-

ются с сильными, слабые со слабыми), различные по своему физическому и функциональному состоянию. В последующем, руководствуясь этим, станет возможно более индивидуально подбирать для них комплексы упражнений для подготовки к участию в испытаниях ВФСК ГТО.

Ряд университетов России провел пилотажные исследования, нацеленные на выявление уровня физической подготовки. Результаты данных исследований показали относительно невысокий уровень физической подготовки студентов. Он не позволит студентам сдать нормативы на золотой значок или без причинения ущерба своему здоровью. Данные исследования выявили динамику изменения показателей физической подготовки студентов. Она была положительной, но повышение уровня составляло всего 2-6% [9, с. 24].

Как отмечают Льюк Л.В., Солодянников В.А., Кудашова Л.Т., «при повсеместном внедрении комплекса ГТО в вузах, необходимо провести предварительные исследования о функциональной и кондиционной подготовленности студентов для сдачи соответствующих нормативов» [3, с. 303].

В данной ситуации необходима выработка рекомендации по совершенствованию программ и практики учебно-тренировочного процесса с целью увеличения резервных возможностей обучающихся для сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Методы педагогического исследования. Как в уже проведенных исследованиях [2], в данном исследовании принимали участие студенты 1 и 2-го курса РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, мужского и женского пола, а также учащиеся 10-11 класса школы №1282 г. Москвы. Всего в исследовании принимали участие 277 человек. Эксперимент проводился в течение 2017/18 учебного года. В качестве метода формирования выборки был избран метод снежного кома. Подчеркнем, что результаты данного исследования не могут распространяться на всех студентов и школьников Москвы и тем более России. Мы сформировали контрольную группу (ЖГ, 139 чел) и экспериментальную группу (ЭГ, 138 чел.). В соответствии с ФГОСТ 3+ физическая культура идет 2 раза в неделю у студентов и 3 раза в неделю у школьников. В течение 2017 года контрольная группа занималась по требованиям ФГОСТ 3+ и не проводила факультативных занятий по данному предмету. Для членов экспериментальной группы помимо обязательных занятий в свободное от учебы время 2 раза в неделю проводились факультативные занятия. Продолжительность одного занятия составляла 90 минут (2 ак. часа). В декабре 2017 г. была произведена оценка резервных возможностей обеих групп. Социально-демографические характеристики выборки были представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1. Социально-демографические характеристики (в %)

Возраст		Пол		Социальный статус	
16-17	37	Мужчины	60	студенты 1 и 2 – го курса РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина	215
17-18	31	Женщины	40	учащиеся 10-11 класса школы №1282 г. Москвы	62
18-19	32				

Педагогическое исследование выполнения нормативов комплекса включало следующие основные этапы:

I этап. Исследование состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма испытуемого путем применения физиологических проб. После организации медицинского обследования студентов на предмет возможности выполнения нормативов комплекса ГТО нами проводилось их функциональное тестирование с

использованием специального медицинского оборудования. В работе мы использовали КАП ЦГосм-«Глобус», диагностирующий состояние сердечно-сосудистой системы. Для диагностики дыхательной системы применялся прибор «Micro Loop». Следует заметить, что данные приборы широко применяются в спортивной медицине. Типы функциональных проб представим в виде таблицы (см. таблица №2).

Таблица 2. Функциональные пробы и их применение

Назначение пробы	Тип и характеристика пробы
Исследование функции внешнего дыхания	Динамическая спирометрия – измерение ЖЕЛ до и после дозированной нагрузки (2-3-мин бег с частотой 180 шагов/мин) – используется для оценки соответствия кровотока вентилляции легких. Для оценки функции внешнего дыхания можно использовать аппарат для проведения спирометрии Спиро С-100 (либо прибор Micro Loop)
Исследование состояния сердечно-сосудистой системы	Проба Рувфье [5] применяется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Рекомендуется проводить под контролем кардиовизора (аппарата «Глобус»)
Исследование вегетативного статуса	Активная ортостатическая проба служит для оценки уровня вегетативно-сосудистой устойчивости
Исследование влияния силовых и скоростно-силовых нагрузок	Проба Вальсальвы – Бюргера позволяет оценить влияние натуживания на организм по результатам измерения ЧСС и артериального давления. Рекомендуется проводить под контролем кардиовизора (аппарата «Глобус»)

II этап. Первоначальная оценка результатов испытуемых. Определение функционально резерва испытуемых, а также наиболее развитых физических качеств.

III этап. Мониторинг физического развития учащихся при подготовке к сдаче норм ГТО. В рамках данного этапа среди школьников и студентов проводится тестирование, которое необходимо выполнять один раз каждые два дня (обеспечивая, как минимум, два – три дня отдыха между ними) [6].

IV этап. Составление индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий, а также построения прогноза возможного допустимого результата, который на-

ходится на пике возможностей испытуемых, но не превышает их. На данном этапе подбираются индивидуальные, различающиеся по типу упражнения, способствующие развитию у обучающихся наиболее сильных сторон и в то же время способствующих увеличению функционального резерва испытуемых.

Реализовываться программы могут как на учебных занятиях, так и на дополнительных, в специально организованных группах ГТО (например, в РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина создано учебное отделение «ГТО» где проводятся учебные занятия со сту-

дентами, имеющими желание сдавать нормативы на золотой значок) [4].

Техническое оснащение для проведения тестирования обучающихся для сдачи нормативов ВФСК ГТО. В педагогическом исследовании использовалось максимально полное техническое оснащение для проведения тестирования обучающихся: секундомер, спирометр Misco Loop или СПИРО С100, сфигмоманометр (прибор для измерения артериального давления), сфигмоманометр, соединенный с мундштуком, метроном, кардиовизор, аппарат «Глобус».

Для создания объективной физической характеристики резервных возможностей организма учащихся использовалась комплексная оценка таких физических качеств, умений или навыков, как скоростные воз-

можности, сила, выносливость, гибкость, прикладные навыки, скоростно-силовые возможности и координационные способности. На базе данной комплексной оценки, на наш взгляд, может быть разработан интегральный показатель: индекс резервных возможностей. Задача по его разработке является перспективной для наших будущих исследований.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов компьютерной осциллометрии и спирометрии органов дыхания показал, что для учащихся экспериментальной группы по сравнению с результатами контрольной группы характерны более лучшие показатели по четырем тестам показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (таблица №3, 4; рис. 1, 2).

Таблица 3. Компьютерная осциллометрия гемодинамики резервных возможностей контрольной и экспериментальных групп

Тестируемые показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Экспериментальная группа до / после нагрузки	Контрольная группа до / после нагрузки
Артериальное давление (мм. рт. ст.): систолическое	120 / 120	127 / 139
Сердечная деятельность: пульс, уд/мин.	80 / 120	82 / 150
Сосудистые показатели: общее периферическое сопротивление, дин*см/с.	1229 / 1215	1151 / 1134

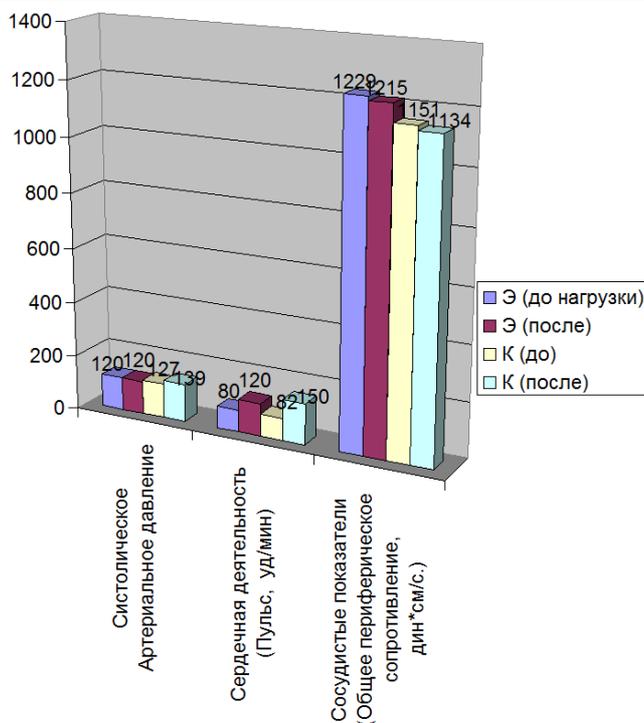


Рис. 1. Результаты компьютерной осциллометрии гемодинамики резервных возможностей контрольной и экспериментальных групп

Таблица 4. Спирометрия органов дыхания контрольной и экспериментальных групп

Тестируемые показатели	Экспериментальная группа до / после нагрузки	Контрольная группа до / после нагрузки
ЖЕЛ ¹	5.51 / 5.62	3.62 л / 3,78
ОФВ1 ²	4.14 / 4.05	3.27 л / 2.78 л
ФЖЕЛ ³	4.82 / 5.12	2.80 л / 3.13 л
ПОСВЫД ⁴	635л/мин/660л/мин	597 л/мин /550л/мин

¹ Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) - максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха.

² Объём форсированного выдоха за 1 секунду - объём воздуха, выдохнутого в течение первой секунды форсированного выдоха

³ Форсированная жизненная ёмкость легких - объём воздуха, выдыхаемый при максимально быстром и сильном выдохе.

⁴ Пиковая объёмная скорость вдоха

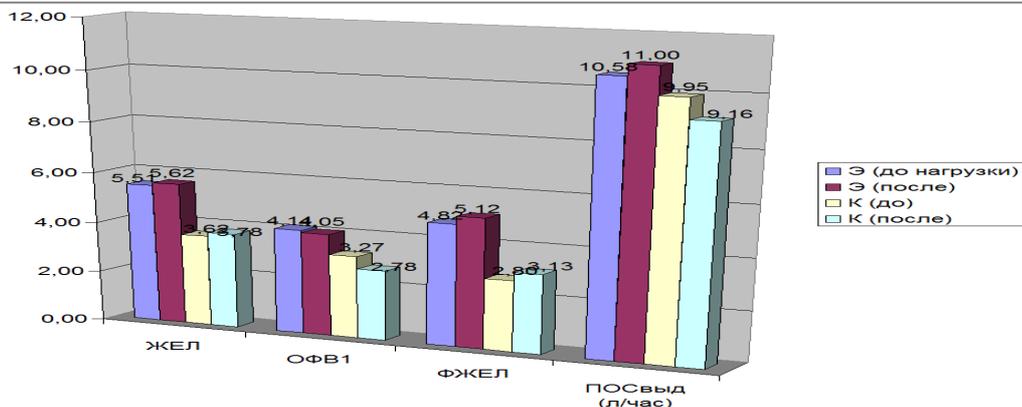


Рис. 2. Результаты спирометрии органов дыхания контрольной и экспериментальных групп

Таким образом, у членов экспериментальной группы были выявлены более высокие показатели всех рассмотренных резервных возможностей в сравнении с членами экспериментальной группы. У членов экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика результатов, а именно улучшение показателей спирометрии (увеличение ЖЕЛ в среднем на 5-7%, и ФЖЕЛ в среднем на 5%), улучшение сердечных и сосудистых показателей (адекватное увеличение минутного объема крови с 3-4 л до 19-22 л, стабильность сердечного индекса, постоянство или увеличение в пределах нормы артериального давления). Результаты контрольной группы свидетельствуют об более низких физиологических показателях, а именно снижение или повышение артериального давления (со 120-125 до 139 мм рт. ст.), снижение (как реакция на нагрузку) мощности сокращения левого желудочка (с 3.5 Вт до 2.6 Вт), уменьшение показателей ЖЕЛ и ФЖЕЛ (на 17-29%), что свидетельствует о значительном утомлении, а также повышение пульса (до 150 уд. мин.) и снижение сердечного индекса (с 5.1 до 3.1 л/(мин*кв.м.)).

Проведенное тестирование выявило, что на золотой значок комплекс ГТО могут выполнить 15 человек, на серебряный – 30, а на бронзовый – 53 от общего количества испытуемых. Причем 100% претендентов на золотой значок, 86% претендентов на серебряный значок и 82% претендентов на бронзовый значок являются членами экспериментальной группы.

Для 35-ти из них рекомендуются умеренные физические нагрузки. Также были выявлены те лица (17 человек), кому не стоит ставить перед собой цели достижения высоких спортивных результатов. Остальным испытуемым из экспериментальной группы необходимо подтянуть один-два норматива для выполнения комплекса на золотой, серебряный или бронзовый значок.

Важным фактором данного результата является большая частота занятий физической культурой учащимися экспериментальной группой. Данный вывод подтверждается данными исследования спортивных подростков, проведенного Лыковой Е.Ю. и Чирковой И.А., которые отмечают: «При проведении пробы Мартинета у спортивных подростков и юношей выявлена благоприятная реакция ССС на физическую нагрузку. У учащихся, занимающихся физическими упражнениями только на уроках физкультуры, реакция ССС менее благоприятна и ухудшается с возрастом... ССС рациональнее работает у спортсменов с большим стажем тренировок» [4].

Одним из результатов педагогического исследования является выявление юношей (20 человек), которым вместо подтягиваний целесообразней будет выполнять рывок гири, при освоении техники выполнения упражнения. Определена группа лиц (10 человек), которым необходимо поработать над развитием взрыв-

ной силы (метание гранаты). Также выявлены лица (23 человека), у которых преобладал результат в прыжке с разбега над прыжком с места с двух ног. Для обучающихся, которые посещают секции по плаванию, а также занимаются лыжным спортом, стрельбой и спортивным ориентированием, составлены программы подготовки по основным видам испытаний. Выявлены обучающиеся (60 человек), которым рекомендуется воздержаться от участия в испытаниях комплекса. Они имеют скрытые, невыявленные при первом медицинском осмотре отклонения в состоянии здоровья, и должны заниматься физической культурой, а также сдавать нормативы вместе с обучающимися имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). Однако исследование влияния на них физической нагрузки показало, что им не стоит полностью воздерживаться от физических нагрузок.

Заключение. Таким образом, в результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Важным фактором формирования более высоких показателей резервных возможностей экспериментальной группы является большая частота занятий физической культурой учащимися данной группой. Показатели резервных возможностей контрольной группы хуже, чем данные показатели у экспериментальной группы.

2. Методика оценки резервных возможностей обучающихся школьников и студентов для сдачи нормативов ВФСК ГТО должна быть построена на совокупности различных этапов, позволяющих провести всестороннюю оценку и отбор студентов, которые могут быть допущены к выполнению нормативов ГТО.

3. Отбор лиц и соблюдение всех этапов методики отбора крайне необходимы в целях отбора учащихся, которые могут полноценно выполнять весь комплекс ГТО, тех, кто может выполнять адаптированный комплекс ГТО и тех лиц, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены для выполнения комплекса ГТО.

4. Оценка учащихся должна проводиться как медицинскими работниками, так и преподавателями физической культуры в целях выявления реакции на выполнение упражнений и определения меры физической нагрузки.

Список литературы

1. АС ФСК ГТО (Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.rosinwebc.ru (дата обращения: 28.02.2018)
2. Бобков, В.В. Методика отбора учащихся с ОВЗ для выполнения комплекса ГТО [Текст] / В.В. Бобков, С.М. Чечельницкая // Культура физическая и здоровье. – №2 (62). – 2017. – С. 79 – 83.

3. Люйк, Л.В. Подготовленность студентов для сдачи норм комплекса ГТО [Текст] / Л.В.Люйк, В.А. Солодянников, Л.Т. Кудашова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Том 10. Часть 1. – М., 2015. – С. 302-307.

4. Лыкова, Е.Ю. Резервные возможности организма подростков и юношей [Электронный ресурс] / Е.Ю. Лыкова, И.А. Чиркова // Фундаментальные и прикладные проблемы медицины и биологии. – Режим доступа: URL: <http://econf.rae.ru/article/182> (дата обращения: 20.02.2018).

5. Миллер, Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие [Текст] / Л.Л. Миллер. – СПб., 2011. – 203 с.

6. Пархоменко, К.И. Практические аспекты организации тестирования ВФСК «ГТО» [Электронный ресурс] / К. И. Пархоменко. – Режим доступа: <https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html> (дата обращения: 28.02.2018)

7. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе, Министерство спорта Российской Федерации [Текст]. – М., 2013.

8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н г. Москва «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

9. Туревский, И.М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Текст] / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – Т. 32. – № 1. – С. 23–30

10. Хамитов, М.И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО [Текст] / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. – №2. – С. 107-116.

Bibliography

1. As FSK GTO (Information and scientific WEB-Center of physical culture, health and sports) [Electronic resource]. – Mode of access: www.rosinwebc.ru (date accessed: 28.02.2018)

2. Bobkov, V. V. Methods of selection of students with disabilities to perform the GTO complex [Text] / V. V. Bobkov, S. M. Chechel'nitskaya // physical Culture and health. - №2 (62). - 2017. - P. 79 – 83.

3. Luik, L. V. Readiness of students to pass the norms of the TRP complex [Text] / L. V. Luyk, V. A. Solodyannikov, L. T. Kudashova // Health – the OS-Nova of human potential: problems and ways to solve them. Volume 10. Part 1. - M., 2015. - P. 302-307.

4. Lykov, E. Yu. Reserve possibilities of organism of teenagers and young men [Electronic resource] / E. Y. Lykov, I. A. Chirkova // Fundamental and applied problems of medicine and biology. – Mode of access: URL: <http://econf.rae.ru/article/182> (date of increments: 20.02.2018).

5. Miller, L. L. Medical control: textbook [Text] / L. Miller. – SPb., 2011. - 203 p.

6. Parkhomenko, K. I. Practical aspects of the organization of testing of VFSK " GTO " [Electronic re-SORS] / K. I. Parkhomenko. – Mode of access: <https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html> (date accessed: 28.02.2018)

7. Regulations on the all-Russian sports and recreation complex, the Ministry of sports of the Russian Federation [Text]. - M., 2013.

8. Order of the Ministry of health and social development of the Russian Federation of August 9, 2010 № 613n Moscow "on approval of the order of medical care during physical, cultural and sports events."

9. The turevski, I. M. the Ratio of basic means of physical education in preparing students to pass the standards set by the TRP [Text] / I. M. Tu-revski, A. Frolov, G. A. Petrushina // International research journal. - 2015. - Vol. 32. - № 1. - P. 23-30

10. Khamitov, M. I. evaluation of the effectiveness of methods of preparing students to meet the standards of the IV stage of the TRP complex [Text] / M. I. Khamitov / / Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. - 2017. - Vol. 12. - №2. - P. 107-116.

*Информация для связи с авторами
N.Titushina@yandex.ru
Титушина Наталья Викторовна*

УДК 327.7

РОССИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

**Саттаров Нурулла Гарифуллович,**

Первый вице-президент и член исполкома Российского студенческого спортивного союза (РССС), Президент Федерации бокса студентов России, мастер спорта России по боксу, Заслуженный тренер России

Аннотация: рассмотрены проблемы участия российских спортивных организаций в международном спортивном движении и олимпийском движении.

Ключевые слова: международное спортивное движение, олимпийское движение, МОК, ОКР, международные спортивные федерации, национальные спортивные федерации, паралимпийское движение.

RUSSIA IN THE INTERNATIONAL SPORTS MOVEMENT

Alekseev S. V., Dr. Legal Sci., Professor,
National research University "Higher school of Economics", Moscow state law University named
after O. E. Kutafin (MSAL);

Bariev M.M., Cand. Political Sci., State Duma of The Federal Assembly of the Russian Federation;

Gosteva S. R., Cand. Histor. Sci., Cand. Legal Sci., Associate Professor,
Branch of the Rostov University of railway transport in Voronezh;

Sattarov N.G., First Vice-President and Member of the Executive Committee
of the Russian student sports Union (rsss), President of the Russian Boxing Federation, master of sports of Russia in
Boxing, Honored coach of Russia

Abstract. The problems of participation of Russian sports organizations in the international sports movement and the Olympic movement are considered.

Key words: international sports movement, Olympic movement, IOC, OCD, international sports federations, national sports federations, Paralympic movement.

Спортивные организации России – активные участники международного спортивного движения, которое является неотъемлемой частью современной общественной жизни и межгосударственных отношений. МСД свойственны интегративные функции, обусловленные массовым характером физической культуры и спорта многих стран мира.

МСД – специфическая и сложная среда общественной жизни, способствующая установлению и развитию международных связей между национальными спортивными и другими организациями стран с различным общественным и политическим строем, национальными признаками, специфичными правовыми системами [2, с. 34].

Исторически сложились основные формы организационного построения МСД с довольно четко выраженными целями и задачами, практикой работы: международное олимпийское движение, международные организации по отдельным видам спорта, МСД в сфере профессионального спорта, международное спортивное движение студентов, международное рабочее спортивное движение, МСД в сфере массовой и оздоровительной физической культуры и спорта, деятельность международных спортивных организаций по различным направлениям международного сотрудничества в области физической культуры и спорта [2, с. 35]. МСД включает Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ), союзы, ассоциации и т.д.

В МСД отсутствует единый объединяющий и руководящий центр. МСО действуют в основном автономно, не подчиняясь какому-либо руководящему органу в

мировом масштабе. В то же время МОК, Генеральная ассоциация национальных олимпийских комитетов (ГАНОК) и Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ) играют существенную роль в МСД. МОК является высшим руководящим органом только олимпийского движения. Он осуществляет руководство развитием олимпизма в соответствии с Олимпийской хартией.

Участниками олимпийского движения наряду с МОК являются международные спортивные федерации (МСФ), национальные олимпийские комитеты (НОК), организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), национальные спортивные федерации, союзы, ассоциации, клубы и физические лица, в частности, спортсмены, в чьих интересах осуществляется основная деятельность клубов, а также тренеров, рефери, судей и других специалистов в области спорта. Олимпийское движение включает другие организации и учреждения, признанные МОК [3, с. 154-155].

Олимпийское движение – важнейшая составная часть международного спортивного движения.

Спортивные организации России, выстраивая свою международную деятельность, стремятся максимально учитывать специфическое предназначение всех международных спортивных организаций. При этом состояние международных спортивных отношений российских спортивных организаций носит сложный, противоречивый характер, имеющий позитивные начала, также усиливаются агрессивность, напряженность. Все это четко прослеживается в отношениях с МОК, ВА-ДА, Паралимпийским комитетом, крупнейшими спор-

тивными федерациями мира и Европы, национальными спортивными организациями зарубежных стран.

Инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья Российской Федерации все активнее включаются в международное паралимпийское движение. **Международное паралимпийское движение** – составная часть международного спортивного движения. Его целями являются: пропаганда и внедрение принципов олимпизма, содействие развитию физической культуры и спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в том числе среди людей с особенностями психофизического развития, укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов, организация и проведение Паралимпийских игр – международных спортивных соревнований по видам спорта среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая культура и спорт среди инвалидов – важное средство их адаптации в обществе, физической реабилитации, интеграции в мировое спортивное движение. Спорт инвалидов во всем мире – признанное социальное культурное явление. Основные виды инвалидности спортсменов, принимающих участие в специальных соревнованиях: по слуху – глухие и слабослышащие; по зрению – слепые и слабовидящие; с поражением опорно-двигательного аппарата; с умственной отсталостью. Международные спортивные соревнования среди инвалидов получили развитие более чем в 150 странах мира.

Международный паралимпийский комитет – международная организация спортсменов с ограниченными возможностями. МПК – постоянно действующая международная неправительственная организация. В системе МСД – это высшая инстанция при решении всех вопросов паралимпийского движения и Паралимпийских игр. Комитет организует и координирует проведение летних и зимних Паралимпийских игр, чемпионатов мира и других соревнований, в которых участвуют спортсмены-инвалиды. МПК поддерживает на всех этапах подготовки и отбора спортсменов на местном, национальном и международном уровнях [2, с. 64, 69].

Возросло понимание российских спортивных организаций значимости международного спортивного права, участия в международном спортивном движении, олимпийском движении.

Под международным спортивным правом предлагается понимать систему обязательных взаимосвязанных норм, характеризующихся общностью и специфичностью предмета правового регулирования – международной спортивной деятельностью, имеющую специальные методы, принципы и источники, устанавливающую ответственность за нарушение этих норм, а также обладающую определенной автономностью в системе общего международного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью международного сообщества в более эффективном регулировании соответствующего комплекса международных отношений. В сжатом виде: международное спортивное право есть система специальных норм современного общего международного права, регулирующих отношения, складывающиеся в международной спортивной сфере [2, с. 213-214].

Международное спортивное право следует рассматривать во взаимосвязи с олимпийским правом. Олимпийское право – это подсистема международного спортивного права, состоящая из обязательных взаимосвязанных норм, регламентирующих отношения в области международного олимпийского движения, характеризующихся их общностью и специфичностью, а также обладающую определенной автономностью в системе международного спортивного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью международного сообщества в более детальном и эффективном регулировании соответствующего комплекса международных отношений [3, с. 167-168].

Развитие и совершенствование физической культуры и спорта в Российской Федерации основывается на Конституции Российской Федерации, федеральных конституционных законах, федеральных законах, указах Президента Российской Федерации, постановлениях и распоряжениях Правительства Российской Федерации, других многочисленных нормативных правовых актах.

Базовым отраслевым законом, направленным на совершенствование государственного регулирования и создание современной законодательной базы в области физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [7]. Данный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Охрана здоровья спортсменов – одна из приоритетных задач организаций спортивного движения.

Распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [6]. Стратегия определяет цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Цель стратегии заключается в создании условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 утверждена Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [4]. Целями госпрограммы заявлены: создание условий, обеспечивающих возможность гражданами систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене; успешное проведение в Российской Федерации крупнейших международных спортивных соревнований.

Государственная программа состоит из нескольких подпрограмм, в том числе: "Развитие физической культуры и массового спорта", "Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва", "Подготовка и проведение чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года в Российской Федерации".

Успешная подготовка к чемпионату мира по футболу ФИФА связана с конструктивной работой ФИФА, Оргкомитета "Россия – 2018", всеми органами государственной власти на федеральном уровне и уровне субъектов Российской Федерации, местного самоуправления и т.д. Это зримо проявилось в дни проведения Кубка конфедераций ФИФА 2017 г. Кубок конфедераций ФИФА стал крупнейшим спортивным событием, показавшим высокую готовность Российской Федерации к проведению чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года.

Параллельно с Оргкомитетом "Россия – 2018" на территориях субъектов Российской Федерации, в которых расположены объекты чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 г., действовали региональные организационные комитеты. Одновременно с Оргкомитетом "Россия – 2018" была образована автономная некоммерческая организация "Центр планирования и мониторинга Программы подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации чемпионата мира по футболу".

Координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления осуществляет, а также обеспечивает взаимодействие указанных органов и заинтересованных организаций в связи с подготовкой и проведе-

нием в Российской Федерации чемпионата мира по футболу 2018 года Минспорт России.

За несколько месяцев до чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 г. имеются все основания утверждать, что Российская Федерация сделала все возможное для его успешного проведения. На самом высоком уровне прошел Кубок конфедераций ФИФА 2017 г. Выполнен огромный объем работы по строительству футбольных арен, созданию спортивной инфраструктуры. Разработана программа по обеспечению эффективного использования в постсоревновательный период спортивных объектов чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 г. Программа учитывает опыт использования олимпийских объектов, инфраструктуры зимних Олимпийских игр и зимних Паралимпийских игр в городе Сочи.

Правительство Российской Федерации постановлением от 21 января 2015 г. № 30 утвердило федеральную целевую программу "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" [9]. Правительство РФ определило следующие задачи: создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений.

ФЦП "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" закрепила положительный опыт использования программно-целевого метода при реализации Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы".

Подчеркнем особую роль в развитии спорта как Российской Федерации, так и международного спортивного движения, олимпийского движения Федерального закона от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" [10] и Федерального закона от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ "О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года, Кубка конфедераций ФИФА 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" [11].

Анализ позволяет сделать вывод о том, что в Российской Федерации возрастает настойчивость по привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщению к здоровому образу жизни большинства населения страны, что в перспективе не может не сказаться положительно на повышении качества жизни граждан Российской Федерации. Возрастет конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, российские спортсмены будут стабильно показывать высокие результаты на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы...

Нельзя не понимать, что нынешние международные отношения, в том числе международное спортивное движение, испытывают на себе мощное информационно-аналитическое давление, выстроенное по лекалам современного глобализма, глобализации по-американски, англосаксов.

Это хайп, который призван служить американскому флагу, его господству в мире, в том числе в мировом спорте. Россия с ее высокими физкультурно-спортивными амбициями мешает беспредельному утверждению разного рода американизмов. Россия самостоятельная, суверенная, имеющая крепкое социально-экономическое развитие, находящаяся на передовых мировых позициях, всегда будет рассматриваться США и их послушными союзниками в качестве серьезного противника. Для мирового международного спортивного движения, олимпийского движения может иметь катастрофические последствия реализация целей и задач хайпа в спорте. Они бьют прямой наводкой по авторитету МОК, международных федераций, других спортивных организаций. Все они, реализуя заказы

американского закулисы, в том числе богатых спонсоров, рушат принципы олимпийского спорта, международного физкультурного и спортивного движения.

Все это позволяет утверждать, что, **защищая своих чистых спортсменов, ОКР, спортивные федерации России представляют одновременно коренные интересы всего мирового спорта.**

К слову, последствия событий вокруг российских лыжников Александра Легкова, Евгения Белова, Максима Вылегжанина, скелетонистов Александра Третьякова, Елены Никитиной, Марии Орловой и Ольги Потолицыной, бобслеиста Александра Зубкова, конькобежки Ольги Фаткулиной, пожизненно отстраненных от участия в Олимпийских играх, оказали разрушающее воздействие на взгляды о спорте вне политики. От истории с нашими лыжниками, скелетонистами, бобслеистами, другими спортсменами дурно пахнет. Судя по всему, они виноваты лишь в том, что они русские. Это как в басне И.А. Крылова о волке и ягненке, серый хищник заявляет своей жертве: "Ты виноват лишь в том, что мне хочется кушать". Известно, что после этих слов волк ягненка поволок в темный лес...

О дурном запахе. В действиях Макларена, комиссии МОК нами просматривается русофобия. Оказывається, быть русскими – это плохо. Не примеряется ли здесь одежда расизма, столь нелюбимого в современном спорте, в олимпийском движении?!

Одна русская пословица гласит: "Аппетит приходит во время еды". Вот и у комиссии МОК аппетит разыгрался. Так дело может дойти до посмертной олимпийской дисквалификации первого российского олимпийского чемпиона Николая Панина-Коломенкова. А почему бы нет? Что он скрывал, когда выступал за рубежом под псевдонимом? А какое резонансное дело против этих русских может получиться!

Высокие достижения в спорте на международной арене всегда были и остаются престижными. Когда на флагштоке олимпийского пьедестала поднимается государственный флаг и звучит гимн, чувство гордости, восторга испытывают многие-многие граждане страны, представителем которой стоит на высшей ступени пьедестала. Принуждение российских атлетов выступать не под флагом российским – это унижение и достоинства спортсменов, и их Родины – России.

Политика любого государства в спорте, в том числе Российской Федерации должна быть направлена на создание условий для честной спортивной борьбы, противодействие применению допинга в международном спортивном движении, на национальном уровне.

Можно привести множество примеров, свидетельствующих об успешной, конструктивной роли Российской Федерации, российских спортсменов, спортивных федераций, других организаций в международном спорте. Например, много позитивных событий с участием российских спортсменов произошло в 2015 году [5].

В 2016-2017 годах международное сотрудничество Российской Федерации в спорте получило дальнейшее развитие. Успешным признано было участие российских спортсменов в Играх XXXI Олимпиады в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия). Шла подготовка к XXIII Олимпийским зимним играм и XII Паралимпийским играм 2018 года в г. Пхенчхане (Республика Корея), XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019 года в г. Красноярске. Успешно реализовывались мероприятия по подготовке и проведению Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года. На высоком уровне прошел Кубок конфедераций ФИФА 2017 года.

Вся указанная работа велась на фоне усиливающейся антироссийской риторики, раздувания допингового скандала... Все это не могло не мешать подготовке российских спортсменов к крупнейшим международным спортивным состязаниям. Преодолевая все трудности, российские спортсмены упорно тренировались, добивались серьезных результатов.

События накануне зимних Олимпийских игр в Пхенчхане для российских спортсменов развивались как

в остросюжетном, драматическом фильме. Спортивный арбитражный суд (CAS) в Лозанне отменил дисквалификацию 28 российских спортсменов. CAS удовлетворил апелляции лыжников Александра Легкова, Евгения Белова, Максима Вылегжанина, Алексея Петухова, Никиты Крюкова, Александра Бессмертных, Евгения Шаповаловой и Натальи Матвеевой; конькобежцев Ольги Фаткулиной, Александра Румянцева, Ивана Скобрева и Артема Кузнецова; саночников Татьяны Ивановой и Альберта Демченко; бобслеистов Дмитрия Туренкова, Алексея Негодайло, Ольги Стульневой и Людмилы Удочкиной; скелетонистов Сергея Чудинова, Александра Третьякова, Ольги Потылицыной, Елены Никитиной и Марии Орловой; хоккеисток Екатерины Лебедевой, Екатерины Пашкевич, Татьяны Буриной, Анны Шукиной и Екатерины Смоленцевой.

Со спортсменов были сняты санкции МОК. Решения CAS означают восстановление девяти медалей россиян, завоеванных на Олимпиаде-2014 в Сочи: две золотые, шесть серебряных и одна бронзовая. Россия вернулась на первое место медального зачета зимних Игр 2014 года.

Апелляцию 11 других российских спортсменов удовлетворили частично – им заменили пожизненный запрет на участие в одной Олимпиаде. Среди них: глава Федерации бобслея и скелетона Александр Зубков, бобслеисты Алексей Воевода, Александр Касьянов, Алексей Пушкарев и Илья Хузин; лыжницы Юлия Иванова, Юлия Чекалева и Анастасия Доценко; хоккеистки Галина Скиба, Анна Шибанова и Инна Добанюк. Слушания по делам трех российских биатлонисток (Ольги Зайцевой, Ольги Вилухиной и Яны Романовой) были отложены.

Как известно, МОК отрицательно отнесся к решению Спортивного арбитража. Урезанной делегации «олимпийских атлетов из России» не были возвращены ни флаг, ни имя. Не были приглашены в Пхенчхан Павел Кулижников, Денис Юсков, Виктор Ан, Антон Шипулин, Сергей Устюгов и другие явные претенденты на медали. «Маневры и интриги» обошлись нашему спорту до 10 золотых олимпийских медалей.

Вопреки всем недругам российского спорта на Олимпийских играх в Пхенчхане «олимпийские атлеты из России» выступили достойно, завоевав 17 медалей, в том числе 2 золотые, 6 серебряных и 9 бронзовых медалей. Чемпионами Игр стали фигуристка А. Загитова и сборная команда по хоккею.

Вторым в общем зачете на Паралимпийских играх в Пхенчхане стали наши паралимпийцы (8 золотых, 10 серебряных, 6 бронзовых)

После зимних Олимпийских игр в Пхенчхане был восстановлен в правах ОКР. Уверены, что будут восстановлены в правах паралимпийский комитет России, федерация легкой атлетики, РУСАДА... Правда, на это требуется время и дополнительные усилия. Не следует рассчитывать, что российские спортсмены в ближайшем будущем в международном спортивном движении могут обрести какие-то комфортные условия. Острота конкуренции будет возрастать. И это относится не только к спорту. Тому свидетельство – санкции по отношению к России, провокационное «дело Скрипалей»...

Минспорт России, ОКР, спортивные федерации России нуждаются в углубленных консультациях и поддержке Министерства иностранных дел России.

Извлекая уроки из событий последних лет, ОКР, Минспорт России, спортивные федерации, ПКР, Российский студенческий спортивный союз и т.д. призваны активизировать свою деятельность во всех звеньях международного спортивного движения. Особо следует сосредоточиться на деятельности наших представителей в МОК, МПК, международных спортивных федераций. При этом важно исходить из того, что российские спортсмены, добиваясь самых высоких спортив-

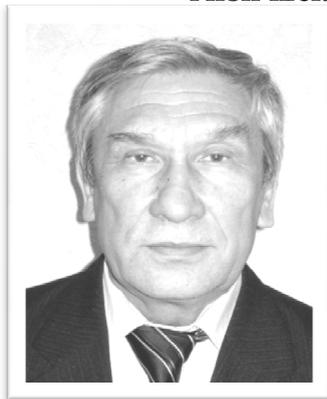
ных достижений на международной арене, будут образцом выполнения антидопинговых правил.

Нас не покидает ощущение, что мировой спорт (международное спортивное движение и олимпийское движение) полон ожиданий изменений, которые делают спорт более демократичным, доступным, возвысят роль спортсменов, тренеров. Спортивные чиновники, разного уровня спонсоры утратят возможности реализовывать свои политические амбиции.

Список литературы

1. Алексеев, С.В., Спортивное право: учебник для студентов вузов [Текст] / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ – ДАИА: закон и право, 2016. – 927 с.
2. Алексеев, С.В., Международное спортивное право: учебник для студентов вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ – ДАИА: закон и право, 2016. – 895 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для студентов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ – ДАИА: Закон и право, 2010. – 687 с.
4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта": утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 // СЗ РФ. 2014. № 18 (ч. 1). Ст. 2151.
5. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" за 2015 год (уточненный). – М., 2016.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р // СЗ РФ. 2009. № 33. Ст. 4110.
7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6442.
8. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" // СЗ РФ. 2011. № 48. Ст. 6724.
9. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы": утверждена постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 // СЗ РФ. 2015. № 5. Ст. 810.
10. Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // СЗ РФ. 2007. № 49. Ст. 6071.
11. Федеральный закон от 30 октября 2007 г. № 238-ФЗ "О государственной корпорации по строительству олимпийских объектов и развитию города Сочи как горно-климатического курорта" // СЗ РФ. 2007. № 45. Ст. 5415.
12. Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ "О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года, Кубка конфедераций ФИФА 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // СЗ РФ. 2013. № 23. Ст. 2866.

*Информация для связи с авторами:
Gosteva73@mail.ru
(Гостева Снежана Руслановна)*



Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реализации федеральных программ в области физической культуры и студенческого спорта в высшей школе с точки зрения студентов. Приводятся решения всероссийских научно-практических конференций с участием студентов и преподавателей, на которых обсуждались актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта на этапе реформирования системы высшего образования в России.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, научно-практическая конференция, студенты, преподаватели.

PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORT THROUGH THE EYES OF STUDENTS

Akishin B.A., Cand. Techn. Sci., Associate Professor of Physical Culture and Sport Department;

Jusupov R.A., Dr. Biol. Sci., Professor, Head of Physical Culture and Sport Department,
Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI;

Golovina V.A., Cand. Pedagog. Sci., Professor, Head of the Physical Culture Department,
Russia Chemically-Technological University named after D.I. Mendeleev;

Danilov M.S., Docent,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg

Abstract. The article discusses the implementation of Federal programs in the field of physical culture and student sports in high school from the point of view of students. Solutions of all-Russian scientific and practical conferences with participation of students and teachers at which actual problems of physical education and student's sport at a stage of reforming of system of the higher education in Russia were discussed are resulted.

Key words: physical culture, student sport, scientific-practical conference, students, teachers.

Введение. Современное общество 21 века все больше обеспокоено тем, что молодежь к началу взрослой жизни уже становится нездоровой. Предполагается, что только средствами физической культуры можно остановить процесс снижения числа нездоровой молодежи. Правительством России принимаются серьезные программные документы – «Стратегия 2020», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», принятая в 2014 году, внедряется по всей стране программа, строительства физкультурно-спортивных объектов, вводится новый ВФСК ГТО, ежегодно собирается Президентский Совет по физической культуре и спорту, проходят форумы «Россия – спортивная держава». В конце 2017 года принята Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года.

Каждый документ заканчивается контрольными цифрами выполнения, как правило, на уровне 80-90%. Создана целая система приема нормативов ГТО, образованы федеральные центры, организована Всероссийская база данных и т.д. Огромные усилия Правительства направлены на развитие не только спорта высших достижений, но и на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом.

Президент России лично поддержал развитие студенческих спортивных клубов и возвращение комплекса ГТО в обычную жизнь граждан России всех возрастов. В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов.

В 2017 году Приказом Министра спорта РФ от 21 ноября №1007 утверждена Концепция развития сту-

денческого спорта в РФ на период до 2025 года. Целью концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

В декабре 2017 года прошел Всероссийский семинар-совещание на базе Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова по актуальным вопросам развития физической культуры и студенческого спорта под эгидой Российского студенческого спортивного союза.

Таким образом, интерес к студенческому спорту в России постоянно усиливается по всем направлениям и на базе массового спорта и в плане подготовки спортивного резерва для сборных команд России.

Целью статьи является рассмотрение вопроса, как оцениваются усилия Правительства по реализации поставленных задач с точки зрения субъектов программных документов, насколько повышается мотивация студентов в овладении требуемыми компетенциями, включенными в рабочие программы обновленной дисциплины по физической культуре, попытаться определить, какие изменения внес новый федеральный стандарт образования в области физической культуры и спорта в вузе и как студенты приняли предложенные инновации.

Задача максимального вовлечения молодежи в занятия физкультурой и спортом является достаточно сложной и многоплановой. Главным моментом в этом становится формирование мощного мотивировочного стимула к занятиям, которые могут оказаться самыми разными и по регионам, и по группам, и по гендерным различиям.

Преподавательский корпус физического воспитания студентов традиционно направлен на выполнение физических показателей, закрепленных многолетним опытом формирования гармонично сложенного человека с красивой мускулатурой, сильного, выносливого, неутомимого в своей профессиональной деятельности.

С появлением нового федерального стандарта изменились цели и структура учебного процесса подготовки бакалавров и специалистов. На первый план в системе целей обучения выходит формирование компетенций в области физической культуры для самостоятельного использования методов и средств физической культуры для эффективного использования в будущей профессиональной деятельности.

Студенту приходится сравнивать, что для него важнее – физическое развитие или овладение компетенциями физической культуры, в каком направлении становится главным мотивировочный фактор включения в занятия физкультурой. Естественно, в системе образования должны оптимальным образом сочетаться обе цели образования, однако оптимум не всегда возможно сформировать в реальных условиях обучения. Оптимальное соотношение между теорией и практикой достигается после нескольких итераций, после учета различных мнений и экспертного сообщества преподавателей и с учетом мнения самих студентов. Именно обратная связь в педагогическом процессе добавит устойчивого развития неспециального физкультурного образования в вузах нефизкультурного профиля.

Действующий вариант федерального стандарта высшего образования существенно изменил принципы физического воспитания студентов. В базовый блок всех учебных планов подготовки бакалавров входит предмет «Физическая культура и спорт» в объеме 72 часов, включающий в себя теоретические и самостоятельные занятия для освоения базовых знаний в области физической культуры и спорта. Кроме этого, в учебных планах предусматривается элективный курс практических занятий в объеме 328 часов, то есть 1,5 часа в неделю занятий в спортзалах.

Сложившаяся система образования в России вызывает много вопросов, различные группы экспертов предлагают разные варианты по реформированию как среднего, так и высшего образования. Принятая система в виде федерального стандарта ФГОС 3+ сохраняется несколько лет, но уже планируется её модернизация. Студенты также знают о возможных трансформациях рабочих программ и готовы принять любую, только чтобы программы были стабильными, хотя бы в период обучения в вузе.

Переход на новый федеральный стандарт в области физического воспитания потребовал существенного пересмотра организации учебного процесса. Появившийся в 2017 году приказ Министерства образования РФ определил принципы организации занятий в вузах, тем не менее остается много вопросов практического плана, которые требуют обсуждения в педагогическом сообществе. Конечно, эффективность учебного процесса можно оценить, непосредственно контактируя со студентами, путем анкетирования, анализа посещаемости и успеваемости. Однако всегда останутся вопросы – как предложенная методика реализуется в стране, какой опыт накоплен в организации физического воспитания в других вузах и, главное, как студенты вовлечены в активные занятия физкультурой и спортом в свете принятых постановлений. Эти вопросы включаются в программы многих всероссийских конференций по актуальным проблемам физической культуры, которые ежегодно проводятся в Ульяновске, Москве, Ростове, Казани, Ижевске и других городах России.

Некоторые вузы специально подчеркивают, что приглашаются на конференции выступить с докладами студенты и магистранты. Такие конференции проводятся в Казани, в Уфимском государственном авиационном техническом университете и в Российском химико-технологическом университете [1; 2; 3], причем в РХТУ секция по физической культуре включается в общую научную конференцию всего университета. В Программах

этих конференций обязательно присутствуют доклады о качестве обучения и заинтересованности студентов в овладении ценностями физической культуры. В том числе и на самостоятельном уровне [4].

В КНИТУ-КАИ уже три года проводятся всероссийские конференции на тему «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». В конференциях вместе с руководителями участвуют студенты и магистранты, в основном, нефизкультурных университетов. Во время секционных заседаний появляется возможность обсудить актуальные вопросы физического воспитания, в том числе и организационные моменты по выбору вида спорта и по овладению требуемыми компетенциями на различных уровнях.



Инициативу проведения конференции поддержали Министерство образования и науки РФ, Министерство по делам молодежи и спорта РТ, Российский студенческий спортивный союз. После успешно проведенной Всемирной летней Универсиады в 2013 году и чемпионата мира в 2015-м году по водным видам спорта, в 2017 году Казань приняла участников Кубка Конфедераций по футболу и вновь подтвердила свой статус спортивной столицы нашей страны. Проведение большого педагогического форума по физическому воспитанию студентов по новому федеральному стандарту в Казани еще более повысило интерес к Татарстану.

Организаторы конференции в 2017 году ставили своей целью оценить усилия общества по внедрению ценностей физической культуры и спорта в студенческую жизнь глазами самих студентов. Существует много мнений различных специалистов по оценке эффективности внедрения инноваций в области физического воспитания в реальную жизнь студентов. Однако мнение самих студентов может оказаться определяющим при оценке усилий всего общества. Такая обратная связь всегда бывает необходимой для принятия оптимальных решений при управлении процессом.



Работа конференции была организована по следующим направлениям:

- Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом.

- Инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура», поиск новых форм и путей привлечения молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

- Спортивные клубы и студенческий спорт в образовательных учреждениях, как база организации самостоятельных занятий спортом в вузах.

- Менеджмент в организации студенческого спорта и волонтерское движение.

- Адаптация и здоровье студентов, оздоровительные технологии, психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.

- Организация внедрения ВФСК ГТО в вузах: особенности и проблемы.

- Правовые вопросы организации студенческого спорта.

Обсуждение проблем, вошедших в программу конференции, нашло широкий отклик в среде спортивной общественности как России, так и стран постсоветского пространства. В частности, прислали доклады из Украины, Беларуси и Казахстана. В сборник материалов конференции вошло более 150 докладов из различных городов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Нижнего Новгорода, Ульяновска, Красноярска, Екатеринбургa, Самары, Ростова, Тюмени, Йошкар-Олы, Майкопа, Ессентуков, Ижевска, Норильска, Томска, Уфы и др. Представлены 49 университетов из 30 городов.



Тематика докладов определила все современные проблемы студенческого спорта и преподавания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в университетах по новому федеральному стандарту образования, именно под этим углом рассматривались выступления всех участников конференции.

Многие доклады были посвящены анализу мотиваций, способствующих популяризации ценностей спорта, изучалось наследие Олимпиады. Особое место на конференции занял вопрос внедрения комплекса ГТО в студенческую жизнь, при этом отмечена низкая эффективность центров тестирования в регионах, приводились примеры трудности включения молодежи в отечественные центры и сложность получения медицинских справок о допуске к сдаче нормативов.

Участники конференции подчеркнули, что в ряде вузов обязательные занятия физической культурой сокращаются или большая их часть переводится в самостоятельную форму, а в ряде случаев – в факультативную.

Теоретический раздел учебной программы неравномерно распределяют по семестрам, что снижает оздоровительный эффект. Хотя для большинства студентов занятия физической культурой в вузах являются основным способом поддержания здоровья, развития физических качеств, получения систематизированных знаний, двигательных умений и навыков. Эти обстоятельства связаны с постоянными изменениями в учебных программах дисциплин.

Участники конференции, всесторонне обсудив современное состояние физического воспитания в вузах и студенческого спорта, посчитали необходимым **рекомендовать**:

1. Обратиться к руководителям фракций Государственной Думы, Министерству образования и Министерству спорта, учитывая важность физического воспитания молодежи в стране и снижение оздоровительного эффекта этих занятий, поддержать проведение Всероссийского съезда заведующих кафедрами физической культуры вузов и сузов.

2. Министерству образования РФ:

- Внести изменения в систему организации физического воспитания студентов и сформулировать новую инструкцию по организации работы кафедр физического воспитания вузов, так как постоянно изменяющиеся государственные стандарты образования не позволяют сохранять структуру кафедр и штатное расписание.

- Поддержать инициативы кафедр физической культуры по проведению мониторинга мотиваций студентов к занятиям спортом и сохранить возможность физического воспитания через индивидуальные занятия.

- Обратить внимание, что сформулированные во ФГОС компетенции в области физической культуры – очень трудно контролируемый параметр, который должен оцениваться после окончания университета.

- Обратиться в Министерство труда РФ о введении в Единый классификационный перечень профессий в РФ должность председателя спортивного клуба или директора спортивного клуба вуза.

3. Министерству спорта РФ:

- При реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО шире использовать спортивную составляющую комплекса и формировать центры тестирования на вузовских базах, имеющих современную спортивную структуру при соответствующем финансировании.

- Рекомендовать центрам тестирования шире использовать опыт преподавателей кафедр физической культуры для проведения тестов ВФСК ГТО среди молодежи соответствующего возрастного уровня, особенно при соблюдении добровольности выполнения норм ГТО.

- Поддержать волонтерское движение студентов, которое формирует дополнительную мотивацию к занятиям спортом, проводить с избранным контингентом специальный инструктаж для приема тестов ГТО с выдачей сертификатов.

4. Обратиться к органам исполнительной власти в области спорта и образования федерального и регионального уровней активизировать работу с представителями профессиональных сообществ при подготовке и принятии нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность сферы физической культуры и спорта в образовательных организациях.

5. Рекомендовать включать в тематику теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» проблематику законодательства в области спорта с учетом постоянных конфликтов на международной арене

6. Ректорам вузов:

- Сформировать систему финансирования спортивных клубов университетов, позволяющую командировывать команды на всероссийские соревнования

ния, производить оплату тренерам и приобретать экипировку и спортивный инвентарь.

- Организовывать проведение медицинского обследования студентов в течение первого месяца обучения, не допуская студентов с отклонениями здоровья к занятиям физической культурой и спортом.

Работа конференции сопровождалась круглыми столами, где приняли широкое участие студенты, прошли горячие дискуссии по оценке организации учебного процесса по физической культуре, приводились конкретные примеры некорректных действий преподавателей и организаторов соревнований для студентов, в том числе и массовых всероссийских соревнований.

Выводы. Проведение регулярных всероссийских конференций по проблемным вопросам организации учебного процесса по физической культуре и студенческому спорту становится необходимым мероприятием в свете новых постановлений Правительства и ожидания их эффективного выполнения. Обсуждение этих проблем и обмен накопленным опытом подтвердили целесообразность анализа складывающейся ситуации в РФ по реализации поставленных задач перед педагогическим сообществом. Именно обсуждение проблем физической культуры совместно со студентами приведет к оптимальному решению проблем по широкому вовлечению молодежи к активным занятиям спортом и внедрению в повседневную жизнь студентов принципов здорового образа жизни.

Список литературы

1. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 1-2 декабря 2017 г. [Текст] / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2017. – 648 с.
2. Человек. Образование. Наука. Культура. VII Всероссийская (с международным участием) научная конференция студентов и аспирантов : материалы и доклады [Текст]. – М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2016. – 261 с.
3. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Международной на-

учно-практической конференции [Текст] / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т – Уфа : РИК УГАТУ, 2017. – 433 с.

4. Акишин Б.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях высшей школы [Текст] / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, В.А. Головина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №3. – С. 44-46.
5. Филимонова С.И. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования [Текст] / С.И. Филимонова, А.Э. Страдзе, Ю.Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 61. – № 1. – С. 22-24.

Bibliography

1. Physical education and student sport through the eyes of students: materials of the III All-Russian Scientific and Methodological Conference with international participation. Kazan, December 1-2, 2017 / under edition R.A. Yusupov, B.A. Akishin. – Kazan: KNITU-KAI, 2017. – 648 p.
2. Human. Education. Science. Culture. VII All-Russian (with international participation) scientific conference of students and graduate students. Materials and reports. – M. : RHTU named after D.I. Mendeleev, 2016. – 261 p.
3. Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XI International Scientific and Practical Conference / Ufa state aviation technical university – Ufa: RIC UGATU, 2017. – 433 p.
4. Akishin B.A., Yusupov R.A., Golovina V.A. Organization of selfstudy work of students in physical culture in high school conditions / Akishin BA, Yusupov RA, Golovina VA // Culture physical and health – 2016 – №3 – p. 44-46
5. Filimonova S.I. Prospects for the discipline of "physical culture" in the conditions of modernization of education // S.I. Filimonova, A.E. Stradze, Yu.B. Filimonova / Culture physical and health. – 2017. – Vol. 61. – No. 1. – P.22-24.

*Информация для связи с авторами:
akishin_ba@mail.ru
(Акишин Б.А.)*

СОСТОЯНИЕ РАЗРАБОТКИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Хежев Анзор Адиевич,
кандидат педагогических наук;

Чеченов Борис Хамбиевич,
тренер-преподаватель;

Бажев Арсен Зурабиевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
«Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова»

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы развития силовых возможностей в различном возрасте. Также изучены факторы, которые оказывают существенное влияние на развитие силовых способностей. Представлены результаты аналитического обзора литературы по изучению проблем развития силовых возможностей в разные возрастные периоды.

Ключевые слова: силовые возможности, мышечная масса, возрастные особенности, упражнения, мышечные факторы, личностно-психические факторы.

THE STATE OF DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES FOR SOLVING THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF POWER CAPABILITIES

Khezhev A.A., Cand. Pedag. Sci.;
Chechenov B.Kh., Trainer-Teacher;
Bazhev A.Z., Cand. Pedag. Sci. Associate Professor,
Kabardino-Balkar State University after H. M. Berbekov

Abstract. In this article, the features of the development of power capabilities at various ages are considered. Factors that have a significant influence on the development of power abilities have also been studied. The results of an analytical review of the literature on the study of the development of power capabilities in different age periods are presented.

Key words: power capabilities, muscle mass, age features, exercises, muscle factors, personality-mental factors.

Проблема развития силовых возможностей на современном этапе остается актуальной. Объясняется это наличием множества методик, направленных на развитие силовых возможностей, которые между собой имеют ряд существенных различий. Кроме того, следует отметить, что развитие силовых возможностей является необходимым элементом системы физического развития, а в рамках профессионального спорта выступает одним из фундаментальных элементов.

Многие специалисты и в современное время занимаются изучением данного вопроса. Возникает ряд вопросов, связанных с возрастными и психологическими особенностями человека.

Объектом исследования являются научно-методические основы развития силовых возможностей.

Предмет исследований – факторы, способствующие развитию силовых возможностей учащихся.

Исследование основным образом основано на применении аналитических и статистических методов: анализ специальной литературы и статистической информации, метод сравнения.

Применение данной методологии позволило дать оценку современного состояния разработки научнометодологических основ решения проблемы развития силовых возможностей.

Если говорить о возрастном критерии, то наиболее благоприятным периодом для развития силовых возможностей является школьный период. Именно в школьном возрасте абсолютные показатели силы увеличиваются с большей скоростью.

Так, у мальчиков относительные показатели за указанный период увеличиваются примерно на 200%, а вот у девочек данный показатель ниже примерно на 50%.

В.И. Лях отмечает, что развитие силовых способностей происходит в единстве с другими способностями. Так, по мнению В.И. Ляха, в 1-4 классах следует уделять

особое внимание гармоническому формированию мышечной массы; в 5-9 классах – акцентировать внимание на развитии скоростно-силовых способностей, а вот в 10-11 классах – силовых возможностей [2].

Данная система физического воспитания обусловлена соответственно возрастными особенностями человека. Дети младшего школьного возраста ограничены в применении силовых упражнений, а вот упражнения скоростно-силового характера они переносят лучше.

Более благоприятные условия для развития силовых способностей формируются в подростковом возрасте, однако следует учитывать, что упражнения должны выполняться с небольшими по величине отягощениями.

По мнению А.А. Гужаловского и Л.В. Волкова, в старшем школьном возрасте складываются наилучшие условия для развития силовых способностей [1].

Основным средством развития силовых возможностей являются силовые упражнения. Как правило, в учебной литературе силовые упражнения подразделяют на две большие категории: упражнения с внешним отягощением и упражнения, которые отягощены весом собственного тела.

Упражнения скоростно-силового характера используются наиболее широко. Так, наиболее эффективными являются упражнения, которые выполняются с наибольшей скоростью и при условии сохранения правильной техники выполнения упражнения. При этом величина отягощения не должна превышать 30-40% от собственного веса выполняющего упражнения. Количество повторений зависит от степени подготовленности ученика и мощности развиваемых усилий [5].

Одним из результативных средств развития силы являются упражнения с внешним сопротивлением.

Исследования показывают, что существуют группы факторов, которые определяют развитие силовых возможностей.

Так, выделяют: мышечные, центрально-нервные и личностно-психические факторы.

Личностно-психические факторы включают: волевые и мотивационные характеристики, эмоциональные компоненты.

Уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды в младшем возрасте. К такому выводу пришли в результате генетических исследований.

Следует отметить, что не только возрастные и половые особенности определяют силовые возможности. Так, следует учитывать индивидуальные особенности детей, характер их двигательной активности, а также особенности занятий конкретным видом спорта.

Учитель наиболее эффективно будет решать задачи силовой подготовки в школьном возрасте, если будет знать и принимать во внимание все условия (внешние и внутренние) и факторы развития силовых возможностей.

В.П. Филин утверждает, что игнорирование данных факторов и условий может привести к развитию патологий в состоянии здоровья обучающихся и оказать отрицательное влияние на организм.

А.В. Шаханова выявила, что чрезмерная мышечная деятельность, которая сопровождается частыми и длительными напряжениями гормональной системы, приводит к возрастным изменениям базального метаболизма [6].

Силовые нагрузки у школьников, по исследованиям Г.А. Арутюняна, сопровождаются такими негативными процессами, как учащение пульса и повышение артериального давления. Но следует отметить, что эти процессы не носят длительный характер и в первые минуты восстановительного периода достигают нормальных значений.

Ю.В. Менхин в ходе проводимых исследований установил, что 90% обследованных школьников имеют большие скрытые резервы физического потенциала, но они не находят применения [4].

Что позволяет прийти к выводу, что физические нагрузки, которые предлагают школьникам, не соответствуют реальным возможностям обучающихся и, естественно, не дают должного эффекта.

Преодолеть данный негативный факт можно, если применять методологические принципы, которые используются в спорте.

Результаты этих исследований позволяют высказать предположения о целесообразности и эффективности применения с целью развития всех физических качеств, более значительных нагрузок, чем это предусмотрено в рамках учебной программы.

Таким образом, анализ теоретико-методологических положений позволяет сделать выводы, что в процессе физического воспитания школьников для развития силы необходимо:

– знать, что эффективность тренировочного процесса зависит не только от комплекса используемых упражнений, но и от индивидуальных характеристик обучающихся;

– процесс развития двигательных способностей будет более результативным при комплексной работе над развитием всех качеств (физических и психических);

– учитель (тренер) должен обладать соответствующими знаниями о возрастных, половых и индивидуальных особенностях развития детей;

– учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все физические способности учащихся.

Выполнение данных условий в комплексе позволит достичь высоких абсолютных и относительных показателей развития силовых способностей у школьников.

Список литературы

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск: Нарасвета, 1978. – 87 с.

2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.

3. Филин, В. Разработка возрастных основ физической культуры и спорта [Текст] / В. Филин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 299-300.

4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, В. М. Менхина. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 372 с.

5. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. ФК [Текст] / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

6. Шаханова, А.В. Особенности адаптации ЦНС и функции внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта [Текст] / А.В. Шаханова // Наука. Образование. Молодёжь: материалы V Всерос. науч. конф. молодых учёных, 8-9 февраля 2008 г. Т. III. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. – С. 11-16.

Bibliography

1. Guzhalovsky A.A. Development of motional qualities in schoolchildren. [Text] – Minsk: Narasvet, 1978.- 87 p.

2. Lyakh VI Themotional qualities of schoolchildren: the fundamentals of theory and methods of development. [Text] Moscow: Terra-Sport, 2000. 192 pp.

3. Filin, V. Development of the age bases of physical culture and sports [Text] // Man in the world of sports: New ideas, technologies, perspectives: Tez. doc. Intern. congress. – М., 1998. – Т. 1. – P. 299-300.

4. Menghint Yu. V., Menhin AV M Wellness gymnastics: theory and methodology. [Text] Rostov n / a: Phoenix, 2002. 372 p.

5. Fundamentals of the theory and methodology of physical culture: Proc. for techn. FC [Text] / Ed. A.A. Guzhalovsky.-Moscow: Physical training and sports, 1986.- 352p.

6. Shakhanova, A.V. Features of adaptation of the central nervous system and the function of external respiration to increased muscular activity in young sportsmen of game sports // Nauka. Education. Youth: materials V Vseros. sci. Conf. young scientists, February 8-9, 2008. Т. III. [Text] – Maikop: ASU Publishing House, 2008. – P. 11-16.

*Информация для связи с авторами:
fah11061987@mail.ru*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЬНИКОВ
С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**



Находкин Василий Васильевич,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии

Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова;

Никифоров Никита Васильевич,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова;

Стручков Василий Егорович,

старший тренер сборной РС (Я) по вольной борьбе среди глухих,

Школа высшего спортивного мастерства,
Заслуженный тренер РФ;

Никитин Сергей Николаевич,

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта;

Герасимов Сергей Иванович,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической подготовки, «Российская таможенная академия» Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал российской таможенной академии

Аннотация. В статье проанализирована научно-методическая и специальная литература по адаптивному спорту. Авторами осуществлялось психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса спортсменов с нарушениями слуха в процессе многолетней спортивной подготовки к сурдлимпийским играм на основе комплексного изучения функциональных показателей, а также показателей физической, технико-тактической и психологической сторон подготовленности.

Ключевые слова: спортсмены, вольная борьба, сурдлимпийцы, психологическая подготовка, психологическая поддержка, психорегулирующая тренировка, рабочая тетрадь психолога, комплексная научная группа.

PSYCHO-REGULATORY TRAINING SPORTSMEN FREESTYLE WRESTLING OF ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENTS IN SPORTS HIGHEST ACHIEVEMENTS

Nakhodkin V. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Chair of the Pedagogy and Developmental Psychology of North-Eastern Federal University M.K.Ammosov;

Nikiforof N. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Cyclic Sports of the North-Eastern Federal University named after M.K.Ammosov;

Struchkov V.Er., Senior Coach of the National Team of the RS (Y) on Freestyle Wrestling Among the Sport of the Deaf, School of Higher Sports Skills, Honored Coach of the R.F.;

Nikitin S. N., Dr. Pedag. Sci., Professor of the Department of Theory and Methods of Fighting of the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg;

Gerasimov S. Iv., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of Department of Physical Training The Public Treasury Educational Institution of Higher Education "Russian customs academy" – St. Petersburg branch of the Russian customs academy of V.B. Bobkov

Abstract. The article analyzes the scientific-methodical and special literature on adaptive sports. The authors carried out psychological support of the training and training process of athletes with hearing impairments in the process of long-term sports preparation for the de-sport games based on a comprehensive study of functional indicators, as well as indicators of physical, technical and tactical and psychological aspects of preparedness.

Key words. sportsmen, freestyle wrestling, surdolympians, psychological preparation, psychological support, psycho-regulatory training, psychologist's workbook, complex scientific group.

Постановка проблемы. Международный опыт показывает, что развитие системы инклюзивного образования «является одним из решающих шагов в содействии изменению дискриминационных воззрений, в создании благоприятной атмосферы в развитии инклюзивного общества» [7].

Для наиболее целостного осмысления подходов к системе подготовки паралимпийцев необходимо рассмотреть методологические, психологические, социологические, общепедагогические, методические аспекты с учетом индивидуально ориентированных особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья. Но до настоящего времени недостаточно разработана концепция психолого-педагогического сопровождения паралимпийцев, направленная на социализацию, реабили-

литацию, повышение качества жизни спортсменов через формирование мотивационных характеристик для достижения личных спортивных рекордов [8].

Первые сведения об организованной спортивной работе среди людей с нарушениями слуха относятся к 1914 г., а окончательно система физической культуры и спорта глухих сформировалась в 1918 г., когда в Москве, Санкт-Петербурге появились впервые спортивные клубы для глухих. В системе спорта глухих и слабослышащих культивируется 25 видов спорта, в том числе вольная борьба, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России [2].

В региональных отделениях Российского спортивного союза глухих (РО РССТ) в настоящее время на учете состоит более 5000 человек, из них: заслуженные

мастера спорта – 50 человек, мастера спорта международного класса – 80 человек, мастера спорта – 240 человек, заслуженные тренеры России – 60 человек, заслуженные работники физической культуры – 8 человек, более 15 тысяч человек ежегодно участвуют соревнованиях различного уровня. Спортивно-профессиональная реализация людей, имеющих инвалидность, является для них решением материальных проблем и полноценной социальной интеграции в общество.

Общезвестно, что осуществление психологического сопровождения глухих и слабослышащих спортсменов имеет свою специфику в спортивной деятельности (тренировочной, соревновательной), поэтому необходимо владение специфическими средствами коммуникации людей с нарушениями слуха (дактилология, жестовая речь), учитывающие особенности личности и познавательной деятельности своих подопечных [2].

Современные исследования слуха в различных странах показали, что примерно 2-3% от всего населения земного шара имеют нарушения слуха в степени, затрудняющей социальное общение, и определили значительное отставание глухих детей от их здоровых сверстников в развитии двигательных качеств. К тому же на протяжении последних лет среди сильнейших спортсменов мира с нарушениями слуха значительно возросла плотность результатов и обострилась конкуренция. В этой связи актуальными являются исследования, направленные на поиск путей повышения результатов спортсменов с учетом систематизации спортивной подготовки и создания эффективных техник психологического сопровождения лиц с нарушениями слуха [8].

Методика. Работа проведена согласно единому плану Комплексной научной группы (КНГ) на базе ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства» с 2009 по 2017 гг. Психологическая работа в рамках комплексной программы подготовки проводилась перед выездом на Чемпионат России. Это борьба за путевки на Сурдлимпиаду, которая проходила в Болгарии в 2013 году. Во время учебно-тренировочных сборов в разное время проводились психолого-педагогические консилиумы с участием специалистов узкой направленности и ведущих тренеров на основе полученных результатов комплексных исследований – изучение функциональных показателей, а также показателей физической, технико-тактической и психологической сторон подготовленности. Цель эксперимента – выявление общего предстартового психоэмоционального состояния, обеспечение уровня психической стабильности у борцов вольного стиля (2 заслуженный мастер спорта, 2 мастера спорта международного класса, 3 мастера спорта).

В ходе экспериментального исследования и коррекции выявленных причин самоорганизации всей спортивной подготовленности нами были использованы обучающие и развивающие методики: психорегулирующая и психомышечная тренировка (ПРТ и ПМТ, А.В. Алексеева) [1], методы внушения, самовнушения и выполнения спортивного ритуала. Для осознанного восприятия спортсменами психорегулирующих упражнений были созданы условия для проведения ПРТ. Продолжительность работы в день занимала от 30 минут до 1 часа до или после дневных и вечерних тренировок. Основной задачей упражнений является идеомоторная тренировка. На восстановление психоэмоционального состояния и выработку нервно-психической свежести после тренировок проводились занятия на релаксацию. Данная работа зафиксировалась на рабочей тетради психолога, проводился мониторинг изучения динамики психоэмоционального состояния спортсменов [9].

Обсуждение и результаты. Известно, что у спортсменов с нарушениями слуха наблюдается неустойчи-

вость вегетативной системы, проявляющаяся в их поведении – возбудимость, импульсивность, утомленность, неустойчивость эмоциональной сферы, они обидчивы и легко ранимы.

Обеспечение психологической подготовки нами реализовывалось в комплексе взаимосвязанных воздействий на спортсменов. Деятельность психолога в процессе психологической подготовки заключалась в разработке индивидуальной программы воздействий; в управлении психическим состоянием спортсмена в соревнованиях; снятии негативных психоэмоциональных состояний, отрицательно влияющих на ход соревновательного процесса.

Техническая подготовка этих спортсменов с нарушениями слуха должна учитывать психофизиологические особенности этой инклюзивной группы: это сниженная координация и как следствие неуверенность в движениях; наличие замедленности при овладении двигательными действиями; проблемы сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень ориентирования в пространстве; недостаточная скорость выполнения отдельных движений; низкий уровень воспитания двигательных качеств (особенно силы, ловкости, выносливости); сниженная скорость зрительной реакции; наличие тормозного влияния коры головного мозга [6; 10]. Поэтому они учитывались при организации психолого-педагогического сопровождения или занятий адаптационной направленности. В этой связи в работе со слабослышащими спортсменами в организации технической подготовки необходимо придерживаться принципа постепенности и последовательности (с меньшим порогом сложности). В процессе применения упражнений надо использовать большее количество повторения одного и того же приема, чем для других спортсменов, сопровождать показом видеосъемки, схем.

1. Для организации психологической подготовки нами была разработана рабочая тетрадь психолога, которая состоит из следующих разделов: индивидуальная карта спортсмена (ФИО, дата рождения, разряд, ФИО тренера, личностные особенности спортсмена); результаты по проведенным методикам: шкалы тревоги, мотивации достижения успеха, общего психоэмоционального состояния, волевых проявлений, оценки психической надежности; индивидуальная работа со спортсменом и командой по коррекции неблагоприятного психоэмоционального состояния (устранение стресс-факторов), психорегуляции предстартовых психических состояний, создания оптимального боевого состояния), обучение навыкам идеомоторной тренировки, контроль за выполнением заданий психолога; рекомендации психолога по проведенным методикам психодиагностики: «Самооценка силы воли, терпеливости, упорства, настойчивости» Н.Н. Обозова; «Шкала мотивационного состояния» В.Ф. Сопова; «Оценка психической надежности» В.Э. Мильмана и др. [4; 5].

Содержание работы педагога-тренера включало следующие направления: формирование здоровых отношений в социуме (в спортивном коллективе); содействие саморазвитию личности в спортивной деятельности; оказание помощи в социальной адаптации и реабилитации; помощь в решении личных и социальных проблем спортсменов.

Основанием для формирования и улучшения двигательного навыка являлся пошаговый анализ качества выполнения техники определенных движений. На основании полученных знаний спортсмен осуществлял поиск путей улучшения техники и контроль качества выполнения упражнений. С этой точки зрения работа с тетрадью была направлена на формирование «субъектной» позиции спортсмена, повышение уровня саморегуляции [9].

В этом ряду мы должны указать и на следующий фактор: общая физическая подготовленность. Недоста-

точная тренированность приводит к быстрому утомлению, а это требует увеличения волевого усилия для сохранения двигательной активности, что может привести к перенапряжению функциональных систем организма. В результате дополнительная психическая нагрузка, возникающая в экстремальных соревновательных ситуациях, может и нередко приводит к срыву работы функциональных систем организма и ухудшению всей деятельности спортсмена.

Выводы. Таким образом, в данной работе предпринята попытка установления взаимосвязи между уровнем тревожного состояния и результативностью спортсменов с нарушениями слуха. Наиболее эффективным путем улучшения спортивной работоспособности является рационально организованный тренировочный процесс вкупе с психотерапевтическими методами: где физическая тренировка способствует усилению положительных сторон и уменьшению отрицательных воздействий на физиологическую энергопродукцию, тогда как психологическая тренировка улучшает положительные психические реакции и минимизирует отрицательные воздействия на психику.

Без психического сопровождения социализация спортсмена с нарушениями слуха не может быть полноценной. Отсутствие квалифицированной и в то же время доступной для спортсмена с нарушениями слуха психологической помощи повышает риск его отказа от достижения цели и ухода из спорта.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! [Текст] / А.В. Алексеев. – М.: ФиС, 2003. – 280 с.
2. Вовненко, К.Б. Психологическое сопровождение спортсменов с нарушениями слуха как условие их социализации [Текст] / К.Б. Вовненко, О.В. Лотина // Олимпийский Сочи: Социум. Культура. Личность : Материалы III ВНКП, г. Сочи, 7-9 октября 2010 г. – Сочи, 2010. – С. 190-193.
3. Находкин, В.В. Психология спорта и деятельность спортивного психолога: учебное пособие [Текст] / В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2011. – 343 с.
4. Находкин, В.В. Психологическое сопровождение юных спортсменов и команд. Рабочая тетрадь психолога [Текст] / В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 76 с.
5. Находкин, В.В. Наука побеждать, или как воспитать победителя?: методические рекомендации для тренера [Текст] / В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 80 с.
6. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) : автореферат дисс. док. пед. наук [Текст] / С.Н. Никитин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
7. Саламанкская декларация и рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями, принятые Всемирной конференцией по образованию лиц с особыми потребностями: доступ и качество. Саламанка, Испания, 7-10 июня 1994 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.un.org/russian/document/declarat/salamanka.pdf>.
8. Семенова, А.Ю. Психологическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов с нарушениями

слуха [Текст] / А.Ю. Семенова, В.В. Находкин // Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов, 4-5 апреля 2013 г., г. Якутск. – Киров: МЦНИП, 2013. – С. 232-234.

9. Хуртик, Д.В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта [Текст] / Д.В. Хуртик // Педагогика и психология. – 2012. – №8. – С.110-113.

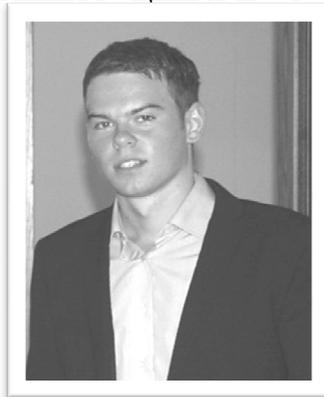
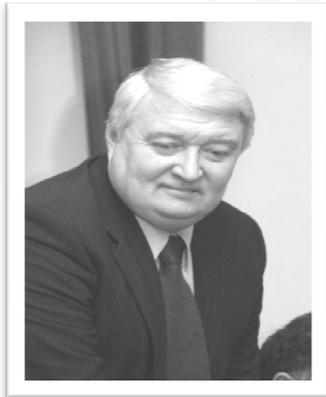
10. Шелков, О.М. Система спортивной подготовки в паралимпийском спорте [Текст] / О.М. Шелков, О.А. Чурганов // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №1(53). – С. 16-19.

Bibliography

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! / A.V. Alekseev. – Moscow: FiS, 2003. – 280 p.
2. Vovnenko, K.B. Psychological support of athletes with hearing impairment as a condition of their socialization / K.Vovnenko, O.V. Lotin // Olympic Sochi: Social life. Culture. Personality // Materials of III VNPК, Sochi, October 7-9, 2010. – Sochi. – P. 190-193.
3. Nakhodkin, V.V. Psychology of sport and the activity of a sports psychologist: Textbook / VVNakhodkin. – Yakutsk: IDF NEFU, 2011. – 343 p.
4. Nakhodkin, V.V. Psychological support of young athletes and teams. Workbook of a psychologist / V.Nakhodkin. – Yakutsk: IDE NEFU, 2016. – 76 p.
5. Nakhodkin, V.V. Science to win, or how to raise a winner? Methodical recommendations for the coach / V.Nahodkin. – Yakutsk: IDE NEFU, 2016. 80 p.
6. Nikitin, S.N. Control of motor actions in sports taking into account the functioning of analyzer systems (on the example of wrestling) / S.N. Nikitin // Abstract of diss. doc. ped. sciences. – St. Petersburg: SPbGUFK them. P.F. Lesgaft, 2006. – 52 p.
7. Salamanca Declaration and Framework for Action on Education for Persons with Special Needs, adopted by the World Conference on Special Needs Education: Access and Quality / Salamanca, Spain, 7-10 June 1994 // <http://www.un.org/russian/document/declarat/salamanka.pdf>.
8. Semenova, A.Yu. Psychological support of athletic training for athletes with hearing impairment / A.Yu. Semenova, V.Nahodkin // Actual problems of personality development in ontogenesis // Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students and Post-Graduate Students, 4-5 April 2013, Yakutsk. – Kirov: MCNIP, 2013. – P.232-234.
9. Khurtik, D.V. Features of the technical training of athletes with hearing impairment in various sports / D.V. Khurtik // Pedagogics and Psychology. – 2012. – № 8, С.110-113.
10. Shelkov, OM, Churganov OA System of sports training in Paralympic sports / OM Shelkov, OA Churganov // Adaptive physical culture. – 2013. – No. 1 (53). – P. 16-19

*Информация для связи с авторами:
nsp1956@yandex.ru
(Никитин Сергей Николаевич)*

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ПОСТУПАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ПЛОВЦА



Крылов Андрей Иванович,
доктор педагогических наук, профессор;

Виноградов Евгений Олегович,
аспирант,

Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье представлены результаты разработки методики оценки поступательного движения пловца с использованием системы Natatometry™ и Индекса динамической эффективности.

Ключевые слова: видеорегистрация, система Natatometry™, индекс гребка, сумма абсолютных ускорений.

QUANTITATIVE ESTIMATION OF HEADWAY MOVEMENT OF THE SWIMMER

Krylov An. Iv., Dr. Pedag. Sci., Professor;

Vinogradov Ev.Ol., Graduate Student,

Lesgaft National University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract. The article presents the results of the development of methods for assessing the swimmer's progress with Natatometry™ systems and the Index of Dynamic Efficiency

Key words: video registration, Natatometry™ system, stroke index, the sum of absolute accelerations

ВВЕДЕНИЕ. Одна из самых актуальных и интересных проблем для исследователей в спортивном плавании – это разработка подходов к оценке эффективности действия продвигающих сил, генерируемых пловцом. Этот показатель, по мнению Т. Барбоза, является производным от взаимодействия следующих биомеханических и энергетических характеристик: длины гребка (SL), частоты гребков (SF), средней скорости плавания (V), индекса гребка (SI), пропульсивной эффективности () и критической скорости (CV).

Индекс гребка (SI) определяется как произведение средней скорости (v) и длины гребка (SL), и многие авторы считают его действенным показателем эффективности плавания [4]. Однако необходимо отметить, что рассматриваемые выше характеристики не всегда обуславливают результативность в плавании. Показатели длины и частоты гребка очень индивидуальны, и их изменения не всегда приводят к повышению эффективности техники плавания. Так, если рассматривать эти показатели у двух элитных кролистов-стайеров, то победители на дистанции 1500 м вольным стилем на Олимпийских играх в 2016 году Григорио Палтриньери и в 2012 году Сунь Ян показали практически одинаковые результаты, 14.34.37 и 14.31.02 соответственно. Однако Г. Палтриньери выполнял на каждом 50-ти метровом отрезке в среднем 42 гребка, а Сунь Ян – только 26 гребков.

Индекс «критическая скорость» (CV) определяется по лактатной кривой на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО). Необходимо отметить, что изменения значений индекса CV могут быть связаны не только с улучшением биомеханических характеристик техники плавания, но и с адаптационными механизмами в организме пловца, обусловленными использованием тренировочных нагрузок специальной направленности [3].

Показатель пропульсивной эффективности техники плавания () был предложен Х. Туссенем (1988). Пловец, отталкиваясь от воды, которая в свою очередь является подвижной средой, затрачивает часть энергии на продвижение определенной массы воды назад в противоположную сторону от своего движения. Таким

образом, была определена формула эффективности пропульсивного движения:

$$e_p = \frac{P_d}{P_o} = \frac{P_d}{P_d + P_k},$$

где (Po) – полная мощность, энергия, используемая для преодоления сопротивления (Pd); (Pk) – потеря мощности, переходящей в кинетическую энергию воды, которую отталкивает пловец во время гребка.

Для групп высококвалифицированных пловцов, в процессе проведенных исследований были установлены $e_p = 61\%$. Следовательно, даже у квалифицированных пловцов (среди них олимпийский чемпион) все еще 39% от общей мощности теряется при отталкивании от воды [5]

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ. Одним из главных недостатков, представленных выше показателей эффективности техники плавания является необходимость определения скорости пловца как постоянной величины. Хотя это далеко не так, а величина колебаний скорости в значительной степени влияет на эффективность техники плавания. Флуктуация скорости во время одного цикла плавания является общепризнанным фактом, поэтому и определять показатели пропульсивной эффективности необходимо с учетом нестационарного поступательного движения тела пловца в жидкости [1].

На основании вышесказанного в ходе наших исследований был разработан Индекс динамической эффективности техники плавания (ИДЭ) или Index of Dynamic Efficiency (IDE), который определяют уровень взаимодействия двух горизонтальных сил, как правило, не равных по мгновенным значениям и противоположно направленных продвигающей силе и силе гидродинамического сопротивления в цикле плавательных движений относительно индекса гребка (SI):

$$IDE = \frac{SI}{|a|^2},$$

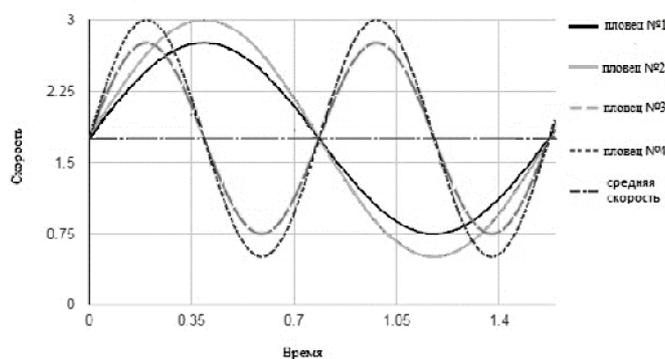
где SI – индекс гребка; (SI = SLxV, где SL – расстояние, преодолеваемое пловцом за один цикл, V – средняя скорость плавания в цикле); |a| – сумма абсолютных значений мгновенных ускорений, в течение одного

цикла плавания, определенных при помощи системы Natatometry™. Использование абсолютной суммы значений ускорений связано с тем, что величины замедлений в цикле плавания, зачастую, в большей мере характеризуют эффективность техники, чем ускоряющие или продвигающие фазы гребка.

Использование ИДЭ совместно с системой Natatometry™ позволяет расширить возможности проведения исследований техники всех способов плавания на различных плавательных скоростях и в зонах мощности, оценивать эффективность техники плавания в полной координации, различных вариантов сочетаний работы рук, ног и дыхания.

На рисунке 1 смоделированы графики колебаний внутрицикловой скорости четырех пловцов-кролистов с одинаковым показателем средней скорости плавательного цикла (V). При плавании кролем – цикл плавания состоит из поочередного гребка левой и правой рукой, вследствие этого на графике представлены по две волны увеличения и замедления скорости

Зависимость скорости от времени



У пловцов № 1, № 2 индекс гребка одинаковый ($SI1=SI2$), т.к. средняя скорость V и длина цикла ($SL1,2$) равнозначны. То же самое относится и к пловцам № 3 и № 4, у которых индекс гребка также одинаковый ($SI3,4$), но значительно меньше, чем у пловцов № 1 и № 2, т.к. у этих пловцов длина гребка ($SL3,4$) в два раза меньше.

При этом у всех четырех кролистов показатели $|a|$ различны. Становится очевидным, что у пловца № 2 динамическая эффективность техники плавания (IDE) значительно выше, чем у пловца № 1. Из графика, представленного на рис. 1, видно, что величина колебаний внутрицикловой скорости у пловца № 1 больше, чем у пловца № 2, а следовательно, и показатель $|a|$ у него значительно выше, чем у пловца № 1. Соответственно, у пловца № 4 динамическая эффективность техники также выше, чем у пловца № 3, по той же причине при сравнении показателей $|a|$.

Но сказанное совсем не означает, что IDE значительно выше у пловца № 2, по сравнению с пловцом № 4. Пловец № 2 имеет значительное преимущество по индексу гребка за счет его длины, но зато уступает пловцу № 4 по сумме абсолютных значений ускорений $|a|$ за счет частоты гребков.

С этим, видимо, связан и описанный выше парадокс при сравнении техники плавания двух выдаю-

щихся современных стайеров. При практически одинаковой средней скорости плавания они демонстрируют диаметрально противоположные показатели длины и частоты гребковых движений. По всей видимости, пловцы подбирают оптимальное соотношение биомеханических гидродинамических характеристик, обуславливающих эффективность плавания.

Проведенные экспериментальные исследования подтвердили обоснованность использования Индекса динамической эффективности при оценке техники плавания пловцов высокой квалификации [2].

Список литературы

1. Колмогоров, С.В. Кинематические и динамические характеристики установившегося нестационарного движения элитных пловцов [Текст] / С.В. Колмогоров // Российский журнал биомеханики. – 2008. – Том 12, № 4 (42). – С. 59–74.
2. Крылов, А.И. Изучение динамических характеристик гребка пловцов-кролистов высокой квалификации [Текст] / А.И. Крылов, Е.О. Виноградов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62) – С. 12-16.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Barbosa, T.M.; Bragada, J.A.; Reis, V.M.; Marinho, D.A.; Carvalho, C. & Silva, J.A. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 13, pp. 262-269.
5. Toussaint HM, Beelen A, Rodenburg A, Sargeant AJ, Groot G de, Hollander AP, Ingen Schenau GJ van. Propelling efficiency of front crawl swimming. *J Appl Physiol* 1988;65:2506-2512.

Bibliography

1. Kolmogorov, S.V. Kinematic and dynamic characteristics of steady unsteady movement of elite swimmers / S.V. Kolmogorov // Russian Journal of Biomechanics, 2008, Volume 12, No. 4 (42). – P. 59-74.
2. Krylov, A.I. Studying the dynamic characteristics of the swimmer-swimmers-rabbits of high qualification / A.I. Krylov, E.O. Vinogradov // Culture physical and health. – 2017. – No. 2 (62) – P.12-16.
3. Platonov, V.N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. – K.: Olympic literature, 2004. – 808 p.
4. Barbosa, T.M.; Bragada, J.A.; Reis, V.M.; Marinho, D.A.; Carvalho, C. & Silva, J.A. (2010). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 13, pp. 262-269.
5. Toussaint HM, Beelen A, Rodenburg A, Sargeant AJ, Groot G de, Hollander AP, Ingen Schenau GJ van. Propelling efficiency of front crawl swimming. *J Appl Physiol* 1988;65:2506-2512

Информация для связи с авторами:
andkrilov@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК



Серова Татьяна Васильевна,

старший преподаватель кафедры физической культуры СЗГМУ
им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация. Уровень здоровья молодежи, в том числе студенческой, постоянно снижается. Поэтому все более актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий по физической культуре. Одним из путей решения этой проблемы является интеграция средств фитнеса в систему физического воспитания вуза. В статье анализируется влияние занятий по фитнес-программе на показатели физической подготовленности девушек (17-20 лет). Экспериментально установлено, что за время эксперимента у девушек расширились аэробные возможности организма, улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы, возросли силовые характеристики, что дает основания рекомендовать эти занятия для включения в систему физического воспитания вуза для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: здоровье, студентки, фитнес-программа, физическое воспитание, положительная динамика.

EFFECT OF LESSONS ON THE FITNESS PROGRAM ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Serova T. V., Senior Lecturer, Department of Physical Education Northwestern State Medical University them. I. I. Mechnikov, Saint-Petersburg

Abstract. The level of health of the younger generation is declining. Therefore, all the more urgent becomes the problem of searching for ideas to update the physical training. One way to solve this problem is to integrate fitness in the system of physical education of the University. The article analyzes the influence of the fitness program on the physical fitness of girls (17-20 years old). It was established experimentally that during the experiment the girls could have expanded aerobic capacity of the body, improved cardiovascular system, increased power characteristics. That gives you the opportunity to recommend these classes for inclusion in the system of physical education of the University to improve the level of physical fitness of students.

Key words: health, female, fitness-program, physical education, positive dynamics.

Введение. Состояние здоровья населения России, особенно молодежи, ухудшается [6]. Одной из причин этого является недостаточная двигательная активность. Традиционные занятия по физической культуре в вузе сегодня являются малоэффективными для оздоровления. На фоне ухудшения здоровья молодежи введение комплекса ГТО еще больше демонстрирует сложившуюся проблему, что вызывает необходимость поиска более эффективных средств оздоровительной физической культуры. Одним из путей решения этой проблемы является интеграция средств фитнеса (фитнес-программ) в систему физического воспитания вуза [7]. Вместе с тем анализ литературы показал, что проблема совершенствования физического воспитания студентов на основе средств фитнеса является на сегодняшний день мало исследованной. В статье анализируется влияние занятий по фитнес-программе на показатели физической подготовленности студенток.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Института холода и биотехнологий (Санкт-Петербург). В качестве испытуемых выступали студентки экономического факультета (17-20 лет). В течение учебного года студентки экспериментальной группы (25 человек) занимались по фитнес-программе,

а студентки контрольной группы (40 человек) – по стандартной общей методике, состоящей, в основном, из упражнений ОФП, бега, скоростно-силовых упражнений. Занятия проводились 2 раза в неделю по 1 часу в течение 9 месяцев.

В обеих группах использовалась типичная схема, состоящая из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной [4]. Уровень нагрузки в группах составлял (65 – 85)% от максимально допустимых для данной возрастной группы величин ЧСС. Для определения уровня физической подготовленности студенток до и после эксперимента проводилось тестирование. Оценивался уровень развития основных физических качеств [1; 2; 3; 5].

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики (t-критерия Стьюдента и критерия Фишера).

Результаты и обсуждение. Исходное тестирование показало, что к эксперименту были привлечены статистически однородные группы испытуемых, имеющих по большинству показателей «средний» уровень физической подготовленности. Физическая подготовленность студенток опытных групп до и после эксперимента представлена в таблице 1

Таблица 1. Показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

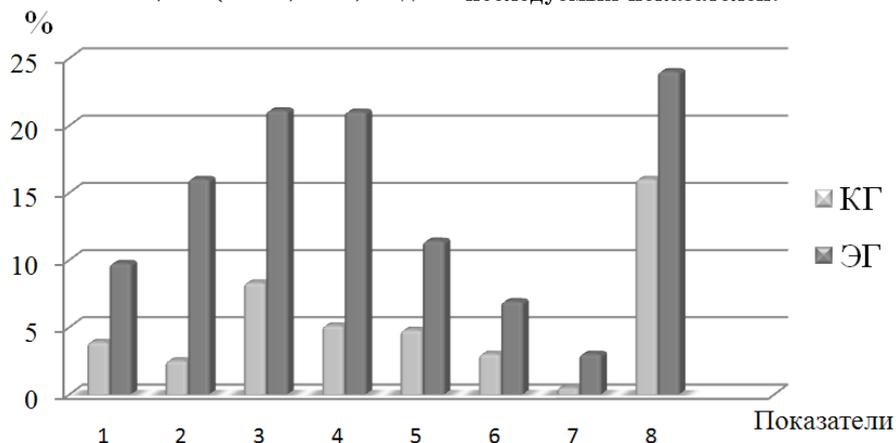
№	Контрольные упражнения	Этап	Контрольная (n =40)		Экспериментальная (n =25)	
			M±m	p	M±m	p
1.	Степ-тест (уд/мин.)	До	80.21±3.12	>0,05	81.10±3.13	≤0,05
		После	77.10±2.45		73.20±2.04	
2.	Поднимание туловища, лежа на спине за 60 с. (кол-во)	До	32.81±2.01	>0,05	33.85±1.75	≤0,05
		После	33.90±1.76		39.35±1.59	
3.	Сгибание-разгибание рук, в упоре, лежа на коленях за 60 с. (кол-во)	До	21.42±2.20	≤0,05	22.75±1.23	≤0,05
		После	23.20±1.9		27.55±1.24	

№	Контрольные упражнения	Этап	Контрольная (n=40)		Экспериментальная (n=25)	
			M±m	p	M±m	p
4.	Наклон, стоя на скамейке (см)	До	9.98±2.21	>0,05	10.75±1.76	≤0,05
		После	10.49±2.09		13.05±1.78	
5.	Динамометрия (daN)	До	26.48±0.88	>0,05	24.85±1.67	≤0,05
		После	27.75±1.05		27.70±1.43	
6.	Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во)	До	62.12±2.74	>0,05	63.35±1.99	≤0,05
		После	64.01±1.63		67.75±1.72	
7.	Прыжок в длину с места (см)	До	167.14±3.4	>0,05	168.20±2.2	≤0,05
		После	168.03±3.1		173.3±2,14	
8	Бег 1000 м (мин)	До	5.48±0.07	≤0,001	5.56±0.15	≤0,001
		После	4.59±0.11		4.23±0.17	

Анализ результатов показал, что за время эксперимента статистически достоверные положительные изменения в экспериментальной группе произошли по всем исследуемым показателям ($p \leq 0,05$). Показатели силы мышц рук и плечевого пояса изменились на 21,1% (с $22,75 \pm 1,23$ до $27,55 \pm 1,24$ раз), гибкости – на 21,3% (с $10,75 \pm 1,76$ до $13,05 \pm 0,78$ см), силы мышц брюшного пресса – на 16,0% (с $33,85 \pm 1,75$ до $39,35 \pm 1,59$ раз), динамометрии – на 11,4% ($24,85 \pm 1,67$ до $27,70 \pm 1,43$ раз), восстановительные процессы после дозированной нагрузки ускорились на 9,74% (с $81,10 \pm 3,13$ до $73,20 \pm 2,04$ уд/мин.), прыжки через скакалку – показатель вырос на 6,9% (с $63,35 \pm 1,99$ до $67,75 \pm 1,72$ раз), прыжок в длину с места – на 3,0% (с $168,20 \pm 2,23$ до

$173,3 \pm 2,14$ см.), показатели бега ($p \leq 0,001$): 1000 м – на 24% (с $5,56 \pm 0,15$ до $4,23 \pm 0,17$ мин.). Прирост интегрального показателя за учебный год в экспериментальной группе составил 12,7%. В контрольной группе достоверные положительные изменения ($p \leq 0,05$) произошли по показателям силы мышц рук и плечевого пояса – на 8,3% (с $21,42 \pm 2,20$ до $23,20 \pm 1,9$ раз); аэробной выносливости ($p \leq 0,001$) на 16% (с $5,48 \pm 0,07$ до $4,59 \pm 0,11$ мин.).

Эксперимент показал, что прирост показателей в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (рисунок 1). Были зафиксированы достоверные различия в опытных группах по большинству исследуемых показателей.



Условные обозначения: 1 – степ-тест; 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.; 3 – сгибание-разгибание рук, в упоре лежа на коленях за 60 с.; 4 – наклон, стоя на скамейке; 5 – динамометрия; 6 – прыжки через скакалку за 30 с.; 7 – прыжок в длину с места; 8 – бег 1000 м.

Рис. 1. Прирост показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

Выводы. Результаты работы показали, что за время эксперимента у студенток экспериментальной группы возросла сила, выносливость, скорость восстановительных процессов, расширились аэробные возможности организма, возросли скоростные характеристики, улучшились показатели координации и гибкости. Этот факт дает основание полагать, что использование средств фитнес повышает уровень физической подготовленности, и тем самым позволяет более эффективно подготовить студенток к выполнению норм комплекса ГТО.

Список литературы

1. Алексеева, Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: метод. указания [Текст] / Э.Н. Алексеева. – Оренбург: ОГУ, 2003. – 38 с.

2. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В.Л. Карпман, З.В. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие [Текст] / Б.Х. Ланда. – Москва: Советский спорт, 2004. – 192 с.

4. Льюк, Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебное – методическое пособие [Текст] / Л.В. Льюк; Р.Г. Айзатулова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 49 с.

5. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учебно-методическое пособие [Текст] / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.

6. Серова, Т.В. Состояние здоровья студенческой молодежи [Текст] / Т.В. Серова // Материалы научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – С. 61-64.

7. Солодянников, В.А. От нормативного подхода к использованию фитнес-занятий при подготовке к выполнению норм ГТО [Текст] / В.А. Солодянников, Т.В. Серова, Л.В. Льюк // Теория и практика физической подготовки в Вооружённых силах РФ: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: ВИФК, 2017. – С. 126.

8. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта [Текст] / С.И. Филимонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 60. – № 5. – С. 24-29.

Bibliography

1. Alekseev, E. N. Self-control in physical training and sports: Method. instructions/ E. N. Alekseeva, – Orenburg: OGU, 2003. – 38 p.

2. Karpman, B. JI. Testing in sports medicine / B. JI.Karpman, Z. B. Belotserkovsky, I. A. Gudkov. – Moscow: physical Education and sport, 1988. – 208 p.

3. Landa, B. H. the integrated assessment Methodology physical development and physical fitness: study guide / B. H. Landa. – Moscow: Soviet sport, 2004. – 192 p.

4. Luik, L. V. Methods of designing programs for Wellness types of aerobics: textbook/ L. V. Luik; R. G. Izatullah, O. V. NAT. state University of physical culture, sport and health. P. F. Lesgaft.-SPb: 2009.– 49 p.

5. Pustogarov, A. I. physical culture: textbook / A. I. Pustogarov, A. G. Gostev. – Chelyabinsk: Publishing house of the SUSU, 2008. – 85 p.

6. Serova, T. V. The health status of students..Materials 61 SPb. scientific and methodological conference on physical education students of higher educational institutions of Russia.NSU them. P. F. Lesgaft, St. Petersburg, 2014, Pp. 61 – 64.

7. Solodyannikov, V. A., Serova T. V., L. V. Luik.From the standard approach to the fitness sessions in preparation for the implementation of the standards TRP. "Theory and practice of physical training in the Armed forces of the Russian Federation»: Proceedings of the all-Russian scientific-practical conference. ST. PETERSBURG, VIFK, 2017 -.126 p.

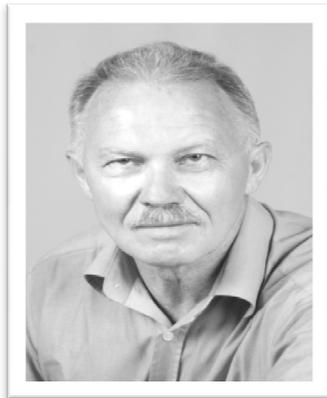
8. Filimonova S.I. Modern strategies of the coach in the space of physical education and sport. Culture of physical and health // Filimonova SI Zalivina NA, Maltseva DS, Butorin VV, Shibnev AV /. – 2016. – Vol. 60. – No. 5. – P.24-29.

Информация для связи с авторами:

dance-mania@mail.ru

(Серова Татьяна Васильевна)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ



Волков Василий Кузьмич,
кандидат медицинских наук, доцент;
Ефремов Анатолий Карпович,
доцент,
Воронежский государственный институт
физической культуры;
Ефремов Максим Анатольевич,
кандидат технических наук, преподаватель,
Воронежский институт Федеральной службы
исполнения наказаний России;
Седоченко Светлана Владимировна,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,
Воронежский государственный институт
физической культуры

Аннотация. Проведенное исследование показало, что использование энерго-информационных средств восстановления способствуют личностному росту, улучшает состояние ментальных начал и физического тела, повышает качество информационного обмена, увеличивает адаптационные возможности, оздоравливает, способствует увеличению активных элементов тела, улучшает периферическое кровообращение и повышает эффективность центральной гемодинамики. Делается заключение о высокой эффективности энерго-информационных средств восстановления.

Ключевые слова: энерго-информационные средства восстановления, спортивная подготовка.

THE USE OF ENERGY-INFORMATION RECOVERY MEANS IN SPORTS TRAINING FOR WRESTLERS

Volkov V. K., Cand. Medical Sci., Associate Professor;
Efremov A. K., Associate Professor,
Voronezh State Institute of Physical Culture;
Efremov M. A., Cand. Technical Sci., Lecturer,
Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia;
Sedoshenko, S. V., Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer,
Voronezh State Institute of Physical Culture

Abstract. The conducted research has shown that the use of energy-information means of recovery promotes personal growth, improves the state of mental and physical body, improves the quality of information exchange, increases adaptive capacity, heals, increases the active elements of the body, improves peripheral circulation and improves the effectiveness of Central hemodynamics. The conclusion about high efficiency of energy-information means of restoration is made.

Key words: energy-information recovery means, sports training.

Введение. Жизнедеятельность является процессом перемещения из прошлого в будущее. В живом организме прошлое – все телесные структуры и программы, по которым они работают, будущее – план изменений телесных структур и соответствующих программ. Этот план правомерно считать информационным полем будущего [6]. Очевидно, оно является результатом мышления. Человек – это живое существо, которое несет ответственность за свои поступки и действия. Он состоит из сущности, ментальных начал и физического тела. Сущность – это личностная основа, которая, обретая ментальные начала и физическое тело, образует самобытную индивидуальность. Сущность человека определяется его потребностями и мерой их удовлетворения. Формируется три базисных типа людей: простые – доминируют потребности сохранения, расширено подсознание; возвышенные – доминирующие потребности не сформированы, сознание в развитии; полные – доминируют потребности развития, расширено сверхсознание. При жизненных неудачах человек невольно замыкается в себе, нарушается восприятие безусловных (всегда истинных раздражителей), сущность человека искажается. Наблюдаются следующие варианты: бесплодно-озабоченные, обозленные, подавленные и застывшие [7]. Причиной искажений является неудовлетворенная потребность, которая доминирует в мышлении, делая его неэффективным.

Целью спортивной подготовки является формирование у спортсмена новых приспособительных программ. Необходимыми условиями этого являются [6; 8]:

1) формирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему (будущему) моменту; 2) периферический ресурс, достаточный для прожития времени, выработки новой приспособительной программы; 3) адекватное восприятие окружающего мира и внутренней среды (максимальная информированность); 4) эффективное (правильное) мышление.

Тренировочный процесс состоит из двух последовательных фаз: тренировочные занятия и восстановление. Задача тренировочных занятий – заставить спортсмена совершенствоваться в нужном направлении (выполнение первого условия). Адаптация при этом имеет патологический характер. Поэтому необходима компенсация периферического ресурса (выполнение второго условия). Задача восстановления – выработка новых приспособительных программ, их функциональная и структурная реализация (выполнение третьего и четвертого условий). Для решения этой задачи предложены энерго-информационные средства восстановления (ЭИСВ) [5]. Наиболее значимыми из ЭИСВ являются целостное оздоровительное вмешательство (ЦОВ) и мануально-вербальный массаж-синтез (МВМС).

Процедура ЦОВ разработана для улучшения восприятия информации, устранения искажения сущности, улучшения мышления и оптимизации информационного поля будущего. ЦОВ состоит из двух этапов:

возврат в чувственную реальность и улучшение мышления [7].

МВМС состоит из классического мануального массажа, направленного на мобилизацию информации, накопленной в прошлом, и словесных форм саморегуляции, использование которых улучшает мышление [3].

До настоящего времени ЭИСВ с успехом применялись у самбистов, выборочно и эпизодически. Всестороннее углубленное изучение их эффективности не проводилось.

Цель исследования – провести всестороннее углубленное изучение эффективности ЭИСВ в спортивной подготовке самбистов.

Материал и организация исследования. Исследование проведено у шести самбистов – членов сборной команды Воронежского ГИФК в возрасте 17-21 лет в процессе подготовки и проведения соревнований Универсиады Воронежской области 2017 года. Все спортсмены имеют высокую спортивную квалификацию (не ниже 1 разряда). Первое обследование проведено за месяц до соревнований, второе – спустя 1-2 дня после их окончания.

После анкетирования и лабораторного обследования сразу проводилось ЦОВ, во время которого интуитивно диагностировались личностные особенности – базисный тип и его искажения, состояние ментальных начал и физического тела. Об эффективности ЦОВ судили по осознанию жизненной неудачи прошлого и улучшению самочувствия.

Антигравитационная функциональная система (АФС) – это физиологическая система, обеспечивающая целенаправленную деятельность в условиях прямохождения и прямохождения. У человека она эволю-

ционно наиболее молодая, поэтому о качестве информационного обмена можно судить по ее состоянию. Количество межпозвоночных подвывихов (манипуляционных щелчков при коррегирующем воздействии) отражает состояние АФС [1].

В промежутке между обследованиями каждому самбисту проведен курс МВМС из пяти процедур.

В динамике изучены:

1. Личностные особенности – базисный тип и его искажения.
2. Состояние ментальных начал и физического тела.
3. Общее количество манипуляционных щелчков при коррегирующем воздействии.
4. Факторы здорового образа жизни, адаптационные возможности и выраженность признаков предпатологии по специальным анкетам-опросникам [2; 4].
5. Состав тела биоимпедансометрическим методом.
6. Периферическое кровообращение – с помощью реовазографии.
7. Центральная гемодинамика интегративной реографией тела.

Рассчитывались: средние значения (М), среднеквадратичные отклонения (σ). Для сопоставления динамики показателей определяли процент изменений относительно исходного значения (%и). Стабильность показателя выявляли с помощью коэффициента линейной корреляции (r) между значениями, полученными в первом и во втором обследованиях.

Результаты исследования и их обсуждение

Изменение личностных особенностей представлено в табл. 1.

Таблица 1. Изменения личностных особенностей

Обследование	Первое		Второе	
	кол-во наблюдений		кол-во наблюдений	
Характеристика				
Возвышенный тип	6		6	
Бесплодно-озабоченный	-		2	
Обозленный	4		2	
Подавленный	1		-	
Застывший	1		-	
Осознание житейской неудачи прошлого	2		2	
Улучшение самочувствия	6		5	

Все самбисты являются возвышенными людьми. Наблюдается существенное уменьшение искажений базисного типа, изменение их структуры – уменьшается количество обозленных, исчезают подавленные и застывшие, появляются бесплодно-озабоченные. Таким

Таблица 2. Изменения состояния ментальных начал, физического тела, результатов коррекции позвоночника

Обследование	Первое		Второе		%и	r
	М	σ	М	σ		
Показатель						
Ментальные начала (усл. ед.)	11,67	1,89	19,93	1,88	65,6	0,54
Физическое тело (усл. ед.)	7,67	1,8	14,17	4,63	84,7	0,73
Кол-во манипуляционных щелчков	4	1,63	3,17	2,27	-20,8	-0,09

Наблюдается существенное улучшение состояния ментальных начал и физического тела, уменьшение количества манипуляционных щелчков. Состояние физического тела является наиболее стабильным показателем, количество манипуляционных щелчков – наименее стабильным (изменчивым). Таким образом,

Таблица 3. Изменения факторов здорового образа жизни, адаптационных возможностей и выраженности признаков предпатологии

Обследование	Первое		Второе		%и	r
	М	σ	М	σ		
Показатель						
Факторы здор. образа жизни (баллы)	19,67	1,8	20,33	2,92	3,4	-0,01
Интегративн. оценка работоспособности (баллы)	8	1,53	8,33	2,21	4,1	0,59

образом, использование ЭИСВ делает сущность более совершенной, способствует личностному росту.

Изменения состояния ментальных начал, физического тела, результатов коррекции позвоночника представлены в табл. 2

Использование ЭИСВ улучшает состояние ментальных начал и физического тела, что способствует повышению качества информационного обмена.

Изменения факторов здорового образа жизни, адаптационных возможностей и выраженности признаков предпатологии представлены в табл. 3.

Обследование	Первое		Второе		%и	г
	М	σ	М	σ		
Интегративн. оценка утомления (баллы)	4,5	1,5	4,3	1,8	-4,4	0,74
Интегративн. оценка восстановления (баллы)	8,33	1,8	8	1,54	-4	0,32
Общая оценка адаптационных возможностей (баллы)	26,8	3,72	27	3,87	0,7	0,37
Признаки предпатологии (баллы)	15,33	2,81	14,33	3,64	-6,5	0,59

Изменения всех показателей были небольшими (некоторое улучшение образа жизни, увеличение работоспособности, уменьшение утомления и восстановления, незначительное увеличение адаптационных возможностей и большее уменьшение выраженности признаков предпатологии). Интегративная оценка утомления и работоспособности, выраженность признаков предпатологии являются наиболее стабильными показателями, образ жизни – наименее стабильным (изменчивым). Таким образом, использование ЭИСВ, несмотря на напряженность прошедших соревнований, способствует некоторому увеличению адаптационных возможностей и оздоравливает.

Изменения состава тела представлены в табл. 4.

Таблица 4. Изменения состава тела

Обследование	Первое		Второе		%и	г
	М	σ	М	σ		
Масса тела (кг)	83,55	22,96	84,87	24,03	1,6	0,99
Количество жира (кг)	14,27	8,19	14	8,2	-1,9	0,99
Тощая ткань (кг)	69,3	14,88	70,9	14,77	2,3	0,99
Содержание воды (кг)	50,83	11,08	51,9	10,84	2,1	0,99

Наблюдается некоторое увеличение массы тела, уменьшение количества жира, увеличение тощей ткани и содержания воды (увеличение тощей ткани было большим, чем воды). Все показатели были чрезвычайно стабильными. Таким образом, использование энер-

го-информационных средств восстановления способствует увеличению активных элементов тела.

Изменения периферического кровообращения представлены в табл. 5.

Таблица 5. Изменения периферического кровообращения

Обследование	Первое		Второе		%и	г
	М	σ	М	σ		
Амплитуда реограммы (ОМ)						
лев. предплечье	0,05	0,013	0,065	0,017	30	0,83
пр. предплечье	0,062	0,011	0,085	0,021	37,1	0,95
лев. голень	0,098	0,011	0,102	0,027	4,1	0,24
пр. голень	0,096	0,014	0,102	0,027	6,3	0,38
Количество крови, поступающее в 100см ³ в ткани за 1 мин (мл/мин)						
лев. предплечье	7,87	2,68	9,33	1,9	19	0,86
пр. предплечье	9,27	1,73	13,6	4,3	47	0,92
лев. голень	12,76	1,58	13,87	3,12	9	0,59
пр. голень	13,04	1,92	17,83	5,37	37	0,41

Наблюдается отчетливое увеличение кровотока – наиболее выраженное в руках, больше в правой. Кровоток в руках (особенно в правой) является наиболее стабильным показателем. Таким образом, использова-

ние ЭИСВ улучшает периферическое кровообращение, направляет его в активные участки тела.

Изменения центральной гемодинамики представлены в табл. 6.

Таблица 6. Изменения центральной гемодинамики

Обследование	Первое		Второе		%и	г
	М	σ	М	σ		
Ударный объем крови (мл)	80,92	7,71	89,98	9,84	11,2	0,71
Минутный объем кровотока (л/мин)	4,84	0,96	5,23	1,27	8,1	0,62
Общее периферическое сопротивление кровотоку (дин/сек/см ⁻⁵)	1570,3	456,4	1438	294,7	-8,4	0,92
Работа левого желудочка (кгм)	6,36	1,61	6,37	1,61	0,2	0,62
Мощность левого желудочка (Вт)	3,6	0,74	3,54	0,66	-1,7	0,26
Расход энергии на перемещение одного литра крови (Вт/л)	12,35	1,14	11,38	0,57	-3	-0,08
Внеклеточная жидкость (л)	12,61	2,63	12,65	2,87	0,3	0,96
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	61,3	10,4	57,8	10,7	-5,7	0,78
Среднее артериальное давление (мм рт.ст)	95,7	9,1	92,4	4,3	-3,4	0,05

Наблюдается увеличение: ударного объема крови, минутного объема кровотока, работы левого желудочка и внеклеточной жидкости (наиболее существенное ударного объема крови, незначительное – работы левого желудочка и внеклеточной жидкости); уменьшение: общего периферического сопротивления, мощности левого желудочка, расхода энергии на перемещение

одного литра крови, частоты сердечных сокращений и среднего артериального давления (наиболее существенное общего периферического сопротивления и частоты сердечных сокращений, незначительное – мощности левого желудочка). Внеклеточная жидкость, общее периферическое сопротивление кровотоку, частота сердечных сокращений и ударный объем крови являются

наиболее стабильными показателями, расход энергии на перемещение одного литра крови и среднее артериальное давление наименее стабильными (изменчивыми). Таким образом, использование ЭИСВ повышает производительность сердца за счет улучшения условий для кровообращения и экономичности расхода энергии – делает центральную гемодинамику более эффективной.

Выводы.

1. Использование ЭИСВ способствуют личностному росту, улучшает состояние ментальных начал и физического тела, повышает качество информационного обмена, увеличивает адаптационные возможности, оздоравливает, способствует увеличению активных элементов тела, улучшает периферическое кровообращение и повышает эффективность центральной гемодинамики.

2. Стабильными являются показатели, отражающие состояние физического тела.

3. Изменчивыми являются: состояние АФС, образ жизни, расход энергии на перемещение одного литра крови и среднее артериальное давление.

Заключение. Проведенное изучение характеристик и показателей самбистов в процессе подготовки к ответственным соревнованиям показало высокую эффективность энерго-информационных средств восстановления.

Список литературы

1. Волков, В.К. К вопросу оптимизации состояния позвоночника у спортсменов [Текст] / В.К. Волков, А.К. Ефремов, В.И. Козлов // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: междунар. науч. конф. «СпортМед 2007». – М.: «Физическая культура», 2007. – С. 12-15.

2. Волков, В.К. Сравнительная оценка адаптационных возможностей студентов-спортсменов и занимающихся в специальной медицинской группе [Текст] / В.К. Волков, В.И. Козлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. стат. X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24-25 апр., 2014 г.: в 2 ч., Ч.1. – Белгород: изд-во БГТУ, 2014. – С. 55-61.

3. Волков, В.К. Мануально-вербальный массаж-синтез [Текст] / В.К. Волков, М.Ю. Звездилина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всероссийской с между.уч. н.-пр. конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2014. – С. 313-315.

4. Волков, В.К. Сравнительная оценка сущностного, ментального и физического состояния самбистов и волейболистов [Текст] / В.К. Волков, А.К. Ефремов, В.И. Козлов, С.В. Седоченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. статей. Белгород, 25-26 апр. 2017 г.: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: изд-во БГТУ, 2017. С. 48-58.

5. Волков, В.К. Энерго-информационные средства восстановления – альтернатива допингу [Текст] / В.К. Волков, И.Е. Попова, О.Н. Савинкова, В.И. Козлов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 69-71.

6. Волков, В.К. Основы конструктивной теории адаптации [Текст] / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2. – С. 111-115.

7. Волков, В.К. Роль целостного оздоровительно-го вмешательства в конструктивной педагогике [Текст] / В.К. Волков, В.И. Козлов, О.А. Якушева // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: сб. докладов юбилейной Междунар. н.-пр. и уч.-

метод.конференции (15-16 июня 2017 г.): вып. 10: М-во образования и науки РФ, НИМГСУ. – М.: Изд-во НИМГСУ, 2017. – С. 274-277.

8. Волков, В.К. От неопределенности к конструктивности в физической культуре и спортивной педагогике [Текст] / В.К. Волков, В.И. Козлов // VIII Международного конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург / под ред. В.А. Таймазова. – СПб., изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 55-58.

Bibliography

1. Volkov, V. K. To the Question of Optimization of the Spine in Athletes / V. K. Volkov, A. K. Efremov, V. I. Kozlov // State and Prospects of Medicine in Sports of the Highest Achievements: International Science Conf. "Sport Med 2007". – М.: "Physical Culture", 2007. P. 12-15.

2. Volkov, V. K. Comparative Assessment of Adaptive Capabilities of Students-Sportsmen and Engaged in Special Medical Group / V. K. Volkov, V. I. Kozlov // Physical Education and Sports in Higher Educational Institutions: The Collection of Articles of the X International. Science. Conf. Dedicated to the 60th Anniversary of Belgorod State Technological University name after V. G. Shukhov, 24-25-Apr., 2014.: in 2 Parts. Part 1. – Belgorod: Publishing House of BSTU, 2014. P. 55-61.

3. Volkov, V. K. Manual-Verbal Massage-Synthesis / V. K. Volkov, M. Yu. Zvezdelina // Physical Culture, Sports and Health in Modern Society: The Collection of Scientific Articles of All-Russian with International Academic Research Participation the Scientific-Practical Conference / ed. by V. Bugaev, O. N. Savinkova. – Voronezh: IPC "Scientific Book", 2014. – P. 313-315.

4. Volkov, V. K. Comparative Evaluation of the Essential, Mental and Physical Condition of Wrestlers and Volleyball Players/ K. V. Volkov, A.K. Efremov, V.I Kozlov, S. V. Sedoshenko // Physical Education and Sports in Higher Educational Institutions: The XIII Intern. Science. Conf.: Collection of Articles. Belgorod, 25-26 of April 2017: in 2 parts. Part 1. – Belgorod: Publishing House of BSTU, 2017. P. 48-58.

5. Volkov, V. K. Energy-Information Recovery Means as an Alternative to Doping / K. V. Volkov, I. E. Popova, O. N. Savinkova, V. I. Kozlov // The Theory and Practice of Physical Culture. – 2017. – No. 4. – P. 69-71.

6. Volkov, V. K. The Fundamentals of the Constructive Theory of Adaptation / V. K. Volkov, V. I. Kozlov, Yu. V. Strook // Physical Culture and Health. – 2017. – No. 2. – P. 111-115.

7. Volkov, V. K. The Role of a Holistic Health Intervention in a Constructive Pedagogics / V. K. Volkov, V. I. Kozlov, O. A. Yakusheva, // The Actual Problems of Physical Education and Sports: Collection of Reports of the Jubilee Intern. The Scientific-Practical Conference Learning-Methodical Conference (15-16th of June, 2017): Vol. 10: Ministry of Education and Science of the Russian Federation, NRMSBU. – Moscow: Publishing House of NRMSBU, 2017. – P. 274-277.

8. Volkov, V. K. From Uncertainty to Constructiveness in Physical Culture and Sports Pedagogy / V. K. Volkov, V. I. Kozlov // The VIII International Congress "Sports, People, Health" 12-14th of October 2017, St. Petersburg, Russia: Materials of the Congress / edited by V. A. Taymazov. – S-Peterb. Publishing House of S.-Peterb. Un-ty, 2017. – P. 55-58.

Информация для связи с авторами:

max_vsht@mail.ru

Ефремов Максим Анатольевич

УДК 796. 966-053.6 (075)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ХОККЕИСТОВ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**



Михно Леонид Владимирович,
доктор педагогических наук, профессор кафедры
теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта;

Плотников Вадим Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта;

Филатов Виктор Владимирович,
доцент кафедры теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта;

Романов Михаил Иванович,
старший преподаватель кафедры теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье рассмотрена значимость факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования. С помощью анонимного очного анкетирования квалифицированного тренерского состава хоккейных организаций региона «Северо-Запад» и математико-статистических методов исследования выявлена значимость данных факторов и определены корреляционные взаимосвязи между ними. Выводы соответствуют названию и содержанию статьи. Список литературы носит специализированный характер. Результаты исследования могут применяться специалистами в области практической подготовки хоккеистов.

Ключевые слова: анкетирование тренеров, юношеский хоккей, соревновательная деятельность, этап спортивного совершенствования.

INTERRELATION BETWEEN FACTORS INFLUENCING ON THE EFFICIENCY OF TRAINING AND
COMPETITIVE ACTIVITIES OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF ATHLETIC PERFECTION

Mikhno L.V., Dr. Pedag. Sci.Ed.D., Professor of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg;

Plotnikov V.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg;

Filatov V.V., Associate Professor of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg;

Romanov M. Iv., Senior Teacher of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg

Anstract. The article reviews the importance of factors influencing on the efficiency of training and competitive activities of hockey players at the stage of athletic perfection. The importance of these factors and their correlations between each other were determined and found with the help of the anonymous on-site questionnaire of the qualified trainers' staff of "North-West" region hockey institutes and mathematical and statistical research methods. The findings correspond to the title and content of the article. The list of literature is specialized. The research findings can be used by the specialists in the field of practical training of hockey players.

Key words: Youth hockey, competitive activity, stage of athletic perfection.

Введение. В фокусе нашего внимания – взаимосвязь факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования (ЭСС). Спортивные результаты команды на ЭСС напрямую зависят от многих факторов. И знание данных факторов для тренера необходимо для тренера.

Однако опыт подготовки хоккеистов данного возраста, обзор и анализ литературных источников [1-5] показывают, что в проведенных исследованиях этот момент не рассмотрен.

Методы и организация исследования. Источником первичной информации при выявлении проблемной ситуации служили сведения, полученные с помощью анализа литературных источников [1-5] и анкетирования [3].

Опыт подготовки юных хоккеистов на ЭСС позволил определить 16 факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности у хоккеистов на ЭСС.

Анонимное очное анкетирование тренеров (n=17) спортивных организаций региона «Северо-Запад» использовалось с целью определения ведущих факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность соревновательной деятельности. Все респонденты имеют опыт подготовки хоккеистов на ЭСС.

Результаты исследования обрабатывались на ПЭВМ с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0»

Результаты и их обсуждение. В таб. 1 представлены результаты анкетирования тренеров.

Таблица 1. Значимость факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования в играх Первенства России по результатам анкетирования тренеров региона «Северо-Запад» (n=17), %

№	Факторы	Значимость
1	взаимоотношения между тренером и спортсменами	100
2	взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов	100
3	интегральная подготовленность команды	100
4	условия для подготовки	100
5	рекомендации руководства клуба и школы	100
6	дисциплинированность игрока и его родителей	100
7	способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия	100
8	доверие к тренеру со стороны руководства	100
9	доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку	100
10	содержание учебно-тренировочного процесса	100
11	взаимоотношения игроков внутри коллектива	100
12	отношение игрока к учебно-тренировочному процессу	100
13	отношение тренера к учебно-тренировочному процессу	100
14	научно-методическое обеспечение подготовки	94,1
15	календарь игр	88,2
16	направленная реализация психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности	82,4

Примечание: n – количество опрошенных тренеров.

Из таблицы 1 видно, что по 100% респондентов отдали ведущее место 13-и факторам: «взаимоотношения между тренером и спортсменами», «взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов», «интегральная подготовленность команды», «условия для подготовки», «рекомендации руководства Клуба и школы», «рекомендации руководства Клуба и школы», «дисциплинированность игрока и его родителей», «способность тренера говорить “нет” родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия», «доверие к тренеру со стороны руко-

водства», «доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку», «содержание учебно-тренировочного процесса», «взаимоотношения игроков внутри коллектива», «отношение игрока к учебно-тренировочному процессу», «отношение тренера к учебно-тренировочному процессу». Это связано с тем, что только комплексное сочетание и влияние множества факторов эффективно влияют на победы, выход в финал Первенства.

Далее с помощью методов математической статистики [3] были определены взаимосвязи факторов друг с другом (табл. 2).

Таблица 2. Взаимосвязь факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в играх Первенства России у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования

№	Факторы	p	r
1	взаимоотношения между тренером и спортсменами и взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов	< 0,05	0,71
2	взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов и дисциплинированность игрока и его родителей	< 0,05	0,70
3	интегральная подготовленность команды и направленная реализация психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности	< 0,05	0,68
4	условия для подготовки и отношение тренера к учебно-тренировочному процессу	< 0,05	0,63
5	рекомендации руководства Клуба и школы и способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу	< 0,05	0,62
6	дисциплинированность игрока и его родителей и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу	< 0,05	0,61
7	доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку и дисциплинированность игрока	< 0,05	0,61
8	способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия и содержание учебно-тренировочного процесса	< 0,05	0,58
9	календарь игр и содержание учебно-тренировочного процесса	< 0,05	0,58
10	доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку и взаимоотношения между тренером и спортсменами	< 0,05	0,57
11	направленная реализация психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности и научно-методическое обеспечение подготовки	< 0,05	0,57
12	научно-методическое обеспечение подготовки и интегральная подготовленность команды	< 0,05	0,57
13	способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия и рекомендации руководства Клуба и школы	< 0,05	0,54
14	взаимоотношения игроков внутри коллектива и календарь игр	< 0,05	0,54
15	доверие к тренеру со стороны руководства и содержание учебно-тренировочного процесса	< 0,05	0,52

№	Факторы	p	r
16	содержание учебно-тренировочного процесса и взаимоотношения игроков внутри коллектива	< 0,05	0,47
17	взаимоотношения игроков внутри коллектива и взаимоотношения между тренером и спортсменами	< 0,05	0,46
18	содержание учебно-тренировочного процесса и условия для подготовки	< 0,05	0,45

Примечание: p – уровень статистической достоверности; r – коэффициент корреляции Брауэ-Пирсона.

Как видно из таблицы 2, сильные корреляционные взаимосвязи получены между факторами «взаимоотношения между тренером и спортсменами и взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов» (0,71), «взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов и дисциплинированность игрока и его родителей» (0,70), «интегральная подготовленность команды и направленная реализация психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности» (0,68), «условия для подготовки и отношение тренера к учебно-тренировочному процессу» (0,63), «рекомендации руководства Клуба и школы и способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу» (0,62), «дисциплинированность игрока и его родителей и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу» (0,61), «доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку и дисциплинированность игрока» (0,61).

Данные взаимосвязи обусловлены тем, что только совместные действия администрации спортивной организации и содержание тренерской работы приносят необходимый положительный результат.

Остальные взаимосвязи имеют среднюю связь.

Выводы

1. Обзор и анализ литературных источников по теме исследования свидетельствуют: в проведенных исследованиях тема не рассматривается.

2. Опыт подготовки хоккеистов позволил определить 16 факторов, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности у хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

Анкетирование тренерского состава (n=17) выявило значимость данных факторов: по 100% респондентов отдали ведущее место 13-им факторам: «взаимоотношения между тренером и спортсменами», «взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов», «интегральная подготовленность команды», «условия для подготовки», «рекомендации руководства Клуба и школы», «рекомендации руководства Клуба и школы», «дисциплинированность игрока и его родителей», «способность тренера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия», «доверие к тренеру со стороны руководства», «доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку», «содержание учебно-тренировочного процесса», «взаимоотношения игроков внутри коллектива», «отношение игрока к учебно-тренировочному процессу», «отношение тренера к учебно-тренировочному процессу».

3. Определены взаимосвязи факторов друг с другом: сильные корреляционные взаимосвязи получены между факторами: «взаимоотношения между тренером и спортсменами и взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов» (0,71), «взаимоотношения между тренером и родителями спортсменов и дисциплинированность игрока и его родителей» (0,70), «интегральная подготовленность команды и направленная реализация психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления работоспособности» (0,68), «условия для подготовки и отношение тренера к учебно-тренировочному процессу» (0,63), «рекомендации руководства Клуба и школы и способность тре-

нера говорить «нет» родителям, чьи дети в состав не попадают, но их должность и финансовое состояние позволяют идти на нетрадиционные действия и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу» (0,62), «дисциплинированность игрока и его родителей и отношение игрока к учебно-тренировочному процессу» (0,61), «доверие тренера к коллективу спортсменов и отдельно к каждому игроку и дисциплинированность игрока» (0,61).

Список литературы

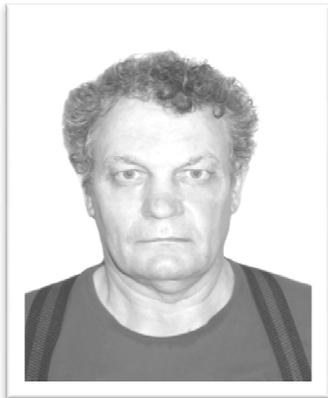
1. Михно, Л.В. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее [Текст] / Л.В. Михно, В.Е. Горский, И.В. Захаркин, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57-63.
2. Михно, Л.В. Повышение спортивной квалификации хоккеистов в условиях образовательного процесса в вузе [Текст] / Л.В. Михно, А.В. Тоцицкий, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №1 (143). – С. 218-222
3. Плотников, В. В. Технико-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В.В. Плотников; Поволжская ГАФКС и Т. – Набережные Челны, 2013. – 148 с.
4. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) [Текст] / В.П. Савин [и др.]. – М. : Советский спорт, 2006. – 101 с.
5. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / сост.: В.В. Плотников. – Уфа: Печатный Дом ИП Верко, 2012. – 107 с.
6. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / сост.: В.В. Плотников. – Уфа: Печатный Дом ИП Верко, 2013. – 107 с.

Bibliography

1. Mikhno, L.V. Analysis of technical and tactical actions of individuals and teams in the modern hockey / L.V. Mikhno, V.Ye. Gorskiy, I.V. Zakharkin, I.A. Chichelov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 2 (132). – p. 57-63.
2. Mikhno, L.V. Upgrading of hockey players' sports qualification during the process of education at the university / L.V. Mikhno, A.V. Tochitskiy, I.A. Chichelov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2017. – №1 (143). – p. 218-222
3. Plotnikov, V.V. Technical and tactical training of the hockey players at the stage of advanced specialization: dis. ... Cand. Sc. / V.V. Plotnikov; Volga Region GAFKS and T. – Naberezhnye Chelny, 2013. – 148 p.
4. Hockey: sports training program for Youth Sports Schools, Specialized Children and Youth Sports School of the Olympic Reserve / V.P. Savin, G.G. Udilov, Yu.V. Korolev and others. – M.: The Soviet sports, 2006. – 101 p.
5. Hockey: sports training program for Youth Sports Schools / V.V. Plotnikov – Ufa: Private entrepreneur Verko Publishing house, 2012. – 107 p.
6. Hockey: sports training program for Youth Sports Schools / V.V. Plotnikov – Ufa: Private entrepreneur Verko Publishing house, 2013. – 107 с.

Информация для связи с авторами:
Plot17@list.ru
(Вадим Владимирович Плотников)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УРОВНЯ ЛОВКОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ



Никитин Сергей Николаевич,

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы, НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Занин Леонид Викторович,

старший преподаватель кафедры физического воспитания, Морской технический университет

Герасимов Сергей Иванович,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической подготовки, Государственное казначейское образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российская таможенная академия» Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии;

Горенко Валерий Валериевич,

старший преподаватель физической культуры школы № 37 Ломоносовского района г. Санкт-Петербурга, соискатель ученой степени;

Никифоров Никита Васильевич,

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой «Циклические виды спорта», Институт физической культуры и спорта, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Аннотация. Совершенствование у высококвалифицированных самбистов двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки для выполнения в условиях соревновательной деятельности связано с воспитанием ловкости, которая проявляется в непривычно-вероятностных условиях выполнения. Для совершенствования ловкости разработана методика, которая учитывает дополнительные нагрузки на спортсмена, подбор спарринг-партнера и внешние характеристики схваток-спаррингов. Модифицированные тесты позволяют измерять ловкость не только в абсолютных величинах, но и в относительных величинах. Контроль уровня ловкости в тренировочном процессе квалифицированных борцов позволит вносить коррективы в тренировочный процесс на каждое учебновоспитательное занятие.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, борьба самбо, методика целенаправленного развития ловкости, высококвалифицированные самбисты.

USE OF LEVEL OF DEXTERITY IN COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED SAMBO WRESTLERS

Gerasimov S. I., Associate Professor, Head of Department of Physical Training, The Public Treasury Educational Institution of Higher Education "Russian Customs Academy" – St. Petersburg Branch of the Russian Customs Academy of V.B. Bobkov;

Gorenko V.V., Senior Teacher of Physical Culture of School

No. 37 of Lomonosovsky Region of St. Petersburg, Candidate of an Academic Degree;

Nikiforov N.V., Cand. Ped. Sci., Head the Department of «Cyclic Sports», Institute of Physical Culture and Sports,

North-Eastern Federal State Educational Institution;

Nikitin S.N., Dr., Professor, Professor of Department of the Theory and Technique of Fight, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg;

Zanin L. V., Senior Teacher of Department of Physical Training, Sea Technical University

Abstract. Improvement at highly skilled sambo wrestlers of physical actions in the course of technical and tactical preparation for performance in the conditions of competitive activity is connected with education of dexterity which is shown in unusual and probabilistic conditions of performance. The technique which considers additional loads of the athlete, selection of the sparring partner and external characteristics of fights sparrings is developed for improvement of dexterity. The modified tests allow to measure dexterity not only in absolute values, but also in relative sizes. Control of level of dexterity in training process of the qualified fighters will allow to introduce amendments in training process on each teaching and educational occupation.

Key words: Technical and tactical preparation, fight of sambo, technique purposeful development of dexterity, highly skilled sambo wrestlers.

Введение. Формирование у высококвалифицированных самбистов двигательных действий в единоборстве с соперником предопределяет необходимость постоянного совершенствования методики подготовки и дает существенный стимул к поиску путей этого совершенствования.

В технико-тактической подготовке борцов требуется использовать различные варианты перевода соперника в горизонтальное положение в вероятностных условиях различной сложности выполнения, что позволяет совершенствовать ловкость через двигательные действия,

используемые в борцовских поединках. Вследствие этого ловкость необходимо рассматривать как характеристику двигательной деятельности, отвечающую за самоуправление двигательными действиями в простых непривычных, непривычно-вероятностных и непривычно-экстремальных условиях с ведущего уровня сознания на фоне привычных условий (Никитин С.Н., 2006). Данное исследование проведено в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка совре-

менной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы» (приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 1993-2018 гг. с помощью анализа и обобщения учебной, учебно-методической, научной литературы, а также разработки тестов и тестирования двигательных действий борцов в различных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам экспертной проверки была предложена последовательность использования приемов с учётом принципа доступности «от простого приема к сложному приему». При подготовке высококвалифицированных самбистов, когда на тренировочную и соревновательную деятельность в течение года отводится 1664 часа, на специальную физическую и технико-тактическую подготовку – 908 часов в год, из которых половину можно использовать для воспитания ловкости, а из 570 занятий в год на ловкость выделяются 400 занятий, соответственно в неделю до 14 занятий на ловкость отводится 8 занятий.

Для воспитания ловкости на последовательность технических действий для каждой квалификационной группы создавались непривычно-вероятностные условия от соперника одинакового роста, веса, квалификации и дополнительные нагрузки на самого спортсмена:

- отягощения – манжеты на туловище, предплечье и бедро (двигательный анализатор);
- прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях (Стрелец В.Г., 1969, 2007) (вестибулярный анализатор);
- ограничение зрительного анализатора (оптические нагрузки).

Далее для создания непривычно-вероятностных условий используется целенаправленный подбор спарринг-партнера по силовой и пространственной характеристикам (по разнице в весе и росте) и стилю ведения поединка.

В качестве дополнительной нагрузки использовались следующие изменения характеристик внешней среды:

- подбор динамических характеристик ковра (коэффициент упругости);
- подбор размера поверхности борцовских ковров;
- подбор звукового сопровождения поединков.

Для оценки уровня ловкости в самбо были разработаны специальные тесты на основе используемого комплекса тестов для этапа спортивного совершенствования:

- 10 бросков партнера приёмом «задняя подножка» (с);
- 10 бросков партнера «коронным приёмом» (с);
- минутный тест бросков манекена через плечо: 2 серии по 5 бросков за 40 с – спрут 20 с – (количество бросков в спруте).

Для создания состояния «осознаваемости» искусственно вводились дополнительные нагрузки. Эти нагрузки дифференцировались посредством трех анализаторов центральной нервной системы и вводились в тесты, выполняемые в состоянии «автоматизированности» (Никитин С.Н., 2017):

- двигательный анализатор – сочетание 5 бросков «задняя подножка» и 5 бросков «через плечо» (для измерения скоростно-силовых характеристик при изменении направления движения) – фиксировался время выполнения (с);
- двигательный анализатор – 10 бросков партнера «коронным приёмом» в неудобную сторону (с) (для измерения быстроты броска в усложненных условиях) – фиксировалось время бросков (с);
- зрительный и вестибулярный анализаторы – выключение зрения (минутный тест бросков манекена

через плечо: 2 серии по 5 бросков за 40 с – спрут 20 с – максимальное количество бросков – фиксировалось количество бросков в спруте.

Таблица 1. Сопоставительные нормативы уровня ловкости при дополнительных нагрузках посредством зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов

Оценка уровня ловкости	Дополнительные нагрузки через анализаторы (лов.)		
	Двигательный	Двигательный	Вестибулярный Зрительный
	Кл = 0,50	= 0,89	Кл = 0,61

Выводы. Предлагаемая методика контроля и регулирования времени на воспитание ловкости в процессе специальной физической и технико-тактической подготовки позволяет повысить результативность соревновательной деятельности квалифицированных самбистов. Разработанные коэффициенты можно использовать для измерения ловкости квалифицированных самбистов в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

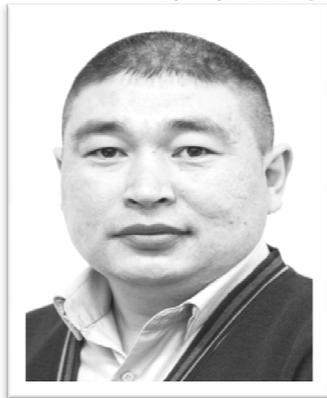
1. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) : автореферат дисс. док. пед. наук [Текст] / С.Н. Никитин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
2. Никитин, С.Н. Целенаправленное развитие ловкости квалифицированных самбистов в процессе технико-тактической подготовки [Текст] / С.Н. Никитин, А.Ю. Чернов // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 г., посвященной 120-летию университета. – СПб., 2017. – С. 34-35.
3. Стрелец, В.Г. Целенаправленные двигательные действия, как основа для разработки вопросов самоуправления [Текст] / В.Г. Стрелец, В.В. Нелюбин, С.Н. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 4 (14). – С. 15-20.
4. Стрелец, В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека: дис... док. биол. наук [Текст] / В.Г. Стрелец. – Л., 1969. – 807 с.

Bibliography

1. Nikitin, S.N. Management of physical actions in sport taking into account functioning the analyzer systems (on the example of wrestling) / S.N. Nikitin//the Abstract a yew. dock. ped. sciences. – SPb.: СПбГУФК of P.F. Lesgaft, 2006. – 52 pages.
2. Nikitin, S.N. Purposeful development of dexterity of the qualified sambo wrestlers in the course of technical and tactical preparation / S.N. Nikitin, A.Yu. Chernov//Materials of a total scientific and practical conference of the faculty of the National state University of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft, St. Petersburg, for 2016, the physical culture devoted to the 120 anniversary of the University the National state university, sport and health of P.F. Lesgaft, St. Petersburg. 2017.-Page 34-35.
3. Sagittarius, V.G. Purposeful physical actions as basis for development of questions of self-government / V.G. Strelets, V.V. Nelyubin, S.N. Nikitin//Cultures physical and health. – 2007. – No. 4 (14). – Page 15 – 20
4. A Sagittarius, V.G. Issledovaniye and a training of the vestibular analyzer at the person: Yew dock. biol. sciences. / V.G. Strelets. – L., 1969. – 807 pages.

Информация для связи с авторами:
nsn1956@yandex.ru

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ПО БОРЬБЕ САМБО В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**



Альжанов Ханат Худайбергенович,

к.п.н., ст. преподаватель

Омский государственный технический университет;

Грузных Гурий Михайлович,

кандидат педагогических наук, профессор,

Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта;

Курицына Александра Евгеньевна,

кандидат педагогических наук,

старший преподаватель,

Военная академия связи имени Маршала Советского

Союза С.М. Буденного

Аннотация. В статье описаны особенности эффективного освоения и совершенствования технико-тактических действий по борьбе самбо в рамках физического воспитания студентов на основе анализа целей и задач реализации двигательного и смыслового содержания поединка различных видов единоборств.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, самбо, единоборства, эпизоды поединка.

**PECULIARITIES IN FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN WRESTLING SAMBO IN THE
CONTEXT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY**

Alzhanov N.H., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecture,

Omsk State Technical University;

Gruznykh G. M., Cand. Pedagog. Sci., professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports;

Kuritsyna A.E., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecture,

Military Academy of Communications named after Marshal of the Soviet Union S.M. Budyonny

Abstract. The article describes features of effective mastering and improvement of technical and tactical actions in wrestling sambo in the context of physical education of students based on an analysis of the goals and tasks of realizing the motor and semantic content of combat of various types of martial arts.

Key words: physical education, students, sambo, martial arts, episodes of a combat.

В большинстве высших учебных заведений учащимся предоставлена возможность выбора вида физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения определенного уровня физического совершенства, формирования психофизических и профессионально-прикладных качеств, достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

В Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) учебные группы для организации и проведения занятий по физической культуре формируются из студентов, имеющих интерес к конкретному виду двигательной активности или виду спорта (представлено более 10 видов, в их числе: волейбол, баскетбол, борьба "самбо" и т.д.), отбор осуществляется с учетом здоровья кандидатов, используются и учитываются результаты тестирования по физической подготовке, технической и тактической подготовленности в избранном по желанию виде спорта, обучаемость (при освоении новых упражнений с перспективой дальнейшего спортивного совершенствования).

Учебные группы по специализации «самбо», в которых проводилось наше исследование, сформированы по вышеуказанным критериям отбора, в которых контингент занимающихся имеет различную спортивную квалификацию (от новичков до мастеров спорта). При этом студенты, зачисленные в группы подготовки «самбистов», могут и обычно являются представителями различных видов единоборств: спортивной борьбы (самбо, дзюдо, греко-римская, вольная борьба, «греплинг», джиу-джитсу и др.); ударных стилей (бокс, кикбоксинг, тхэквандо, каратэ и др.); смешанных видов (представители рукопашного боя, панкратиона, ММА, боевого самбо и др.). Такая разноплановость видов и стилей единоборств в большей степени

обуславливает сложность организации учебно-тренировочного процесса по самбо в рамках физического воспитания в вузе, т.к. количество «самбистов» (лиц, ранее специализировавшихся по борьбе самбо) достаточно невелико – около 20-30% от общего числа студентов. Необходимо приспосабливаться к специфике соревновательных поединков по борьбе самбо «выходцам» из других стилей спортивной борьбы и бойцам смешанных единоборств, а представителям ударных видов фактически приходится начинать с азав борцовского противоборства наравне с новичками [1]. Поэтому **цель исследования** мы определили как выявление особенностей формирования основ ведения единоборств у студентов по специализации «самбо» в рамках программы физического воспитания в вузе.

Результаты и их обсуждение

Педагогическим коллективом кафедры физического воспитания давно замечено, что при таком «стилистическом разнообразии» студентов-единоборцев первоочередную роль для формирования эффективного и результативного противоборства приобретает понимание ими сущности сходств и различий технико-тактических действий в специфике своего вида единоборств, с целью возможностей решения промежуточных двигательных задач каждого эпизода поединка для атаки-защиты включенных и разрешенных правилами соревнований в спортивном состязании по борьбе самбо.

Так, элементы греко-римской и вольной борьбы имеют в своем технико-тактическом арсенале наиболее эффективные приемы выведения противника из устойчивости (сваливания, теснения и т.д.), владеют «хорошей» физической подготовкой, преимущественно силовой направленности. Места эффективных захватов – объемные (например, кисть руки менее

удобна для удержания, чем рукав от специальной одежды), а значит, требуют больших усилий и т.п. Но представители греко-римской борьбы имеют ограничения в количестве технических действий (запрещено воздействие на противника ногами и захваты за них), соответственно, они не приспособлены к техническим действиям ногами. Техника захватов «одежды» спортивной борьбы (дзюдо, самбо, джиу-джитсу) более предпочтительна и реальна в схватках, т.к. контакты силового взаимодействия из данных видов единоборств (хваты за различные места одежды) более оперативны, эффективны, знакомы из быта, действенны и гораздо надежнее, мобильнее, чем обхваты. Что касается представителей «ударных» единоборств, то у них – преимущество быстроты реагирования на действия противника, особенно когда соперник на дистанции. Необходимо подчеркнуть, что подобного рода сравнительная оценка ранее обозначенного технического арсенала единоборства не дает права исследователям и методистам говорить о безусловном преимуществе ударного или только броскового взаимодействия, «обхватного» или «захватного» силового контакта противников т.д. [1; 2].

Педагогические наблюдения за соревновательными поединками различных единоборств показывают, что смысловое содержание промежуточных целей представителей общепризнанных стилей спортивной борьбы (греко-римской, самбо, дзюдо и др.) и других контактных единоборств (рукопашный, бой, бокс, кикбоксинг т.д.) сходны и включают ряд важных моментов, где просматриваются: эпизоды единоборства (взаимные передвижения и их первые контакты силового взаимодействия); комплексы действий для достижения локального преимущества в активных позициях (альтернативой им – защита блокированием и контрдействиями); реализация достигнутых взаиморасположений (удачная или нет атака или защита); результат решения эпизода как локальной части поединка или всего боя.

Таким образом, можно смоделировать и образно представить ситуативную смену взаиморасположения, несущего в каждый момент поединка одному из атлетов мгновенное или относительно продолжительное выгодное позиционное взаиморасположение, условие эффективно действовать, гарантирующее позиционную обеспеченность атаки или защиты, т.е. сменой эпизодов поединка, которые содержат: маневрирование по площади единоборства (перемещение в различных позах и положениях); контакты силового взаимодействия; выведение оппонента из устойчивости, сохранение, восстановление, мгновенная утрата единоборцем собственной устойчивости; единоборства при позиционно неравноценных взаиморасположениях спортсменов; завершающие атаку приемы (броски).

Не отрицая определенных различий между видами единоборств, мы все же уверены, что между ними больше принципиального сходства, чем различий. Это нам представляется важным, особенно в учебно-тренировочном процессе смешанных групп, где контингент «разнотипный». Видимо, успешность переноса методик подготовки из одних видов единоборств в другой, это – выбор оптимальных соотношений технико-тактических действий и учебно-тренировочных нагрузок в логической последовательности их освоения.

Контроль за эффективностью освоения студентами технико-тактических действий на занятиях по борьбе самбо проведен посредством комплексов контрольных заданий: использовать выгодные взаиморасположения в обусловленной стойке как возможность эффективной защиты, атаки, блокирования действий в избранных позициях; рационально передвигаться, маневрировать, перемещаться в различных стойках и положениях, теснить в плотных и дистанционных захватах, выводить противника из устойчивости; эффективно применять контакты силового взаимодействия (захваты, хва-

ты и др.); создавать и решать ситуации (позиции), благоприятные для выполнения активных действий, оцениваемых судьями (бросков, сваливаний, удержаний и т.д.); выполнять технические действия, оцениваемые судьями: броски, сваливания, удержания, болевые приемы и т.д.

Эффективность и результативность поединков зависит от осознания и понимания студентами роли позиций: особенностей и возможностей для использования в атаке и защите достигнутого или случайно возникшего взаиморасположения противоборствующих, контакта силового взаимодействия (хвата, обхвата), направленности силоприложения. Необходимо чтобы противоборствующие опробовали и «прочувствовали» реальную атакующую или защитную функцию поз и позиций; увидели эффективность технических действий в различных эпизодах и комплексных ситуациях поединка.

Выводы

Таким образом, повышение эффективности подготовки студентов на занятиях по самбо в рамках физического воспитания независимо от вида единоборств определяется ориентировочной основой действий в каждой ситуации и сохраняет свою тактическую значимость в соответствии с закономерностями взаимосвязи и обусловленности эпизодов целостного поединка. Эпизоды соревновательного поединка, рассматриваемые в данной статье для тренеров-преподавателей и спортсменов, обязательны в составе средств подготовки единоборцев от новичков до мастеров спорта. В каждом виде единоборств меняется лишь специфика действий, объем и сложность его арсенала при решении каждого из эпизодов схватки, боя (техника захватов, ударов, особенности действий ногами и т.п.). Это позволяет повысить эффективность арсенала освоения и совершенствования технико-тактической действий студентов на занятиях по самбо в рамках физического воспитания.

Список литературы

1. Альжанов, Х.Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе: монография [Текст] / Х.Х. Альжанов, А. Е. Курицына, Д.А. Иванов. – Омск : изд-во ОмГТУ, 2016. – 132 с.
2. Альжанов, Х.Х. Повышение эффективности освоения совершенствования технических действий в единоборствах посредством позиционных решений эпизодов поединка [Текст] / Х.Х. Альжанов, Г.М. Грузных // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 2-й международной научно-практической конференции, посвященной 300-летию города Омска. – Омск, 2016. – С. 29.

Bibliography

1. Alzhanov, H.H. Formation of the bases of combat in the physical education of students in the university: monograph / H.H. Alzhanov, A.E. Kuritsyna, D. A. Ivanov. – Омск :Publishing houseOmGTU, 2016.– 132 p.
2. Alzhanov, H.H. Increase the effectiveness of mastering and improving technical actions in single combat through positional solutions to the episodes of the duel / H.H. Alzhanov, G. M. Gruznykh and others // Physical culture and sports in the life of students : materials of the 2nd international scientific and practical conference dedicated to the 300th anniversary of the city of Omsk. – [Electronic Edition]. 2016. P.29

Информация для связи с авторами:
x.alzhanov@yandex.ru
axcalibur@mail.ru

УДК 796. 966-053.6 (075)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ
У ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
В СООТВЕТСТВИИ С ИГРОВЫМ АМПЛУА В КОМАНДЕ**



Плотников Вадим Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Михно Леонид Владимирович,
доктор педагогических наук, профессор,
кафедры теории и методики хоккея,
НГУ физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Пудло Петр Максимович,
старший преподаватель кафедры теории и методики
хоккея,
НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье рассмотрена проблема, связанная с подготовкой хоккеистов на этапе углубленной специализации. Выявлена ситуация: отсутствие информации о критериях эффективности игры у нападающих и защитников у хоккеистов на этапе углубленной специализации и при их взаимосвязях друг с другом. На основании опыта подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации определены критерии оценки эффективности игры у игроков по амплуа – защитник и нападающий. С помощью математико-статистических методов исследования и очного анкетирования тренеров-экспертов хоккейных школ региона «Северо-Запад» определена значимость критериев у нападающих и у защитников, выявлены ведущие, определены взаимосвязи их друг с другом. Приведены результаты согласованности мнений принимающих участие в исследовании тренеров-экспертов. Выводы соответствуют поставленной цели исследования. Список литературы носит специализированный характер. Результаты исследования могут применяться специалистами в области практической подготовки юных хоккеистов.

Ключевые слова: анкетирование тренеров, игровое амплуа, критерии, оценки эффективности, юные хоккеисты, юношеский хоккей.

**INTERRELATION BETWEEN THE CRITERIA OF EFFICIENCY ASSESSMENT
OF HOCKEY PLAYERS' PERFORMANCE AT THE STAGE OF DETAILED SPECIALIZATION
ACCORDING TO THE IN-GAME ROLES IN THE TEAM**

Mikhno L.V., Dr. Pedag.Sci.Ed. D., Professor of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, Saint-Petersburg;

Plotnikov V.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, Saint-Petersburg;

Pudlo P.M., Senior Teacher of Department of Theory and Methodology of Hockey,
Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, Saint-Petersburg

Abstract. The article reviews a problem connected with training of hockey players at the stage of detailed specialization. The following problem was found: lack of information on the criteria of efficiency of performance of hockey forwards and defenders at the stage of detailed specialization and their interrelations between each other. The criteria of efficiency assessment of hockey players' performance as per the roles – defender and forward – were determined on the basis of the experience of hockey players training at the stage of detailed specialization. The importance of criteria among forwards and defenders, the main criteria, their interrelation between one another were determined and found with the help of mathematical and statistical research methods and the on-site questionnaire of the trainers-specialists of "North-West" region hockey schools. The results of the opinion consistency of the trainers-specialists taking part in the research were given. The findings correspond to the stated research objective. The list of literature is specialized. The research findings can be used by the specialists in the field of practical training of junior hockey players.

Key words: Trainers' questionnaire, in-game role, criteria, efficiency assessment, junior hockey players, youth hockey.

Введение. В фокусе нашего внимания – взаимосвязь критериев оценок эффективности игры у нападающих и защитников, выступающих на этапе углубленной специализации (ЭУС).

Спортивные результаты команды на ЭУС напрямую зависят от результативности игры игроков. Но это требует от тренера максимума информации о критериях оценки эффективности нападающих и защитников.

Анализ проведенных исследований в данном направлении выявил следующее: рассмотрены технико-тактические действия [1; 3; 5]; спортивная квалификация хоккеистов [2]; интеллектуальная подготовлен-

ность хоккеистов [4]; мотивы [6]; нормативные оценки подготовленности хоккеистов [7]. Однако в вышеуказанных исследованиях не рассмотрены критерии оценки эффективности выступления игроков в соответствии с их игровым амплуа в команде на ЭУС; не приведена их значимость; не выявлены взаимосвязи критериев друг с другом.

Методы и организация исследования. Источником первичной информации служили сведения, полученные с помощью опыта подготовки хоккеистов, анализа литературных источников, очного анонимного анкетирования тренеров-экспертов (n=19), работающих в

спортивных организациях по хоккею с шайбой региона «Северо-Запад». Все тренеры-эксперты имеют опыт подготовки юных хоккеистов на ЭУС.

Результаты исследования обрабатывались с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0».

Результаты и их обсуждение. Очное анонимное анкетирование тренеров-респондентов позволило выявить ведущие критерии.

Обработанные соответствующим образом [5] и оформленные в анкету критерии оценки эффективности игры у нападающих и защитников приведены в табл. 1.

Таблица 1. Ведущие критерии оценки эффективности оценки игры у нападающих и защитников в команде по результатам анкетирования тренеров-экспертов (n=19) спортивных организаций региона «Северо-Запад», %

№	Критерии	Значимость
нападающие		
1	результативность (забитые голы и голевые передачи)	100
2	создание голевых ситуаций	100
3	взаимодействие с нападающими-игроками в «тройке»	100
4	взаимодействие с защитниками в «пятерке»	100
5	взаимозаменяемость в других тройках	100
6	эффективность выполнения технико-тактических действий в нападении и в защите	89,5
7	эффективность ведения силовой борьбы	89,5
8	результативная игра в неравных составах	78,9
защитники		
1	начало атаки	100
2	эффективность игры на «пяточке»	100
3	взаимодействие с напарником	100
4	взаимодействие с нападающими в «пятерке»	100
5	взаимозаменяемость в другой паре	100
6	эффективность выполнения технико-тактических действий в защите	100
7	эффективность применения силовой борьбы	94,73
8	результативная игра в неравных составах	73,7

Примечание: n – количество опрошенных тренеров.

Как видно из таблицы 1, ведущими критериями оценки эффективности игры в соответствии с игровым амплуа в команде являются:

– у нападающих: «результативность (забитые голы и голевые передачи)», «создание голевых ситуаций», «взаимодействие с нападающими-игроками в «тройке», «взаимодействие с защитниками в «пятерке», «взаимозаменяемость в других тройках»: за данные критерии отдали предпочтение 100% опрошенных тренеров-респондентов, что связано с тем, что именно нападающие на данном этапе подготовки выделяются своей игрой и приносят победы своей команде;

– у защитников: «начало атаки», «эффективность игры на «пяточке», «взаимодействие с напарником», «взаимодействие с нападающими в «пятерке», «взаимозаменяемость в другой паре», «эффективность при-

менения силовой борьбы», «эффективность выполнения технико-тактических действий в защите»: за данные критерии отдали свои голоса 100% тренеров. Это связано с тем, что именно по данным критериям тренерский состав определяет ведущих защитников в команде, которые несут большую ответственность в играх.

Значимость вышеуказанных критериев обусловлена как особенностями соревновательной деятельности в юношеском хоккее, так и тем, что на данном этапе уже происходят элементы отбора и сам отбор игроков в команду-сборную региона.

С целью определения согласованности мнений участвующих в исследовании тренеров-экспертов далее нами был вычислен коэффициент конкордации Кендалла (табл. 2).

Таблица 2. Результат согласованности мнений тренеров-экспертов (n=19) в спортивных школах региона «Северо-Запад»

№	Регион	k	p
1	Северо-Запад	0,61	<0,05

Примечание: k – коэффициент конкордации Кендалла; n – количество опрошенных тренеров; p – уровень статистической достоверности.

Как видно из таблицы 2, коэффициент конкордации Кендалла при уровне статистической достоверности $p < 0,05$ равен $k = 0,61$. Следовательно, ответам тренеров хоккейных школ необходимо доверять.

Далее нами была выявлена взаимосвязь между критериями: для нападающих и для защитников отдельно (табл. 3).

Таблица 3. Взаимосвязь критериев оценки эффективности игры у хоккеистов на этапе углубленной специализации в соответствии с игровым амплуа

№	Критерии	p	r
нападающие			
1	результативность и создание голевых ситуаций	< 0,05	0,62
2	создание голевых ситуаций и взаимодействие с нападающими-игроками в «тройке»	< 0,05	0,61
3	взаимозаменяемость в других тройках и эффективность выполнения ТТД в нападении/защите	< 0,05	0,59
4	эффективность применения силовой борьбы и результативная игра в неравных составах	< 0,05	0,54
5	взаимозаменяемость в других тройках и создание голевых ситуаций	< 0,05	0,53
6	взаимодействие с защитниками в «пятерке» и взаимозаменяемость в других тройках	< 0,05	0,51

№	Критерии	p	r
7	результативная игра в неравных составах и взаимозаменяемость в других тройках	< 0,05	0,48
защитники			
1	начало атаки и взаимодействие с напарником	< 0,05	0,62
2	эффективность игры на «пяточке» и результативная игра в неравных составах	< 0,05	0,61
3	эффективность выполнения технико-тактических действий в защите и взаимодействие с нападающими в «пятерке»	< 0,05	0,59
4	эффективность применения силовой борьбы и взаимодействие с напарником	< 0,05	0,57
5	начало атаки и взаимодействие с нападающими в «пятерке»	< 0,05	0,55
6	результативная игра в неравных составах и эффективность применения силовой борьбы	< 0,05	0,47

Примечание: ТТД – технико-тактические действия; p – уровень статистической достоверности; r – коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

Как видно из таблицы 3, при статистической обработке результатов получены сильные и средние корреляционные взаимосвязи между критериями как у нападающих, так и у защитников. Это связано с тем, что в играх многие действия у нападающих и у защитников связаны между собой: одно действие следует из другого.

Выводы:

1. На этапе углубленной специализации не определены критерии оценки эффективности игры в соответствии с игровым амплуа хоккеистов и не определена их значимость.

2. Выявлены ведущие критерии оценки эффективности игры у хоккеистов на этапе углубленной специализации в соответствии с игровым амплуа:

– у нападающих: «результативность (забитые голы и голевые передачи)», «создание голевых ситуаций», «взаимодействие с нападающими-игроками в «тройке», «взаимодействие с защитниками в «пятерке», «взаимозаменяемость в других тройках».

– у защитников: «начало атаки», «эффективность игры на «пяточке», «взаимодействие с напарником», «взаимодействие с нападающими в «пятерке», «взаимозаменяемость в другой паре», «эффективность выполнения технико-тактических действий в защите».

3. Получены сильные и средние корреляционные взаимосвязи между критериями оценки эффективности игры в соответствии с игровым амплуа.

Список литературы

1. Михно, Л.В. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее [Текст] / Л.В. Михно, В.Е. Горский, И.В. Захаркин, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 57-63.

2. Михно, Л.В. Повышение спортивной квалификации хоккеистов в условиях образовательного процесса в вузе [Текст] / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №1 (143). – С. 218-222

3. Плотников, В. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде [Текст] / В. В. Плотников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(13). – С. 81– 84.

4. Плотников, В. В. Интеллектуальная подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации [Текст] / В. В. Плотников, О.И. Политика, С.Д. Галиуллина // Искусство и образование. – 2009. – № 8. – С. 72–76.

5. Плотников, В. В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации [Текст] / В. В. Плотников // Омский научный вестник. – 2012. – № 5(112). – С. 211-214.

6. Филатов, В.В. Мотивы выбора занятий хоккеем на предварительном этапе подготовки [Текст] / В.В. Филатов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 216-219.

7. Филатов, В.В. Обоснование нормативных оценок показателей подготовленности хоккеистов на предварительном этапе подготовки [Текст] / В.В. Филатов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 186-190.

Bibliography

1. Mikhno, L.V. Analysis of technical and tactical actions of individuals and teams in the modern hockey / L.V. Mikhno, V.Ye. Gorskiy, I.V. Zakharkin, I.A. Chichelov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 2 (132). – p. 57-63.

2. Mikhno, L.V. Upgrading of hockey players' sports qualification during the process of education at the university / L.V. Mikhno, A.V. Tochitskiy, I.A. Chichelov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2017. – №1 (143). – p. 218-222

3. Plotnikov, V.V. Technical and tactical training of hockey players of 13-14 years during the contest season / V.V. Plotnikov // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. – 2008. – № 11 (13). – p. 81– 84.

4. Plotnikov, V.V. Mental training of hockey players at the stage of detailed specialization / V.V. Plotnikov, O.I. Politika, S.D. Galiullina // Art and education. – 2009. – № 8. – p. 72–76.

5. Plotnikov, V.V. Technical and tactical training of hockey players at the stage of detailed specialization / V.V. Plotnikov // Omsk scientific bulletin. – 2012. – № 5 (112). – p. 211-214.

6. Filatov, V.V. Reasons of choosing hockey at the preliminary stage of training / V.V. Filatov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2014. – № 10 (116). – p. 216-219.

7. Filatov, V.V. Validation of normative evaluation of training performance of hockey players at the preliminary stage of training / V.V. Filatov // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2015. – № 4 (122). – p. 186-190.

Информация для связи с авторами:

Plot17@list.ru

(Вадим Владимирович Плотников)



Славнова Марина Юрьевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Ковалева Оксана Сергеевна,
старший преподаватель;
Сагиев Талгат Абаевич,
старший преподаватель;
Седелникова Татьяна Алексеевна,
старший преподаватель,
Омский государственный технический университет

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос влияния личностных качеств спортсменов-волейболистов на их успешность в спортивной деятельности посредством установления взаимосвязи результативности спортсменов от уровней волевого самоконтроля.

Ключевые слова: спортсмен, психологическая подготовка, личностные качества волейболиста, тестирование.

ANALYSIS OF SUCCESS IN SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS-ATHLETES

Slavnova M. Yu., Cand. Ped. Sci., Associate Professor;
Kovaleva O. S., Senior Lecturer;
Sagiev T. A., Senior Lecturer;
Sedelnikova T. A., Senior Lecturer;
Omsk State Technical University

Abstract. This paper examines the impact of personal qualities athletes of volleyball on their success in sports activities through the establishment of a relationship of performance athletes from the strong-willed self-control.

Key words: athlete, psychological preparation, personality testing, volleyball.

Современный спорт требует от спортсменов полной мобилизации сил, как физических, так и психических. Высокий уровень ответственности давит и вызывает разнообразные переживания. И в таких сложных условиях спортсмены подвержены самым разным негативным нагрузкам. В командных играх все это отягощается еще и общей ответственностью.

Успешной можно считать лишь такую спортивную деятельность, итогом которой является занятое призовое место или достижение конкретной цели. Важная характеристика спортивной деятельности – устойчивость. Характеристика устойчивости – способность спортсмена показывать на соревнованиях результат, который подтверждает его спортивный уровень [1]. Спортивная деятельность, характеризующаяся высокой экстремальностью, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена.

Какое влияние на результативность игрока в волейбольной команде будут иметь личностные качества спортсмена? Существует ли взаимосвязь результативности спортсменов от уровней волевого самоконтроля? Анализ научно-методической литературы показал, что в области психолого-педагогических исследований мало изучены вопросы, связанные с изучением психологических особенностей личности волейболистов, а также их взаимосвязь с успешностью в соревновательной деятельности на разных возрастных этапах.

На сегодняшний день установлено, что без высокого уровня психологической терапии, без хороших навыков саморегуляции и мобилизации волейболист не может полностью реализовать свои возможности [3]. Именно поэтому тренеру необходимо предусматривать специально организуемую психологическую подготовку, которая должна строиться не только на основе общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом более конкретных психологических обобщенных методов и приемов педагогического воздействия, способов управления и организации деятельности спортсменов, адаптированных к их индивидуально-психологическим особенностям [1].

В связи с этим была сформулирована актуальность работы – раскрыть индивидуально-психологические особенности личности и психологическое состояние волейболистов в сборной команде университета.

Цель исследования – выявить влияние личностных качеств спортсменов-волейболистов на их успешность в спортивной деятельности.

Гипотеза: мы предполагаем, что существует тесная взаимосвязь между индивидуально-психологическими особенностями и успешностью в спортивной деятельности.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами было организовано и проведено исследование. Состав участников – 35 спортсменов-волейболисток сборной команды вуза возрастом от 16 до 25 лет. Метод сбора экспериментальных данных – тестирование, статистический анализ. Место проведения – соревнования в г. Омск, г. Кемерово, г. Новокузнецк, г. Иркутск, г. Уфа. Условия проведения – обязательное посещение двухчасовых тренировок 3 раза в неделю, участие в соревнованиях различного уровня (городские, областные, региональные, всероссийские). Сроки проведения – в 2016 – 2017 учебном году.

Система исследования была разбита на две основные темы: особенности темперамента личности и оценка успешности спортсмена.

В основу первой была заложена следующая методика: в волейболе огромную роль играют умение перебарывать стрессовые ситуации, а также способность принимать нестандартные решения, готовность рискнуть в ответственных моментах. В связи с этим было проведено изучение волевого самоконтроля и рискованности волейболисток. Опросник волевого самоконтроля направлен на общую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которой понимается уровень владения собственным поведением в различных ситуациях, то есть способность спортсмена сознательно управлять своими действиями и состояниями. Данные особенности определяют индивидуальный стиль, а также конкретные проявления активности личности или спортсмена в команде. Используемый опросник ориентирован на индивидуальную психологическую оценку и коррекцию, позволяет получить информацию об осознанных особенностях личности к саморегуляции.

По результатам проведенного тестирования нами была построена пузырьковая диаграмма, представленная на рисунке 1.

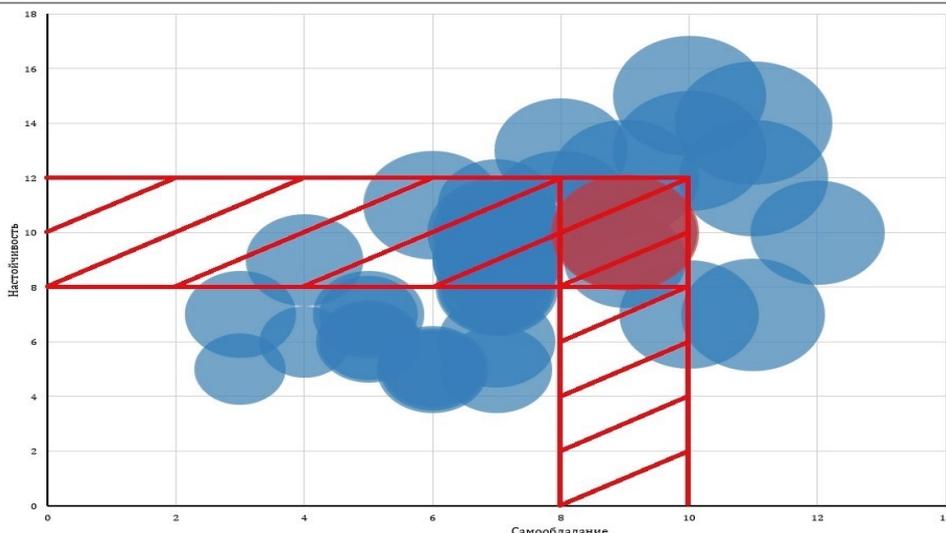


Рис. 1. Результаты тестирования волевого самоконтроля волейболисток

Построение пузырьков осуществлялось по трем параметрам:

- по вертикали откладываются значения по шкале «Настойчивость», которая варьируется от 0 до 16; высокие значения характеризуют работоспособных людей, активно стремящихся к завершению начатого дела, преграды на пути к цели их только мобилизуют и не отвлекают различные альтернативы или соблазны;

- по горизонтали – шкала «Самообладание»; варьируется от 0 до 13; в этой шкале высокий балл набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях, внутреннее спокойствие и уверенность в себе повышают готовность к восприятию чего-то нового;

- размер пузырьков зависит от общего индекса волевого самоконтроля; варьируется от 0 до 24; высокий балл характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, самостоятельных, их отличает уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, развитое чувство внутреннего долга, они планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки.

Пузырьки синего цвета – это результаты тестирования волейболисток сборной вуза. На основании многочисленных исследований была выделена рациональная область параметров волевого самоконтроля для спортсменов командных игровых видов спорта (красный пузырек и заштрихованная область).

Значения, расположенные ниже и левее заштрихованной области, характеризуют людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Общий фон активности таких людей, как правило, снижен, им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Предельно высокие баллы по обеим шкалам свидетельствуют о возможной утрате гибкости поведения, появлении маниакальных тенденций. Ярко выражается нарастание внутренней напряженности, связанное со стремлением контролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной неожиданности.

Основной задачей второй половины исследования являлся анализ изменения технических и статистических показателей волейболисток до и после проведения психологического анализа личности. Технические показатели спортсменок оценивались путем общепринятого тестирования: 1) пульс игры, ведение статистики основывается на учете переломных для команды моментов, а также фиксации номера игрока, который и осуществил этот момент; 2) статистика действий, кото-

рая основывается на учете всех положительно или отрицательно выполненных элементов игры.

В совокупности эти два варианта статистического анализа позволяют наиболее точно оценить успешность каждого спортсмена. В соревновательной деятельности успешность игрока очень тесно связана с такими показателями, как эффективность и результативность действий.

С целью выявления взаимосвязи между успешностью игроков и уровнем ВСК был проведен расчет средних показателей (математическое ожидание) результативности (M_p) и эффективности ($M_{эф}$) игроков за весь период исследования.

Для проверки гипотезы о равенстве математических ожиданий (M_p с $U_{вск}$) был проведен двухвыборочный t -тест с различными дисперсиями. Из результатов расчета сделали вывод, что величина вероятности случайного появления анализируемых выборок достаточно мала ($P(T <= t) = 3,97410^{-49} (6,51410^{-52})$), что меньше, чем уровень значимости, равный 0,05, а это значит, что различия между выборками не могут быть случайными.

Для исследования влияния на измеряемую случайную величину (успешность) независимой величины (уровень ВСК) был выполнен однофакторный дисперсионный анализ, при котором рассчитываются межгрупповая сумма квадратов, число степеней свободы между группами, межгрупповая дисперсия и так далее. Анализ результатов показал, что критерий Фишера значим, и влияние исследуемой переменной можно считать доказанным, т.к. P -значение меньше, чем уровень значимости, равный 0,05.

Результаты анализа взаимосвязи математического ожидания результативности (M_p) и уровня волевого самоконтроля ($U_{вск}$) позволили установить тесную корреляционную связь между переменными (рис. 2).

В результате проведенного исследования можно сделать выводы:

1. Установленные зависимости успешности спортсменок от уровня ВСК показывают плотную корреляционную связь между рассматриваемыми переменными.

2. Для успешного выступления на соревнованиях различного уровня параметры воли личности должны варьироваться в следующих пределах: настойчивость 8-12 баллов, самообладание 8-10 баллов, общий индекс волевого самоконтроля 12-16 баллов.

3. Следовательно, рекомендуется выполнять психологическую диагностику и подготовку волейболисток наряду с физической и технической подготовкой.

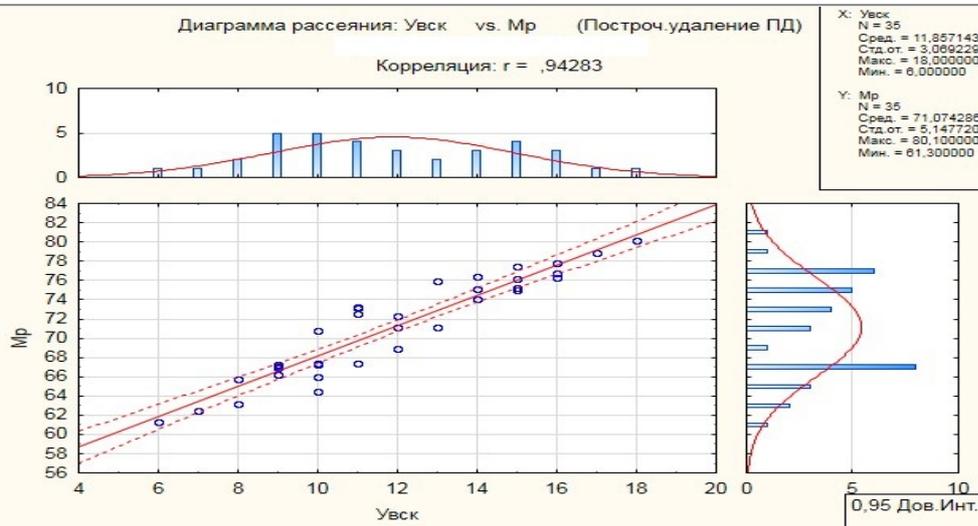


Рис. 2. Корреляционный анализ влияния уровня ВСК на результативность спортсменов

Список литературы

1. Платонов, В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху: в 2-х книгах [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – Кн. 1. – 480 с.
2. Психологическая подготовка в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/35-1-0-1540> (дата обращения 31.01.18.).
3. Баркова, О.Е. Изучение индивидуальных психологических качеств волейболистов [Текст] / О.Е. Баркова, О.С. Ковалева, М.А. Миленина, И.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 77 – 79.
4. Филимонова С.И. Главные детерминанты управления подготовкой спортивного резерва в пространство физической культуры и спорта (факторный анализ) [Текст] / С.И. Филимонова, И.И. Столов, А.Э. Страдзе, А.Н. Корольков // Культура физическая и здоровье. – 2017. – Т. 62. – № 2. – С. 3-7.

Bibliography

1. Platonov, V. N. Sports swimming. The path to success: in 2 books [Text] / V. N. Platonov. – Moscow: Soviet sport, 2012. kN. 1. – 480 p.
2. Psychological training in sports [Electronic resource]. – Mode of access: URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/35-1-0-1540> (accessed 31.01.18.).
3. Barkova, O. E. Study of individual psychological qualities of volleyball players [Text] / O. E. Barkova, O. S. Kovaleva, M. A. Milenina, I. V. Kuznetsov // physical Culture and health. – 2018. – №1 (65). – P. 77 – 79.
4. Filimonova S. I., The main determinants of managing the preparation of a sports reserve in the space of physical culture and sports (factor analysis) S. I. Filimonova, Stolov II, Stradze AE Korolkov AN Culture is physical and health. – 2017. – Vol. 62. – No. 2. – С.3-7.

Информация для связи с авторами:
kana-sor@mail.ru
 (Ковалева Оксана Сергеевна)

УДК 378

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ, И ВАРИАТИВНОСТЬ
ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ**



Болдырев Игорь Иванович,
магистрант;
Стеблецов Евгений Андреевич,
заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук, профессор;
Воронежский государственный педагогический
университет

Аннотация. В статье приводится сравнительный анализ технического арсенала мальчиков 10-11 лет занимающихся рукопашным боем и анализ технических действий в соревновательных поединках. Оценка технического арсенала юных бойцов была проведена на основе анкетирования 63 спортсменов, а оценка технических действий в соревновательных поединках – на основе анализа видеосъемки боев.

Сравнительный анализ выявил расхождение между достаточно большим арсеналом технических действий и низкой вариативностью применения их в соревновательных поединках.

Ключевые слова: техническая подготовка, вариативность технических действий, соревновательный поединок, сравнительный анализ.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNICAL TRAINING OF 10-11 YEAR OLDSBOYS TRAINED IN HAND-TO-HAND COMBAT AND THE VARIABILITY OF TECHNICAL ACTIONS IN COMPETITION

Boldyrev Ig. Iv., Master Student;
Stebletsov Ev.An., Honored Coach of Russia, Cand. Pedag. Sci., Professor,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article gives a comparative analysis of the technical training of 10-11 year olds boys trained in hand-to hand fighting and analysis of technical action sin competitive matches. Assessment of the technical training of young fighters was carried out on the basis of a questioning of 63 athletes. Assessment of technical actions in competitive fights was based on the analysis of video shooting fights. Comparative analysis revealed a discrepancy between technical actions and a low variability of actions in a competitive duel.

Key words: technical training, variability of technical actions, competitive duel, comparative analysis.

Актуальность исследования. Уровень развития боевых искусств в современной России диктует повышенные требования к подготовке бойцов рукопашного боя, особенно подросткового возраста. На фоне возрастающего интереса молодежи к боевым искусствам, особняком в которых стоят смешенные единоборства, не имеющие в своей основе философского начала, необходимо развивать и продвигать отечественные виды единоборств, такие как САМБО и рукопашный бой. В своей книге «Рукопашный бой для начинающих» А.А. Кадочников писал, что: «... идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются духовные постулаты, концепция управления ресурсами человека и осознанное применение законов биомеханики» [1].

В нашей работе мы рассмотрим один из видов рукопашного боя, а именно спортивный, жестко регламентированный правилами проведения соревнований с целью уменьшения травматизма спортсменов. Схватки характеризуются высоким разнообразием технических действий, требующих от бойцов умения в максимально короткий срок перестраивать тактику ведения боя в быстро изменяющейся обстановке. В связи с принятым в 2016 году «Общероссийской федерацией рукопашного боя» новых правил, существенные изменения произошли в делении на возрастные группы. Согласно новому положению в соревнованиях могут принимать участия спортсмены с 10 лет, а не с 12 как было ранее. Поединки стали более динамичными за счет изменения 19 статьи правил «Оценка техники бойцов в поединках

2-го тура», согласно которым если после взятия и удержания захвата в течение 5-ти секунд не происходит техническое действие (в стойке – броска, в партере болевого, удушающего приема или удержания) бой считается неэффективным, и спортсменов в стойке разводят на дистанцию, а из партера поднимают в стойку [8].

Особенностью ведения поединка в рукопашном бое является то, что наряду с борцовской техникой активно используется ударная техника, эта отличительная особенность позволяет выстраивать тактику ведения боя исходя из технической подготовки бойца.

По мнению В.Н. Платонова, «техническая подготовка – процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения высших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки» [9].

Ж.К. Холодов указывает: «Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы» [10].

Цель исследования: определить технический арсенал спортсменов 10-11 лет, занимающихся рукопашным боем на основе анкетирования, провести анализ видеосъемки соревновательных поединков для выявления вариативности технических действий, провести сравнительный анализ показателей.

Методика и организация исследования. Исследование проходило на базе Воронежской региональной общественной организации «Федерация рукопашного боя». Для оценки технической подготовки мы использовали метод анкетирования. Участникам соревнований возрастной категории 10-11 лет Всероссийского турнира по рукопашному бою посвященного памяти капитана Д.Е. Маркина, проходившего 17-19 ноября 2017 года (Воронеж), необходимо было указать: возраст, с которого они начали заниматься рукопашным боем, занимались ли они до этого другими видами единоборств и поставить знак «+» напротив технического действия, которое они знают и могут применить, или знак «-», если не знают (знают, но не могут применить) такое техническое действие. Для анализа ва-

риативности технических действий в соревновательных поединках нами была проведена видеосъемка боев, по каждому поединку были подсчитаны и распределены по группам все технические действия во время поединка и сведены в таблицу (таблица №1).

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе эксперимента было выявлено, что в спортивном рукопашном бое в соревновательных поединках мальчиков 10-11 лет имеет место однообразие и малая вариативность технических действий, наряду с высокими показателями технической подготовки спортсменов (таблица №2). По данным, полученным при анализе анкеты, было выявлено, что основная масса спортсменов начала заниматься рукопашным боем в возрасте 6-7 лет (25%), 8-9 лет (65%) и 10-11 лет (10%).

Таблица №1

Борьба		Ударная техника			
Бросковая техника	Болевые приемы, удушающие	Одиночные удары руками	Серии ударов руками	Удары ногами	Связки (руки-ноги)
10±2	5±1	4±1	5±1	5±2	3±1

Из таблицы №1 мы видим, что к 10-11 годам спортсмены уже обладают достаточно большим арсеналом технических действий.

Но как видно из таблицы №2, в которой собраны данные анализа видеосъемки 63 поединков по руко-

пашному бою среди мальчиков возрастной категории 10-11 лет, выявлен низкий процент применения сложных технических действий в соревновательных поединках

Таблица №2

Борьба		Ударная техника			
Бросковая техника	Болевые приемы, удушающие	Одиночные удары руками	Серии ударов руками	Удары ногами	Связки (руки-ноги)
2±1	2±1	3±1	2±1	3±2	2±1

Выводы. Анализ данных анкет и видеосъемки позволил нам наглядно показать расхождение в показателях, какие мы видим на рисунке №1.

На наш взгляд, такое расхождение связано, прежде всего, с неумением юных спортсменов перестраиваться от одного вида деятельности к другому и применять сложные технические действия по ходу поединка.

Проблема, по нашему мнению, заключается в отсутствии подходящей методики обучения вариативности использования технических действий в соревновательном поединке подростками 10-11 лет, занимающихся спортивным рукопашным боем.

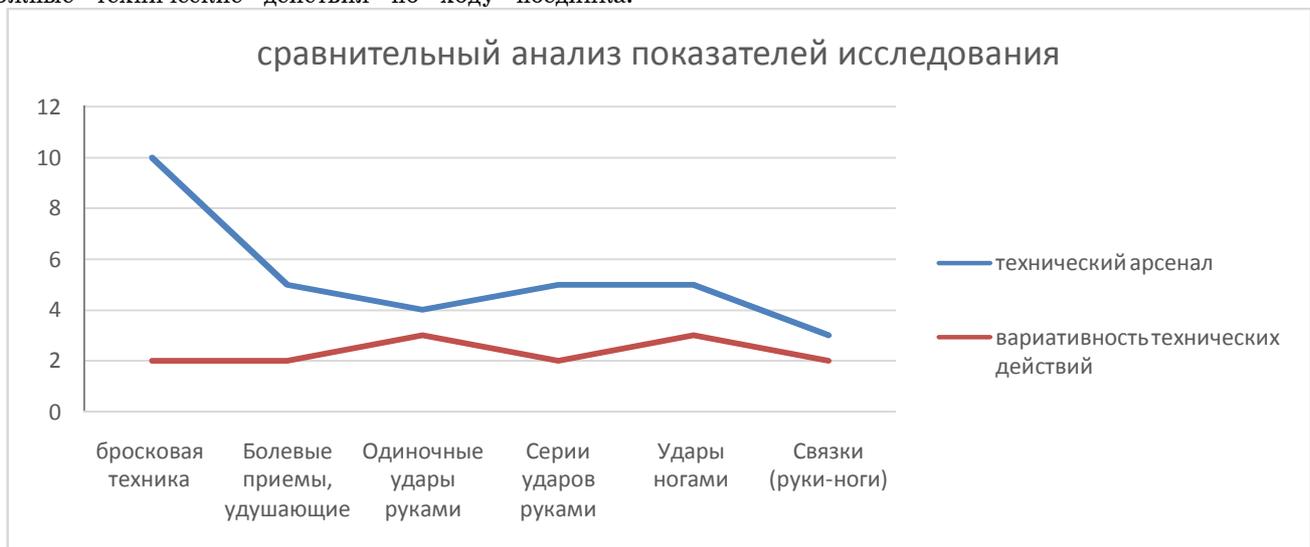


Рис. 1

Список литературы

1. Кадочников, А.А. Рукопашный бой для начинающих [Текст] / А.А. Кадочников. – Ростов-на-Дону, 2003.

2. Боровиков, В.П. STATISTICA: искусство анализа данных на компьютере. Для профессионалов [Текст] / В.П. Боровиков. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

3. Григорьев, О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учебное пособие

[Текст] / О.А. Григорьев, А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, А.А. Лотоненко ; под общ. ред. О.А. Григорьева. – М.: «Еврошкола», 2010.

4. Громько, Г.Л. Теория статистики: учебник [Текст] / Г.Л. Громько. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 476 с.

5. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

6. Моисеев, Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям " Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 98-101

7. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. учебно-методическое пособие [Текст] / О.А. Двейрина. – СПб., 2003. – 106 с.

8. Общероссийская федерация рукопашного боя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [HTTP://WWW.OFRB.RU/](http://WWW.OFRB.RU/)

9. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Bibliography

1. Kadochnikov, A.A. Hand-to-hand combat for beginners: Phoenix; Rostov-on-Don; 2003.

2. Borovikov, V.P. Statistica: the art of data analysis on a computer. For professionals. – St. Petersburg: Peter, 2001. – 656 p.

3. Grigoryev, O.A., Lotonenko, A.V., Gostev, G.R., Lotonenko A.A. theoretical bases of sports training and raining: Textbook / Pod. obsch. red. OA Grigoriev. – M.: Euroshkola, 2010.

4. Gromyko, G.L. Theory of statistics: textbook / ed. prof. G.L. Gromyko. – 2 nded., Pererab. and additional. – Moscow: INFRA-M, 2006. – 476 p.

5. Masalgin, N.A. Mathematics-statistical methods in sports / N.A. Masalgin. – Moscow: Physical training and sports, 1974. – 151 p.

6. Moiseev, N.M. The structure of the process of learning physical actions "Theory and Methods of Physical Culture: A Textbook / Edited by Professor Yu.F. Kuramshin. – M.: Soviet Sport, 2003. – P. 98-101.

7. Dwyrin, O.A. Theory of sports: lecture notes, questions for self-examination and assignments for the UIRS. Teaching-methodical manual / SPbGAFK them. P.F. LESGAF. 2003 – 106 pp.

8. Russian Federation of hand-to-hand combat: [Electronic resource]. Access mode URL: <http://www.ofrb.ru/>

9. Platonov, V.N. Training of qualified athletes / V.N. Platonov. – M.: FiS, 1986. – 286 p.

10. Kholodov Zh.K., Kuznetsov, B.C. Theory and Methods of Physical Education and Sport: Proc. allowan- cefor stud. supreme. Educational institutions. -2 thed., Isir. idop. – Moscow: Publishing Center "Academy", 2003. – 480 p.

*Информация для связи с авторами
e.stebletsov@gmail.com*

СОПРЯЖЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА В МИКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО ВТФ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ



Эров Олег Георгиевич,
кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма

Аннотация. В статье представлен микроцикл с нагрузками различного характера, использованный на специально-подготовительном этапе при подготовке к международным стартам спортсменов студенческой спортивной сборной команды России по тхэквондо ВТФ. Сделан акцент на сопряженную тренировку для мышц рук и плечевого пояса, приведены спортивные результаты выступлений спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: микроцикл подготовки, подготовительный период, сопряженная тренировка для мышц рук и плечевого пояса, спортивный результат.

THE CONJUGATE TRAINING FOR THE MUSCLES OF THE ARMS AND SHOULDER GIRDLE
IN THE MICROCYCLE OF TRAINING ATHLETES IN TAEKWONDO VTF IN THE PREPARATORY PERIOD

Эров О.Г., Cand. Pedag. Sci., Professor,
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

Abstract. The article presents the microcycle with loads of different nature, used on a specially-preparatory stage in preparation for the international competitions of athletes of the student sports national team of Russia in Taekwondo WTF. The emphasis is made on the conjugate training for the muscles of the arms and shoulder girdle, the results of sports performances of athletes at competitions are given.

Key words: microcycle of training, preparatory period, conjugate training for the muscles of the arms and shoulder girdle, sports result.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовительный период у спортсменов в тхэквондо ВТФ разделен на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. При этом на обще-подготовительном этапе тхэквондист не только тренируется, но и участвует в соревнованиях. Специально-подготовительный этап, как правило, длится не более четырех-шести недель и предваряет начало соревновательного периода. На этом этапе акцент переносится с общефизической подготовленности спортсмена на другие виды – техническую, тактическую и психологическую. Специально разработанная сопряженная тренировка для мышц рук и плечевого пояса, основанная на использовании различных отягощений, как раз и призвана на основе достигнутой физической формы совершенствовать технико-тактическую подготовленность тхэквондиста.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Был разработан микроцикл сопряженных упражнений из арсенала средств технико-тактической и физической подготовок, выполняемых спортсменами в тхэквондо ВТФ преимущественно мышцами рук и плечевого пояса.

Задачами микроцикла являлись: поддержание функционального состояния спортсмена, отработка коронных связей и комбинаций, шлифовка соревновательных ситуаций.

В семидневном микроцикле выполнялись 2 специальные сопряженные тренировки. В сопряженной тренировке для мышц рук и плечевого пояса в качестве отягощения применялись амортизаторы длиной – 2,5-3 м, толщиной 1 см. В одной серии спортсмены выполняли работу руками со средней интенсивностью на различных станциях, последовательно переходя от одной станции к другой с паузами отдыха по 15-20 с между станциями. После окончания работы на станциях проводился вольный бой на снаряжном мешке в снаряжных перчатках в течение 2 минут – имитация соревновательного поединка на снаряжном мешке с предполагаемым противником.

Распределение нагрузок в микроцикле осуществляется следующим образом:

День 1. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 – 8.15.

Сушавная гимнастика.

Бег с ускорениями в легкоатлетическом манеже:

200 м – втягивание, 30 м – ускорение, 70 м – легкий бег (активное восстановление), с учетом того, что 200 м, 10 ускорений за занятие. Таких – 2 серии.

Отдых – 3-5 мин между сериями (стретчинг в парах).

Затем – имитация поединка в парах с акцентом на движение без нанесения ударов.

Интервал работы – 2-3 мин.

Заминка, дыхательные упражнения, стретчинг.

День: 11.00 – 12.30.

Сопряженная тренировка для мышц рук с амортизаторами длиной 2,5 м, толщиной 1 см:

Станция 1. «Лыжник». Вытягивание амортизатора вперед с одновременным глубоким седом на ногах вниз.

Станция 2. Вытягивание прямых рук с амортизатором вперед из положения стоя, ноги на ширине плеч.

Станция 3. «Крест». Сведение из-за спины прямых рук вместе.

Станция 4. «Бокс». Удары руками с амортизаторами с переносом туловища с одной ноги на другую.

Станция 5. «Бицепс». Подтягивание прямых рук с амортизатором ко лбу.

Станция 6. «Трицепс». Вытягивание прямых рук вверх с амортизатором из-за головы.

Интервал работы на станции – 30 с.

Интервал отдыха между станциями – 15 с.

Выполняется 3 серии.

Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин до полного восстановления пульса.

Вечер: 17.00 – 18.30.

Отработка отдельных технико-тактических структур на жилетах в парах с учетом индивидуализации подготовки спортсменов.

Интервал работы – 4 раунда по 2 мин с интервалом отдыха 1 мин между раундами.

Затем – отдых 3-5 мин с учетом полного восстановления.

Далее – работа на лапах в парах для закрепления пройденного материала. Интервал работы – 8 раундов по 1 мин 30 с учетом смены партнеров.

День 2. Три тренировки в день.

Утро: 7.00 – 8.15.

Суставная гимнастика.
 Статодинамическая интервальная тренировка.
 Работа на станциях:
 Станция 1. Жим штанги лежа на скамье (50% от веса тела).
 Станция 2. Пресс на перекладине – из положения виса подтягивание колен или касание носками перекладины.
 Станция 3. Жим ногами веса на тренажере (50% от веса тела).
 Станция 4. Планка (упражнение выполняется на локтях).
 Станция 5. Отжимания на ладонях средним хватом. Выполняется 2 серии.
 Интервал работы в станциях – 30 с.
 Интервал отдыха между станциями – 20 с.
 Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин (активный стретчинг).
 День: 11.00 – 12.30.
 Техничко-тактическая работа (повторная тренировка) на жилетах в парах.
 Интервал работы – 8 раундов по 2 мин.
 Интервал отдыха между раундами – 1 мин.
 Интервал отдыха после 4 раунда – 3-5 мин до полного восстановления.
 Вечер: 17.00 – 18.30.
 Техничко-тактическая работа (отработка коронных приемов с учетом индивидуализации моделей спортсменов) на жилетах в парах.
 Интервал работы – 8 раундов по 2 мин.
 Интервал отдыха между раундами – 1 мин.
 Интервал отдыха после 4 раунда – 3-5 минут до полного восстановления (активный стретчинг).
 Закрепление пройденного материала на лапах.
 Интервал работы – 8 раундов по 1 мин 30 с.
 Интервал отдыха между раундами – 30 с.
 Интервал отдыха после 4 раунда – 3-5 мин до полного восстановления (активный стретчинг).
 День 3. Три тренировки в день.
 Утро: 7.00 – 8.15.
 Суставная гимнастика.
 Тренировка на скакалке.
 Станция 1. Прыжки вверх.
 Станция 2. Прыжки с разведением ног в стороны.
 Станция 3. Прыжки влево, вправо.
 Станция 4. Прыжки со сменой стойки.
 Станция 5. Прыжки с высоким подниманием бедра.
 Станция 6. Бег со скакалкой.
 Выполняются 2 серии.
 Интервал работы на станции – 1 мин.
 Интервал отдыха между станциями – 1 мин.
 Интервал отдыха между сериями – 3-5 минут до полного восстановления (активный стретчинг).
 День: 11.00 – 12.30.
 Игровая тренировка – футбол, баскетбол (отработка тактических навыков и командных взаимодействий).

Интервал работы – 2 тайма по 25 мин.
 Интервал отдыха – 10 мин.
 Вечер: 17.00 – 18.30.
 Статодинамическая интервальная тренировка.
 Работа на станциях:
 Станция 1. Жим штанги лежа на скамье (30% от веса тела).
 Станция 2. Пресс на перекладине – из положения виса подтягивание колен или касание носками перекладины.
 Станция 3. Жим ногами веса на тренажере (30% от веса тела).
 Станция 4. Планка (упражнение выполняется на локтях).
 Станция 5. Отжимания на ладонях средним хватом. Выполняется 2 серии.
 Интервал работы в станциях – 30 с.
 Интервал отдыха между станциями – 20 с.
 Интервал отдыха между сериями – 3-5 мин (активный стретчинг).
 День 4. Три тренировки в день.
 По первому дню.
 День 5. Две тренировки в день.
 Утро: 7.00 – 8.15.
 Прогулка.
 День: 11.00 – 12.30.
 Спарринги (моделирование соревновательной ситуации).
 Вечер: 17.00 – 18.30.
 Спарринги (моделирование соревновательной ситуации).
 День 6. Одна тренировка в день.
 Утро: 7.00 – 8.15.
 Прогулка.
 День: 11.00 – 12.30.
 Игровая тренировка – футбол, баскетбол (отработка тактических навыков и командных взаимодействий).
 Интервал работы – 2 тайма по 25 мин.
 Интервал отдыха – 10 мин.
 Вечер: 17.00 – 18.30.
 Массаж. Сауна.
 День 7. Отдых.
 Разработанный микроцикл ежегодно применялся на специально-подготовительном этапе в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов – членов студенческих спортивных сборных команд России по тхэквондо ВТФ на протяжении 2011-2017 годов.
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Применение различных видов сопряженных тренировок в тренировочном процессе тхэквондистов, в том числе сопряженной тренировки для мышц рук и плечевого пояса, позволило повысить соревновательную результативность спортсменов – членов спортивных сборных команд России (мужской и женской) – на международных стартах, таких как Чемпионаты Европы среди студентов (таблица 1) и Всемирные летние универсиады.

Таблица 1. Результативность выступлений спортсменов-тхэквондистов ВТФ России на Чемпионатах Европы среди студентов (2011-2013 гг.)

Наименование соревнования	Дата и место проведения	Победители и призеры в весовых категориях		Всего медалей
		Место	Фамилия и имя	
2-й Чемпионат Европы среди студентов	г. Брага, 13-15 декабря 2011 г. (Португалия)	<i>Мужчины</i>		5
		1	Михайлов Денис (до 68 кг) Гаун Альберт (до 74 кг) Коротков Никита (до 80 кг) Исаев Радик (до 87 кг) Кириченко Юрий (свыше 87 кг)	
		2	Соблаков Василий (до 58 кг)	
		3	Сентюрев Алексей (до 54 кг) Никифоров Александр (до 63 кг)	
		<i>Женщины</i>		

Наименование соревнования	Дата и место проведения	Победители и призеры в весовых категориях		Всего медалей		
		1				
		1	Смирнова Мария (до 46 кг) Козлова Ирина (до 53 кг) Мусихина Екатерина (до 57 кг) Смайлиева Алина (до 67 кг) Толкунова Светлана (свыше 73 кг)	5		
		2	-	-		
		3	Курбанова Гузель (до 73 кг)	1		
Итого:				14		
3-й Чемпионат Европы среди студентов	г. Москва, 22-25 ноября 2013 г. (Россия)		<i>Мужчины</i>			
		1	Денисов Станислав (до 54 кг) Иргалиев Арман (до 63 кг) Нуунаев Апти (до 68 кг) Бабаевский Глеб (до 87 кг) Кириченко Юрий (свыше 87 кг)	5		
		2	Григорян Варужан (до 54 кг) Скобелев Никита (до 63 кг) Бикмухаметов Руслан (до 68 кг) Зартдинов Файль (до 80 кг) Лобанов Александр (свыше 87 кг)	5		
		3	Перегудов Александр (до 63 кг) Устаев Саид (до 74 кг) Макаренко Сергей (до 80 кг)	3		
			<i>Женщины</i>			
		1	Ваниамова Екатерина (до 53 кг) Маврина Мария (до 57 кг) Потапова Александра (до 67 кг) Алешина Анна (до 73 кг)	4		
		2	Демьянова Ангелина (до 49 кг) Дмитриева Лилия (до 57 кг) Иванова Дарья (до 62 кг) Джамансартова Оксана (до 67 кг) Лебедева Юлия (до 73 кг) Веретехина Анастасия (свыше 73 кг)	6		
		3	Сидорова Надежда (до 46 кг) Филиппова Лада (свыше 73 кг)	2		
		Итого:				25

Сборная команда России по тхэквондо успешно выступила на 2-м Чемпионате Европы среди студентов, который проходил 13-15 декабря 2011 года в г. Брага (Португалия). Так, мужская сборная команда в различных весовых категориях завоевала 8 медалей разного достоинства, в том числе 5 золотых, женская – 6 медалей, в том числе 5 золотых.

3-й Чемпионат Европы среди студентов проходил в г. Москва (Россия) 22-25 ноября 2013 года. Сборная команда России, завоевав 25 медалей, заняла 1-е место в командном зачете среди мужчин и женщин (соревновались 42 университета из 14 стран). Студенты мужской и женской команд завоевали 9 золотых медалей в различных весовых категориях.

ВЫВОДЫ. Микроцикл подготовки с использованием сопряженной тренировки для мышц рук и плечевого пояса, способствующий повышению специальной локальной выносливости мышц, преимущественно участвующих в соревновательном упражнении, с одновременным совершенствованием технико-тактической подготовленности тхэквондистов высокой квалификации, эффективно повлиял на улучшение соревновательного результата спортсменов.

Список литературы

1. Максимов, Д.В. Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / Максимов Дмитрий Валерьевич. – М., 2009. – 170 с.
2. Эпов, О.Г. Сопряженная тренировка для мышц рук и плечевого пояса в тхэквондо ВТФ [Текст] / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3(157). – С. 342-344.

Bibliography

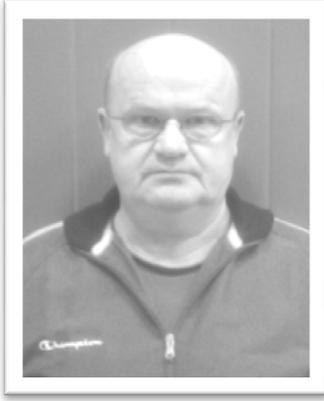
1. Maksimov, D. V. Individualization of physical training of highly qualified wrestlers in the preparatory period: dis. ... kand. ped. sciences: 13.00.04 / Maksimov Dmitry Valeryevich. – Moscow, 2009. – 170 p.
2. Epov, O. G. Conjugate training for the muscles of the arms and shoulder girdle in Taekwondo VTF / O. G. Epov // Scientific notes of University of P. F. Lesgaft. – 2018. – № 3(157). – P. 342-344.

Информация для связи с автором:

neg7564@yandex.ru

Эпов Олег Георгиевич

РОЛЬ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ В РАЗВИТИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Тверитнев Константин Анатольевич,
старший преподаватель;
Петров Сергей Викторович,
старший преподаватель,
РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь уровня развития у спортсменов подросткового возраста волевой сферы личности и такого интегративного качества личности, как стрессоустойчивость. В частности волевые качества личности анализируются как компонент стрессоустойчивости, оценена специфика развития волевых качеств у спортсменов подросткового возраста.

Ключевые слова: волевые качества, стрессоустойчивость, спортсмены, подростковый возраст.

ROLE OF THE STRONG-WILLED SPHERE IN DEVELOPMENT OF RESISTANCE TO STRESS OF ATHLETES OF TEENAGE AGE

Tveritnev K.An., Senior Lecturer;

Petrov S. V., Senior Lecturer,
Gubkin Russian State University of Oil and Gas

Abstract. In article the interrelation of the level of development at athletes of teenage age of the strong-willed sphere of the personality and such integrative quality of the personality as resistance to stress is considered. In particular, strong-willed qualities of the personality are considered as resistance to stress component, the specifics of development of strong-willed qualities in athletes of teenage age are estimated.

Key words: strong-willed qualities, resistance to stress, athletes, teenage age.

Воля и волевые качества являются предметом интереса многих исследователей и рассматриваются в контексте различных направлений. Например, бихевиористическое (поведенческое) направление исследования воли (Дж. Уотсон, Б. Скиннер) изучало волевое действие как механические реакции организма на различные внешние стимулы [2, с. 56].

В психодинамических теориях (З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер) воля рассмотрена как своеобразная энергия человеческих поступков, направленных на самосохранение.

Первая трактовка воли в рамках естественнонаучного подхода была предложена И.П. Павловым, а воля понималась им как активность живого организма при встрече с препятствиями [3, с. 33].

Отечественная психология интерпретирует природу воли через объяснение причин активности человека – определенные механизмы целостного сознательного поведения и произвольную мотивацию (Л. С. Выготский, С.Л. Рубинштейн).

Воля, таким образом, может быть рассмотрена как свойство психической деятельности индивида, проявляющееся в сознательном регулировании им своего поведения при достижении поставленной цели и преодолении внутренних и внешних трудностей на пути к этой цели [4, с. 54].

На основании рассмотренных подходов к понятию воли можно отметить, что развитие воли напрямую связано с преодолением трудностей и достижением цели. В этой связи спортивная деятельность как процесс физического совершенствования через преодоление трудностей, имеющий конкретную цель, может быть рассмотрен как процесс развития воли.

Предпосылками выработки воли являются такие особенности спортивной деятельности, как [6, с. 54]:

1. Проявление мышечной активности в разнообразных формах при выполнении различных физических упражнений.

2. Систематическая тренировка, в процессе которой совершенствуется работа отдельных групп мышц и

конкретные двигательные навыки, а также развиваются отдельные физические качества, необходимые для занятий тем или иным видом спорта, и волевые качества характера (решительность, смелость, воля к победе).

3. Достижение наивысших результатов и высоких титулов в определенном виде спорта.

4. Спортивная борьба, приобретающая особо острый характер в период спортивных соревнований, которые являются обязательной частью любой спортивной деятельности.

5. Психологические нагрузки в многообразных и периодически повторяющихся стрессовых ситуациях (соревновательные страхи, переживание неудач и поражения) [2, с. 56-67].

6. Переживание сильных эмоций, как позитивных, так и негативных, наиболее сильной и длительной из которых является стресс.

Понятие стресса имеет различные определения: это неспецифический ответ организма на предъявляемые ему требования (Г. Селье), состояние психического напряжения в сложных, неординарных ситуациях (Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко), неблагоприятная, сильная по воздействию для организма физиологическая или психологическая реакция на действие какого-либо фактора – стрессора (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский) [5, с. 67].

В общем смысле стресс выражается адаптационным синдромом, имеющим определенные стадии: реакция тревоги, стадия резистентности, стадия истощения. Поэтому необходимо отметить и понятие «стрессоустойчивость» как способность организма справляться со стрессовыми воздействиями, перегрузками; это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями деятельности, без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья [5, с. 68].

Синонимичными понятиями стрессоустойчивости являются: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность. Большинст-

во авторов связывают процесс формирования стрессоустойчивости с развитием волевых качеств личности [2, с. 23].

Так, например, эмоциональная устойчивость рядом авторов, с одной стороны, определяется, как невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой – как способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий. В данном подходе можно отметить акцент на тех же компонентах, которые присутствуют и в трактовке воли – это способность целенаправленно действовать в условиях трудностей и препятствий.

Н.Н. Данилова понимает под стрессоустойчивостью способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях и сохранять здоровье [6, с. 32]. В.Л. Марищук понимает под эмоциональной устойчивостью способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности или реализации труднодостижимой цели [1, с. 76].

Некоторые психологи связывают стрессоустойчивость со свойством темперамента. Так, В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов понимают под эмоциональной устойчивостью свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервной психической эмоциональной энергии [7, с. 54]. В указанных определениях, как и в случае трактовки понятия воли, сделан акцент на том, что выработка стрессоустойчивости способствует наличие труднодостижимой цели и разнообразных препятствий на пути к ее достижению. Процесс преодоления этих препятствий в ходе достижения цели предполагает задействование воли как особого типа поведения или реакции на трудные обстоятельства, и именно в данном процессе можно отметить формирование воли как предпосылку становления стрессоустойчивости.

Этот вывод подтверждается, к примеру, определением О.А. Черниковой, которая понимает стрессоустойчивость как стабильную направленность эмоциональных переживаний в процессе возникновения трудностей на положительное решение предстоящих задач. В пользу этого свидетельствует и мнение Л.М. Аболина, который определяет стрессоустойчивость как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [5, с. 64].

Наиболее полное определение стрессоустойчивости, в котором развитие данного интегративного качества личности напрямую взаимосвязано с наличием волевых качеств, дает П.Б. Зильберман, говоря о том, что стрессоустойчивость – это «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [8, с. 39].

Применительно к спортивной деятельности стрессоустойчивость понимается как способность спортсмена к сохранению высокой психической и физической работоспособности при действии сильных эмоциональных факторов (стрессоров). Большинство ученых и психологов природу устойчивости к стрессу связывают с индивидуальными различиями в свойствах нервной системы и темперамента. Однако зависимость деятельно-

сти в условиях психического напряжения от особенностей нейропсиходинамики нельзя рассматривать однозначно – факты свидетельствуют о том, что свойства нервной системы и темперамента определяют влияние их на спортсмена не прямо и непосредственно, а в зависимости от целого ряда индивидуальных и личностных особенностей – мотивов и отношений личности, волевых качеств, социального статуса, особенностей психических процессов.

На формирование и развитие характеристик личности подростков спортивная деятельность оказывает достаточно специфическое влияние. В соревновательном поведении, присущем спортивной деятельности, у каждого подростка проявляются различные особые свойства личности. Они развиваются в процессе его тренировочной и соревновательной работы. Можно выделить четыре ключевых качества данного типа, при этом все они так или иначе связаны с мобилизацией воли как предпосылки к развитию стрессоустойчивости:

1. Соревновательная эмоциональная устойчивость выступает наиболее важным среди специальных качеств личности каждого спортсмена в силу того, что стрессоры воздействуют, главным образом, через эмоциональную сферу. Ключевым параметром данного свойства считается адекватность общей эмоциональной оценки той или иной ситуации, а также соразмерность эмоциональных реакций спортсмена в условиях соревнований. Воля является важным компонентом эмоциональной устойчивости, поскольку в условиях эмоционального стресса (например, при подготовке подростка к соревнованиям и состоянием тревожности) именно от мобилизации воли будет зависеть эффективность его тренировок и успешность преодоления стресса [5, с. 43].

2. Спортивная саморегуляция отражается в способности произвольно контролировать определенные изменения в двигательной, эмоциональной и внутренней функциональных сферах, также она выражается в общем характере контроля подростком своего соревновательного поведения. Проявления саморегуляции достаточно специфичны в силу того, что связаны с особенностями спортивной деятельности и непосредственного социального окружения. Следует отметить, что саморегуляция в подростковом возрасте только начинает свое развитие, однако успешность ее становления напрямую зависит от того, насколько успешно юный спортсмен преодолевает трудности в процессе тренировок и достигает поставленной цели, то есть, по сути – от мобилизации волевых качеств [6, с. 67].

3. Соревновательная мотивация отражает, в целом, состояние и вектор внутренних побудительных сил спортсмена, способствующих его полной отдаче на соревнованиях. Особенность спорта предъясняет к мотивационной сфере каждого подростка особые, достаточно жесткие требования. Успех в том или ином соревновании зачастую может зависеть от различных мотивационных проявлений, например, от общей интенсивности мотивов, соотношения мотиваций достигнуть успеха/избежать неудач, устойчивости потребностей и интересов. Соревновательная мотивация, по сути, представляет собой соревновательный дух спортсмена. При этом мотивация напрямую обусловлена той целью, которую спортсмен поставил перед собой в спортивной деятельности, а наличие цели и ее достижение также выступают основой воли как поведенческого проявления [5, с. 87].

4. Стабильность (или помехоустойчивость) обобщает устойчивость общего функционального состояния спортсмена и двигательных компонентов в ситуациях с отсутствием стресса и степенью воздействия на различном рода помехи во внутренней сфере и внешних условиях. Ключевой составляющей помехоустойчивости

свойства признается степень сформированности у спортсмена той системы действия, которую ему необходимо реализовать в стрессовой экстремальной ситуации. В рамках формирования данного качества его предпосылкой выступает наличие объективных трудностей, которые необходимо преодолеть, что является одновременно и фактором для реализации волевых качеств.

Таким образом, структура стрессоустойчивости спортсменов может быть представлена как системное свойство, проявляющееся в результате напряженной спортивной деятельности спортсменов, в процессе преодоления стресс-факторов в условиях соревнований [3, с. 29].

Основу структуры стрессоустойчивости составляют блоки:

- психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость центральной нервной системы, темп реакций), не вполне зависящие от характеристик личности;

- волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);

- особенности саморегуляции поведения (планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции поведения);

- мотивация (мотивация стремления к успеху).

Таким образом, становление воли выступает одним из условий формирования стрессоустойчивости, при этом собственно стрессоустойчивость предполагает соединение в единую «систему» данных блоков, каждый из которых может быть оценен отдельно.

В заключение следует сказать, что исследования стрессоустойчивости имеют огромное практическое значение в силу того, что, в частности, в данной статье, позволили выявить, какие из личностных качеств спортсменов, в первую очередь волевых, формируются под влиянием стресса и выработки к нему эмоциональной устойчивости.

Список литературы

1. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте [Текст] / В.Л. Марищук. – М.: НАУКА+, 2005.

2. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В.Н. Непопалов [и др.] ; под ред. А.Н. Блеера. – М.:Издательский центр «Академия», 2008.

3. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960.

4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия [Текст] / под ред. И.П. Волкова. – СПб., 2002.

5. Стресс и тревога в спорте : междуна. сб. науч. статей [Текст] / под ред. Ю.Л. Ханина. – М.: ФиС, 1983.

6. Суздальницкий, Р.С. Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов [Текст] / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 1. – С. 18-22.

7. Чанчаева, Е.А. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-метод. комплекс [Текст] / Е.А. Чанчаева. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 97 с.

Bibliography

1. Marishchuk, V. L. Psychodiagnostics in sports [Text] / V. L. Marishchuk. - Moscow: SCIENCE+, 2005.

2. Psychology of activity in extreme conditions: studies. benefits for students. higher. studies. institutions [Text] / V. N. Nepochal [et al.]; ed. Bleer. - Moscow: publishing center "Academy", 2008.

3. Selye, G. Essays on adaptation syndrome [Text] / G. Selye. - M.: Medgiz, 1960.

4. Sports psychology in the works of domestic specialists: reader [Text] / ed.I. p. Volkov. – SPb., 2002.

5. Stress and anxiety in sport : international. SB.nauch. articles [Text] / ed. by Yu. I. Khanin. - Moscow: FIS, 1983.

6. Suzdalnitsky, R. S. New approaches to the understanding of sports stress immunodeficiency [Text] / R. S. Suzdalnitsky, V. A. Levando // Theory and practice of physical culture. - 2003. - № 1. - P. 18-22.

7. Dancheva, E. A. the Physiology of physical education and sports teaching method. the complex [Text] / E. A. Kancheva. - Gorno-Altaiisk: RIO Gaga, 2007. - 97 p.

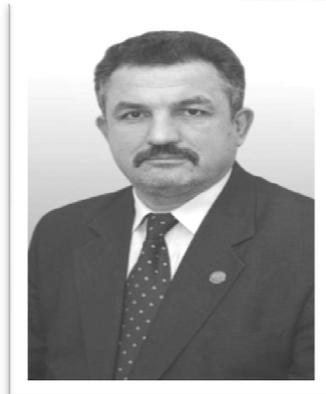
Информация для связи с авторами:

sports3@mail.ru

(Тверитнев Константин Анатольевич)

УДК 796.658

АНАЛИЗ СПЕЦИФИКИ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ



Абаджян Валерий Аршалуйсович,
доцент, профессор кафедры теории и методики
единоборств, мастер спорта
международного класса СССР по боксу,
Воронежский государственный институт
физической культуры;

Вяльцева Елена Дмитриевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
гуманитарных дисциплин,
Воронежский государственный институт
физической культуры;

Панкратова Анжелика Камильевна,
аспирант,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова

Аннотация. В статье анализируется развитие фитнес-индустрии как в России, так и за рубежом. Рассматривается перспективность развития данного направления, а также новые методики исследования рынка и эффективности их применения в развитии бизнеса.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, фитнес-рынок, индекс потребительской лояльности, подготовка спортсменов, профессиональный промоутер.

ANALYSIS OF THE SPECIFICITY OF SPORTS INDUSTRY MANAGEMENT

Abadjan V. Ar., Associate Professor, Professor of Faculty of the Theory and Technique Common Struggle;
Vaylseva El. D., Cand. Pedagog. Sci., Associate Professor of Faculty of Humanitarian Disciplines,
Voronezh State Institute of Physical Culture;
Pankratova An. K., Postgraduate Student,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. In clause the development of the fitness-industry as in Russia and abroad is analyzed. The prospect of development of the given direction, and as new techniques of research of the market and efficiency of their application in development of business is considered.

Key words: the fitness-industry, fitness-market, index of consumer loyalty.

Как правило, в период кризиса наблюдается некоторое снижение доли занимающихся фитнесом. И фитнес-индустрия ищет новые пути и маркетинговые ходы для привлечения клиентов. В результате сравнения по количеству занимающихся фитнесом выявлено, что наша страна уступает зарубежным странам в значительном процентном соотношении.

Если обратиться к данным ВЦИОМ, то количество занимающихся фитнесом от общей численности населения составляет:

- А) в России – 3%;
- Б) в США – 14,1%;
- В) в Великобритании – 6%.

Однако следует отметить, что, несмотря на кризис и другие социально-экономические трудности, число приверженцев фитнеса увеличивается. Немаловажную роль в этом сыграла мода на здоровый образ жизни. Статистика показывает, что успешного продвижения по служебной лестнице достигают люди более спортивно подтянутые, при равных интеллектуальных и других составляющих.

Российский фитнес-рынок имеет достаточный потенциал и резервы для дальнейшего развития. Можно сказать, что они очень велики. Начиная с момента становления 15-17 лет назад потенциал фитнес-рынка так и не был освоен в достаточной мере.

Несмотря на то, что с тех пор по всей России открылось множество фитнес-клубов, российский рынок услуг фитнеса отстает от западного лет на 12 и в настоящее время все еще находится в стадии становления.

Основная масса рынка фитнес-услуг сосредоточена в городах-мегаполисах, таких как Москва и Санкт-Петербург, в то время как на периферии эта ниша практически не занята. Если сравнивать объем российского рынка, то он составит всего 1% от общемирового и едва превышает 1 млрд долларов.

Если провести сравнительный анализ, то можно отметить, что индустрия фитнеса в США началась с клубов среднего класса, в то время как в России этот сегмент – преимущество премиум-класса, а затем уже он охватил и средний класс.

В течение всего периода развития фитнес-индустрии в России количество посещающих фитнес-клубы носит синусоидальный характер.

Так, в результате ухудшения экономической ситуации в стране в конце 2008 года произошло снижение доходов населения и рост безработицы, что привело к снижению доли россиян, посещающих фитнес-клубы в 2009 г. до 0,81%. Но 2010 год ознаменовался возвратом к тренировкам некоторых корпоративных и частных клиентов, в результате чего рынок увеличился на 14,3%. На сегодняшний, 2018, год молодая в России индустрия фитнеса находится в стадии роста.

За весь период становления фитнес-рынка сложилось мнение, что посещение фитнес клубов – это правило хорошего тона и статусность.

Сегодня на отечественном рынке насчитывается порядка 2500 клубов. В одной только Москве сейчас действует более 550 заведений, оказывающих фитнес-услуги, 30% из которых приходится на долю сетевых брендов. Московский рынок фитнес-услуг находится в стадии активного развития и формирует основные общероссийские тенденции: появление в первую очередь клубов премиум-сегмента и более медленное освоение ниши среднего и эконом-класса. При этом полностью обеспечен спрос на фитнес-клубы премиум-класса в столицах. Около 40-45% сетевых брендов развивается именно в бизнес-классе, так как наибольший спрос на здоровый образ жизни наблюдается у деловых людей в возрасте 21-35 лет, готовых заплатить 20-50 тыс. руб. в год за комфортные условия и профессионализм персонала.

Примерное количество фитнес-клубов по данным на 2017 год отражено в диаграмме № 1.

Российский рынок фитнес-услуг имеет достаточный потенциал роста, если учесть, что у нас фитнесом занимается всего 1% населения, тогда как, скажем, в США – 14,1% населения, а в Великобритании – 6%.

С 2013 года аналитики РБК стали проводить исследования и оценивать клубы по индексу NPS. Индекс исследования NPS – индекс потребительской лояльно-

сти – важный инструмент, который, с учетом специфики фитнес-индустрии (потребительская отрасль с высокой зависимостью от мнения респондентов и репутации, особенно на насыщенных рынках), внедряется в фитнес-сетях и несетевых клубах. Начало положено в Москве и Санкт-Петербурге.

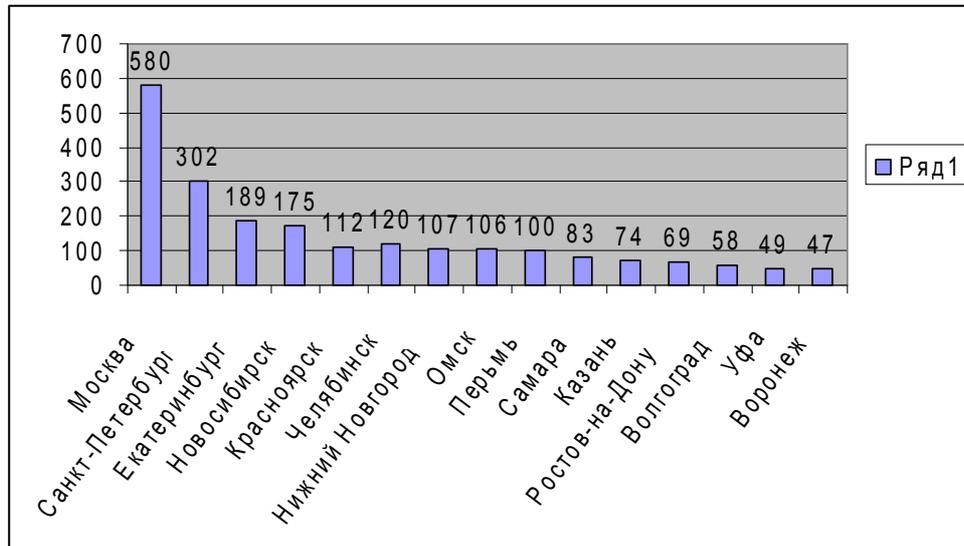


Рис. 1. Количество клубов в городах по данным 2 ГИС

Для получения выборки используют 2 метода опроса: телефонное интервью или онлайн анкета. Наилучшие результаты опроса были получены при опросе по телефону. Они получились выше, т.к. лично говорить о недостатках респондентам сложнее, а охват аудитории приближается к 100% активной базы. Критически важна релевантность выборки при интерпретации результатов и тем более – при сравнении индекса NPS с конкурентами на локальном рынке. Это дает оценку эффективности работы клуба.

Зарубежные исследования показали, что крайне важным является строгое документирование условий проведения запроса и наполнения базы респондентов: в зависимости от степени вовлеченности клиента в жизнь клуба результаты могут быть различны, это зависит и от даты последней покупки абонемента, метода и места проведения опроса. Наиважнейшим условием является выбор независимого оператора для проведения опроса: в западных странах чаще всего такими операторами являются отраслевые ассоциации или консалтинговые агентства.

Популярность и эффективность замеров индексов NPS в фитнес-индустрии хоть и невелики (показатели используются лишь последние несколько лет), но уже имеют весомый эффект. Очень немногие крупные фитнес-сети публикуют подобный показатель даже несмотря на наличие открытой отчетности. Международная организация, объединяющая спортивные клубы, фитнес-центры и производителей фитнес-оборудования – IHRSA – с недавнего времени публикует показатели NPS для фитнес-клубов США – они были использованы для сравнения в отчете.

В феврале 2015 года IHRSA опубликовала результаты опроса 102 787 клиентов фитнес-клубов и оздоровительных центров, который показал, что индекс NPS фитнес-центров составляет

- Северная Америка – 43;
- Великобритания – 27;
- Австралия и Новая Зеландия – 70.

Исследование рекомендуется проводить регулярно с применением одной из методик исследования – телефонного обзвона или онлайн-анкетирования. Возможны и другие варианты. Также важен способ опроса и характеристики выборки респондентов. Это критичное условие для оценки результатов в динамике.

Следует отметить, что данное исследование дает обратную связь, позволяющую выявить как негативные направления и недостатки в работе фитнес-клуба, так и перспективные направления. Что, в свою очередь дает возможность молниеносно реагировать на полученную информацию:

- устранять причины негатива (барьеры в восприятии качества),
- выявлять драйверы лояльности (факторы, повлиявшие на высокую оценку),
- монетизировать готовность рекомендовать клуб.

Важным моментом является измерение индекса лояльности персонала. От эффективного отношения к делу зависит удовлетворенность клиентов и, естественно, рентабельность и популярность клуба.

В России был проведен экспериментальный опрос в период с 16 августа 2017 года по 4 сентября 2017 года при общем числе участников опроса более 7 500 человек, проживающих в Москве, Московской области и Санкт-Петербурге. Получили данные, которые оказались полярными: наилучший зафиксированный результат у сети, собравшей более 100 отобранных отзывов, составил 30, наихудший – 43.

Столь серьезный разбор характеризует состояние еще формирующегося рынка фитнес-услуг в России: пока конкуренция на рынке недостаточно высока и повышение качества обслуживания клиентов не всегда является наиболее приоритетной задачей фитнес-клубов.

Средний показатель NPS клубов в столичном регионе составил 14, в Санкт-Петербурге – 9. Относительно невысокие показатели, судя по открытым ответам респондентов, связаны с перегруженностью залов,

низкой квалификацией тренерского состава и низким уровнем развития дополнительных услуг.

Наиболее высокие показатели NPS по результатам проведенного опроса характерны для петербургской сети SportLife – респонденты отмечали качество обслуживания, приветливость персонала, качество тренерского состава и другие положительные стороны сети. В ходе анализа ответов респондентов на открытые вопросы были упомянуты следующие сильные стороны сети: сильное вовлечение в сообщество, проведение соревнований и вовлечение в командные виды спорта, высокий уровень обслуживания со стороны административного персонала, а также дружелюбность и высокую квалификацию тренерского состава.

Самый низкий показатель NPS по итогам проведенного опроса характерен для сети «Зебра», работающей преимущественно в Москве. Проблемы сети, описанные респондентами, – задержка ввода в срок отдельных частей клуба (бассейны, сауны, хамам и т.п.), чрезмерное количество занимающихся и проблемы с оснащенностью клубов, закрытие клубов, а также частая смена тренерского состава.

Большая часть клубов высокого ценового сегмента, позиционирующаяся как «премиальные» клубы, – получила относительно высокие оценки – клубы World Class (показатель NPS составил 21), X-Fit (17), Территория Фитнеса (12) и другие.

Появление организаций и клубов, продвигающих новые услуги и создающих новую спортивную культуру (гольф, яхтинг, сквош), предопределяет возникновение спроса на эти услуги. В связи с этим в ближайшее время следует ожидать увеличение доли спроса на спортивные товары и услуги, характеризующиеся как престижные.

В связи с вышеизложенным, отметим, что при разработке стратегических решений развития бизнеса для оценки краткосрочных и долгосрочных перспектив, руководству компаний целесообразно принимать во внимание динамику изменения и современное состояние вопроса.

Список литературы

1. Абаджян, В. А. Актуальность профессионального менеджмента в единоборствах [Текст] / В. А. Абаджян, А. К. Панкратова, Е. Д. Вьяльцева // Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 65. – №1. – С. 53-55.
2. Смотров, И. В. Улучшение качества подготовки спортивных менеджеров при помощи введения новых технологий обучения беглости английской речи [Текст] / И. В. Смотров, Е. Д. Вьяльцева, А. К. Панкратова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 139-140.
3. Вьяльцева, Е. Д. Положительная динамика современного менеджмента в спорте [Текст] / Е. Д. Вьяльцева,

А. К. Панкратова, Л. В. Сложеницына // Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т. 53. – №2. – С. 41-43.

4. <http://www.fitnesru.com/content/view/485/88888918/>
5. <http://www.onfit.ru/persons/article12756.html>,
3. <http://onfit.ru/school/article8130.html>,
6. <http://www.fitnesru.com/content/view/485/88888918/>
7. <http://www.rg.ru/2012/03/20/fitnes.html>
8. <http://www.allmedia.ru/PressRelease/PressReleaseShow.asp?ID=100620>
9. <http://ekb.dkvartal.ru/firms/98667634/news/166532124#ixzz1ro4dmq90>
10. <http://www.aup.ru/news/2011/12/06/5649.html>
11. http://www.wellness-vlz.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=187:2011-03-12-07-40-16&catid=64:2011-03-11-19-06-45&Itemid=127
12. <https://marketing.rbc.ru/articles/10003/>

Bibliography

1. Abajyan, V. A. Relevance of professional management in martial arts [Text] / V. A. Abajyan, A. K. Pankratova, E. D. Vyaltseva // physical education and health. - 2018. - Vol. 65. - №1. - P. 53-55.
2. Improvement of the quality of training of sports managers through the introduction of new technologies of teaching fluency of English speech [Text] / IV Smotrova, E. D. Vyaltseva, A. K. Pankratov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2014. - №11 (117). - P. 139-140.
3. Vialtsev, E. D. the Positive dynamics of modern management in sport [Text] / D. E. Vialtsev, A. K. Pankratov, L. V. Sloganizing // physical Culture and health. - 2015. - Vol. 53. - №2. - Pp. 41-43.
4. <http://www.fitnesru.com/content/view/485/88888918/>
5. <http://www.onfit.ru/persons/article12756.html>,
3. <http://onfit.ru/school/article8130.html>,
6. <http://www.fitnesru.com/content/view/485/88888918/>
7. <http://www.rg.ru/2012/03/20/fitnes.html>
8. <http://www.allmedia.ru/PressRelease/PressReleaseShow.asp?ID=100620>
9. <http://ekb.dkvartal.ru/firms/98667634/news/166532124#ixzz1ro4dmq90>
10. <http://www.aup.ru/news/2011/12/06/5649.html>
11. http://www.wellness-vlz.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=187:2011-03-12-07-40-16&catid=64:2011-03-11-19-06-45&Itemid=127
12. <https://marketing.rbc.ru/articles/10003/>

Информация для связи с авторами:
lzyukova70@mail.ru
(Панкратова А.К.)

ТЕХНОЛОГИЯ НЕКОММЕРЧЕСКОГО МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ НА ОБЪЕКТАХ СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Пасечник Павел Викторович, старший преподаватель физической подготовки, Военный учебный научный центр Сухопутных войск, Общевойсковая академия Вооруженных сил Российской Федерации;

Филоненко Наталья Васильевна, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Аннотация. В статье раскрывается понятие термина «технология» применительно к педагогической науке и отрасли физической культуры и спорта (ФКиС). Излагается авторское определение технологии

некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на объектах спорта муниципальной организации. Представляются основополагающие принципы и задачи разработанной технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на спортивных объектах муниципальной организации. Сущность предоставленной технологии заключается в приобщении взрослого населения к занятиям физической активностью на платной основе, а также в сохранении данного контингента в разряде постоянно занимающихся при максимальном удовлетворении потребностей в физкультурно-оздоровительных занятиях, поднятии уровня физической подготовленности и улучшения самочувствия клиентов.

Ключевые слова: технология, некоммерческий маркетинг, платные физкультурно-оздоровительные услуги, взрослое население.

TECHNOLOGY NON-PROFIT MARKETING FITNESS SERVICES, PROVIDING ON SPORTS OBJECTS OF THE MUNICIPAL ORGANIZATION

Pasechnik P. V., Senior Teacher of Physical Training, Military Training Educational Center of the Land Forces "Combined Arms Academy of the Armed Forces of the Russian Federation";

Filonenko N. V., Assistant Professor of Management and Economics of Sports. V.V. Kuzina, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Abstract. In the article the concept of the term "technology" is disclosed, with reference to the pedagogical science and the field of physical culture and sports (FC & S). The author's definition of the technology of non-commercial marketing of paid physical culture and health services, which are implemented at sports facilities of the municipal organization, is set forth. Fundamental principles and tasks of the developed technology of non-commercial marketing of paid physical culture and health services, which are implemented at sports facilities of the municipal organization, are presented. The essence of the technology provided is to involve the adult population in physical activities on a paid basis, also in the safety of this contingent in the category of constantly engaged, in the maximum satisfaction of the needs for physical education and recreation, in raising the level of physical fitness and improving the well-being of clients.

Key words: technology, non-commercial marketing, paid fitness and health services, the adult population.

Введение. Проблемами маркетинга физической культуры и спорта занимались и сейчас занимаются многие зарубежные и отечественные ученые. Вместе с тем, что касается вопросов некоммерческого маркетинга, то можно констатировать, что этим направлением занимались лишь немногие ученые, отчасти можно отметить только несколько из них: это Аронов Г.З., Кандаурова Н.В., Очиров И.М., Рябенко Г.В., Степанова О.Н. [1; 4; 5; 6; 7]. При этом, как показал теоретический анализ, многие специалисты в недостаточной мере затрагивают аспекты технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на спортивных объектах муниципальных организаций, ориентированных на привлечение экономически активного населения к систематическим занятиям физической деятельностью.

В связи с вышеизложенными обстоятельствами целью данной публикации является формирование технологии платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на объектах спорта бюджетной муниципальной организации, ориентированных на привлечение взрослого населения в возрасте от 30 до 59 лет к регулярным занятиям физической деятельностью.

В соответствии с поставленной целью были выдвинуты следующие задачи: раскрыть сущность понятия «технология» применительно к педагогической науке и отрасли ФКиС и сформулировать авторское определение технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг бюджетной муниципальной организации; систематизировать задачи и основополагающие принципы технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на объектах спорта бюджетной муниципальной организации, ориентированной на работу с экономически активным населением в возрасте от 30 до 59 лет.

Методы исследования: педагогическое моделирование, индукция и дедукция.

Результаты исследования и их обсуждение. Слово «технология» является новым термином, появившимся относительно недавно в научной деятельности ФКиС. Многие ученые в области ФКиС по-разному понимают смысловое значение термина «технология», но большинство из них сходятся во мнении, что этот термин связан с инновационной деятельностью.

В большинстве научных публикаций можно увидеть, что термин «технология» применяется учеными в аспектах, характеризующих информационное пространство, в основу которого авторы закладывают интернет, компьютеризацию, а также применение высокотехнических материалов для производства спортивного инвентаря, покрытия спортивных объектов, экипировки спортсменов, которые непосредственно оказывают влияние на технику исполнения физических упражнений, улучшение физической подготовленности спортсменов, повышение результатов спортивной деятельности и т.п. Но, к сожалению, аспекты технологий отраслевого менеджмента и маркетинга учеными затрагиваются крайне редко.

Сегодня характерной особенностью современного периода педагогических исследований является применение инновационных технологических подходов в практической деятельности. В настоящее время в педагогической науке всё более широко используются многофакторные модели, сопоставительный анализ зарубежного и отечественного опыта, экспериментальные методики. Все больше в педагогическом сообществе ученые обращают внимание на научные работы прикладного характера, активно идет разработка концепций, которые с помощью новых инструментов могли бы наиболее аргументировано и полномасштабно учитывать происходящие перемены в управленческой работе отрасли ФКиС.

По нашему мнению, появление термина «технология» применительно к менеджменту и маркетингу ФКиС было вызвано необходимостью обобщения целей, задач, принципов, методов, способов, средств, приемов в одно единое целое с целью его применения в практической деятельности. Технология маркетинга – это совокупность научно-гуманитарных знаний и последовательность выполнения действий, в основе которых лежит комплекс средств и методов, выполняемых руководящими работниками для достижения конечного запланированного результата [2; 3, с. 4].

На современном этапе развития ФКиС осуществление организационно-управленческой деятельности без маркетинговых технологий не представляется возмож-

ным, так как по существу именно маркетинговые технологии являются инструментом для обоснованного принятия управленческого решения. Маркетинговые технологии – это система методов, средств, способов, необходимых для прогнозирования потребительского спроса с целью максимального удовлетворения потребностей клиентов в физкультурно-оздоровительных услугах [6].

Кроме того, по мнению некоторых ученых, посредством применения рекламы и PR, входящих в совокупность средств маркетинговых технологий, можно решать проблемы с посещаемостью и самоокупаемости физкультурно-спортивных организаций, относящихся к муниципальному бюджетному сектору [8].

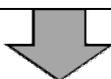
Таким образом, систематизировав вышеизложенный материал и добавив нашу точку зрения относительно технологии некоммерческого маркетинга, мы попытались сформулировать следующее определение. Технология некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг бюджетной муниципальной организации – это алгоритм действий, последовательно выстроенный в соответствии с поставленной целью, задачами, принципами, состоящий из совокупности методов, средств, способов, приемов, предназначенных для:

- 1) приобщения населения к занятиям физической активностью на платной основе, а также сохранности контингента в разряде постоянно занимающихся;
- 2) максимального удовлетворения потребностей в физкультурно-оздоровительных занятиях, поднятия уровня физической подготовленности и улучшения самочувствия клиентов;
- 3) проверки достоверности полученных результатов.

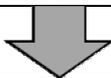
Ниже, в таблице представлены основополагающие принципы, задачи, тезисы и комментарии к разработанной технологии для ее применения в экспериментальной части научно-исследовательской работы, проводимой на объектах спорта муниципальной физкультурно-спортивной организацией (стадион «Подолье»), расположенных в поселке Львовский городского округа Подольск Московской области (см. табл.).

Задачи 1-го этапа научно-исследовательской работы	1-ый принцип гибкости и адаптивности
1. Выявить причины, препятствующие и обосновывающие привлечение экономически активного населения к платным занятиям физической активностью (сравнительный анализ российского и зарубежного опыта)	Комментарии и тезисы к первому принципу. Данный принцип заключается в тщательном изучении ситуации, происходящей в настоящее время на отечественном и зарубежном рынке физкультурно-оздоровительных услуг, для выявления проблем, факторов, причин, тенденций развития физкультурно-оздоровительных услуг, массового спорта в целях заимствования и адаптации положительных аспектов из зарубежного опыта к российскому сектору физкультурно-оздоровительных услуг посредством применения маркетинговых технологий
2. Выявить факторы, влияющие на удовлетворение потребностей трудоспособного экономически активного занятого населения в возрасте от 30 до 59 лет, проживающего на территории поселка Львовский городского округа Подольск Московской области	В дополнение основополагающей составляющей этого принципа является необходимость адаптации (применения) общепринятых средств и методов маркетинговых исследований для проведения анализа внешней среды физкультурно-спортивной организации средствами и методами маркетинговых исследований: социально-экономической, демографической составляющей, законодательной базы, нормативно-правовой документации, официальной статистики, потребительского поведения местных жителей. В данной научно-исследовательской работе, учитывая этот принцип, были адаптированы и применены общепринятые средства и методы маркетинговых исследований для анализа внешней среды поселка Львовский городского округа Подольск Московской области
Задачи 2-го этапа научно-исследовательской работы	2-ой принцип суверенитета потребителя
3. Выявить: – социально-демографическую характеристику занятого в национальной экономике населения в	Комментарии и тезисы ко второму принципу. Ориентация на конечных потребителей платных физкультурно-оздоровительных услуг, конкретно на целевой социально-

возрасте от 30 до 59 лет, проживающего на территории поселка Львовский городского округа Подольск Московской области;	демографический сегмент населения – экономически активное население в возрасте от 30 до 59 лет
– спрос экономически активного занятого населения в возрасте от 30 до 59 лет на платные физкультурно-оздоровительные услуги и мотивы их потребления; – возможные причины непосещений платных занятий и отказа пользоваться оздоровительными дополнительными и сопутствующими услугами;	3-ий принцип концентрации усилий Комментарии и тезисы к третьему принципу. Разработка комплекса маркетинговых мероприятий для удовлетворения спроса конкретной целевой группы – экономически активного населения в возрасте от 30 до 59 лет с приущими ей: – потребностями, запросами, мотивами потребления; – возможными причинами непосещений платных занятий посредством концентрации маркетинговых усилий на разнообразии спектра основных платных физкультурно-оздоровительных услуг
– факторы, влияющие на опережение конкурентов	4-ый принцип конкурентоспособности услуги
Комментарии и тезисы к 4-ому принципу. В малонаселенных пунктах с численностью населения менее миллиона человек необходимо учитывать факт наименьшей местной конкуренции и в то же время факт существования межотраслевой конкуренции. Учитывая то, что большая часть взрослого населения поселка Львовский городского округа Подольск Московской области работает в городе Москве и посещает физкультурно-оздоровительные клубы (фитнес-клубы) в шаговой доступности от места работы, а не от места жительства, для соблюдения принципа конкурентоспособности услуги необходимо было предоставить разнообразный ассортимент услуг по доступной цене для потребителей, отталкиваясь при ценообразовании от доходов потребителей. Для соблюдения данного принципа необходимо было сосредоточиться на материальной составляющей жизни потенциальных клиентов, проживающих в шаговой доступности от места положения стадиона «Подолье», в котором происходил процесс реализации платных физкультурно-оздоровительных услуг	



Задачи 3-го этапа научно-исследовательской работы	5-ый принцип сочетания адаптивности с воздействием на потребителя
4. Экспериментальным путем выявить: – влияние средств рекламы, PR, а также ценового стимулирования потребительского спроса на процесс приобщения и стабилизации посещений клиентами платных физкультурно-оздоровительных занятий;	Комментарии и тезисы к пятому принципу. Соблюдение данного принципа возможно при ориентации разработанных маркетинговых мероприятий на: – приобщение клиентов к платным физкультурно-оздоровительным занятиям; – стабилизацию контингента посредством применения рекламы, PR, а также средств ценового стимулирования потребительского спроса для поддержания и активизации потребительского спроса в течение круглогодичного цикла функционирования организации, включая летний период, новогодние праздники, утреннее и дневное время суток
– показатели степени значимости и удовлетворенности клиентов посредством потребления платных физкультурно-оздоровительных услуг;	6-ой принцип формирования цены в соответствии с качеством и доступностью для потребителя Комментарии и тезисы к шестому принципу. Смысл данного принципа заключается в том, что востребованные качественные физкультурно-оздоровительные услуги должны реализовываться по доступной для клиентов цене. Уровень качества услуги определяется показателями степени значимости и удовлетворенности потребляемых клиентами платных физкультурно-оздоровительных услуг
– показатели самочувствия, настроения, активности, физической подготовленности экономически занятого населения в возрасте от 30 до 59 лет	7-ой принцип социальной ориентации Комментарии и тезисы к седьмому принципу. Смысл данного принципа состоит в том, что, несмотря на то, что целевому сегменту предоставляются платные услуги, в результате их потребления происходит решение социальных проблем общества в поддержании хорошего самочувствия, настроения, повышении уровня физической подготовленности взрослого контингента населения



Задачи 4-го этапа научно-исследовательской работы*	8-ой принцип непрерывности
Производить постоянный сбор и систематизацию аналитического материала, тестирование физической подготовленности клиентов, также математическо-статистическую обработку данных*	Комментарии и тезисы к восьмому принципу. Систематический постоянный сбор и обработка маркетинговой и педагогической информации
	9-ый принцип достоверности результатов маркетинговых исследований и прогнозирование действий
	Комментарии и тезисы к девятому принципу. Преимущественное применение математико-статистического и педагогического инструментария, адекватного цели и задачам исследования

* *Примечание: данная задача не являлась основной, но выполнение её было принципиально важно для написания данной научно-исследовательской работы, в связи с чем мы использовали в работе принципы № 8 и 9.

Выводы. Таким образом, в ходе анализа вышеизложенных результатов исследования мы видим, что поставленная цель была достигнута, а задачи – полностью выполнены. Раскрыта сущность и понятие термина «технология» применительно к педагогической науке и отрасли ФКиС, также сформулировано авторское определение технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг бюджетной муниципальной организации.

Систематизированы задачи и основополагающие принципы технологии некоммерческого маркетинга платных физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на объектах спорта бюджетной муниципальной организации, ориентированных на работу с экономически активным населением в возрасте от 30 до 59 лет.

Список литературы

1. Аронов, Г.З. Основы маркетинга в сфере услуг физической культуры [Текст] / Г. З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №10(92). – С. 20-24.
2. Гущина, Ю.В. Современные маркетинговые технологии в малом бизнесе [Электронный ресурс] / Ю.В. Гущина // Молодежь и наука: сборник материалов X юбилейной Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 80-летию образования Красноярского края. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2014/directions.html>.
3. Ильичева, И.В. Маркетинговые технологии: учебно-методическое пособие [Текст] / И. В. Ильичева. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 158 с.
4. Кандаурова, Н.В. Маркетинг физкультурно-оздоровительный организаций, ориентированных на работу с женщинами: автореферат на соискание ученой степени к. пед. н.: 13.00.04 [Текст] / Н.В. Кандаурова. – М., 2005. – 23 с.
5. Очиров, И.М. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта [Текст] / И.М. Очиров // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – №5. – С. 98-101.
6. Рябенко, Г.В. Технология маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта: автореферат на соискание ученой степени канд. эконом. наук: 08.00.05 [Текст] / Г.В. Рябенко. – Волгоград, 2014. – 24 с.
7. Степанова, О.Н. Социально-педагогические аспекты маркетинга в системе физической культуры: Автореферат на соискание ученой степени д. пед.н. по

специальности 13.00.04 [Текст] / О.Н. Степанова: М.: 2005. – 50 с.

8. Юсупов, Ш.Р. Маркетинговые технологии как инструмент самоокупаемости спортивных объектов [Текст] / Ш.Р. Юсупов, Э.Ф. Хурамшина, Д.Л. Бикмуллина // Вестник экономики, права и социологии. – 2016. – №1. – С. 95-98.

Bibliography

1. Aronov G.Z. Fundamentals of marketing in the field of physical education services // Uchenyeyapiski-universitetaimeni PF. Lesgaft. – 2012. – №10(92). – P. 20-24.
2. Gushchina Yu.V. Modern marketing technologies in small business // Youth and Science: a collection of materials X Anniversary of the All-Russian scientific and technical conference of students, graduate students and young scientists with international participation, dedicated to the 80th anniversary of the Krasnoyarsk Territory [Electronic resource]. – Krasnoyarsk: Siberian Federal University, 2014. – Access mode: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2014/directions.html>.
3. Il'icheva I.V. Marketing technologies: educational-methodical manual / IV Il'icheva. – Ulyanovsk: UISTU, 2012. – 158 p.
4. Kandaurova N.V. Marketing of physical culture and health-improving organizations, focused on working with women: The author's abstract on scientific degree competition to ped. n.: 13.00.04. – Moscow, 2005. – 23 p.
5. Ochirov I.M. Marketing in the field of physical culture and sports // Bulletin of the Buryat State University. – 2014. – №5. – P. 98-101.
6. Ryabenko G.V. Technology of marketing of physical culture and health services of organizations of the sphere of physical culture and sports: the Abstract of the scientific degree of Cand. economy. Sciences: 08.00.05. – Volgograd, 2014. – 24 p.
7. Stepanova ON Socio-pedagogical aspects of marketing in the system of physical culture: The author's abstract on the scientific degree competition d.ped.n. on specialty 13.00.04: M.: 2005. –50 p.
8. Yusupov Sh.R. Marketing technologies as an instrument of self-sufficiency of sports facilities / Sh.R. Yusupov, E.F. Khuramshina, D.L. Bikmullina // Bulletin of Economics, Law and Sociology. – 2016. – №1. – P. 95-98.

*Информация для связи с автором:
nvfilonenko.67@mail.ru
(Филоненко Наталья Васильевна)*

**СПЕЦИФИКА, ПОИСКИ И РАСЧЕТЫ
ЭФФЕКТИВНОГО ФИНАНСОВОГО МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТЕ**



Вяльцева Елена Дмитриевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры;

Абаджян Валерий Аршалуйсович,
доцент, профессор кафедры теории и методики единоборств, мастер спорта международного класса СССР по боксу

Воронежский государственный институт физической культуры;

Панкратова Анжелика Камильевна,
аспирант,

РЭУ им. Г.В. Плеханова;

Черенкова Екатерина Сергеевна,
аспирант СмолГУ

Аннотация. В статье рассматривается актуальность слияния экономики и спорта для дальнейшего эффективного развития спортивной индустрии в России. Изучается необходимость в специалистах высшей категории для правильной и грамотной организации спортивной индустрии, которые бы обладали глубокими знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге.

Ключевые слова: спортивная деятельность, спортивная индустрия, экономическая значимость спорта.

SPECIFICS, SEARCHES AND CALCULATIONS
OF EFFECTIVE FINANCIAL MANAGEMENT IN SPORT

Vaylseva El. D., Cand. Pedag. Sci, Docent of Faculty of Humanitarian Disciplines,
Voronezh State Institute of Physical Culture;

Abadjan V. Ar., Associate Professor, Professor of Faculty of the Theory and Technique Common Struggle,
Voronezh State Institute of Physical Culture;

Pankratova An. K., Postgraduate Student,

Plekhanov Russian University of Economics;

Cherenkova Ek. S., Graduate Student, SmolGU

Abstract. In clause the urgency of merge of economy and sports for the further effective development of the sports industry in Russia is considered. The necessity for the experts of a maximum category for correct and competent organization of the sports industry is considered and which had deep knowledge of the finance, management, marketing.

Key words: sports activity, sports industry, economic importance of sports.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной и экономической политики государства.

Спортивная деятельность – хорошее средство для повышения престижа и благосостояния нашей страны. Значение спорта и его экономической эффективности трудно переоценить. Следует отметить, что Россия в данном направлении суперконкурентноспособна. И этого боятся, как огня, зарубежные страны. Отсюда,

Таблица 1. Рост доходов мировой спортивной индустрии по годам
(в млрд дол. США)

Года	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Мировая выручка	121,4	118,7	129,9	130,2	146,5	145,3	152,6	160,0

Анализ многочисленных данных, частично отраженных в таблице 1, говорит о том, что экономический пирог индустрии спорта все больше с каждым годом. И экономика страны должна учитывать каждый нюанс.

Рассмотрим три существующих методологических инструмента составления финансовой отчетности в сфере национальной экономики, используемых для измерения экономической значимости спорта: национальный доход и статьи расходов, таблица приход-расход (производство-потребление) и методика использования спутниковых (сопутствующих) счетов.

как показатель, – выдуманные допинговые скандалы, реализованные в дисквалификации наших спортсменов, и последующие судебные разбирательства накануне последней Олимпиады в Пхенчхане.

Любая индустрия требует качественной реализации и планирования, а непосредственно в спортивной индустрии в России необходимо соблюдать клиент-ориентированный подход к спортивной деятельности, грамотное планирование и соблюдение строгой финансовой отчетности.

Доходные статьи национального бюджета определяются исходя из фактического макроэкономического равновесия с использованием формулы:

$$Y = C + G + I + \Delta S + X - M, \quad (1)$$

где Y – валовой внутренний продукт (ВВП); C – потребление в частном секторе экономики; G – потребление в общественном секторе экономики; I – валовой прирост основного капитала (GFCF); ΔS – изменение объема запасов; X – экспорт и M – импорт.

Величина $Y - (X - M) = TDE$ (полные итоговые внутригосударственные расходы) также часто является важным параметром в экономических расчетах, ка-

сающихся спорта, при рассмотрении статей (и источников) финансирования расходов на национальный спорт. Общая величина расходов на финансирование спорта представляет собой сумму финансов, направляемых правительством – G, местными органами власти – LA (G+LA: государственное финансирование

спорта), частными лицами -Н и предприятиями (спонсорами и СМИ) – Е (Н+Е – частный капитал, вкладываемый в спорт), в итоге:

$$TDE = G + LA + H + E. \quad (2)$$

Например, доходность, согласно формуле (1) отражена в таблицах 1 и 2.

Таблица 2. Показатели доходности по годам

Менеджмент клиент-ориентированного подхода 1	2014	2015	2016	2017	%
Валовая добавленная стоимость в спортивной экономике	3358	10373	15471	16668	100
Коммерческий спорт	1027	3276	3924	4327	26,0
Некоммерческий спорт	1776	4945	7887	8636	51,8
Благотворительный сектор	93	1256	2312	2110	12,6
Общественный сектор	462	896	1341	1596	9,6
Соотношение (в %): валовая добавленная стоимость в сфере спорта/ВВП	1,2	1,5	1,7	1,5	

Более наглядно данные отражены на диаграмме 1.

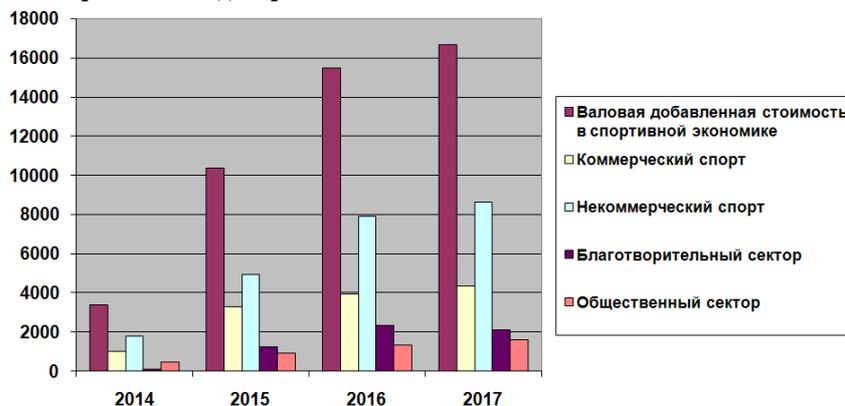


Диаграмма 1. Доходность в спортивной индустрии по основным позициям

Таблица 3. Полные итоговые внутригосударственные расходы

Менеджмент клиент-ориентированного подхода 2	X1	X2	X3	X4	
Расходы частных лиц на спорт	7,6	12,3	15,2	16,4	49,7
Расходы предприятий на спорт	0,6	1,7	3,1	3,2	9,7
Правительственные расходы на спорт	1,2	2,8	3,0	3,2	9,7
Расходы местных властей на спорт	3,8	7,6	9,1	10,2	30,9
Итого	13,2	24,4	30,4	33,0	100
Соотношение (в%): национальные расходы на спорт/ВВП	1,2	1,7	1,76	1,75	

Об общем состоянии внутренней экономики позволяет судить матрица производство-потребление (МПП), она объединяет различные отрасли экономики (индустрии, сферы экономики) в некую общую систему взаимосвязанных компонентов. Строка МПП, скажем, для сферы экономики У, может быть представлена в виде формулы:

$$X_j = \Delta_i X_{ij} - X_u + A_j + W_j + T_j + P_j, \quad (3)$$

где X_j – продукция, выпущенная сферой экономики (индустрией) j ; $\Delta_i X_{ij}$ – полное промежуточное потребление продукции индустрии i сферой экономики j ; A_j – потребление основного капитала (амортизация) в индустрии j ; W_j – полная заработная плата, выплаченная в сфере экономики j ; T_j – налоги, выплаченные индустрией j ; P_j – прибыль производителей в сфере экономики j , в то время как добавленная стоимость в индустрии j есть $V_j = W_j + T_j + P_j$.

Столбец МПП описывает то, как вклад индустрии i распределяется по промежуточным статьям потребления X_{ji} всех отраслей экономики:

$$X_i = \Delta_i X_{ij} + C_i + G_i + GCFC_i + \Delta S_i + X_i \quad (4)$$

где C_i – суммарное потребление продукции i в частном секторе экономики; G_i – то же самое в общественном секторе экономики; $GCFC_i$ – прирост валового основного капитала за счет продукции i ; ΔS_i – изменение объема запасов; X_i – экспорт i .

При этом итоговый спрос на продукцию:

$$Y_i = C_i + G_i + GCFC_i + \Delta S_i + X_i.$$

МПП описывает не только полное фактическое макроэкономическое равновесие, включая равенство между полной добавленной стоимостью и полным суммарным спросом для всех отраслей экономики, но также и стойкую взаимосвязанность всех отраслей экономики (всех индустрий).

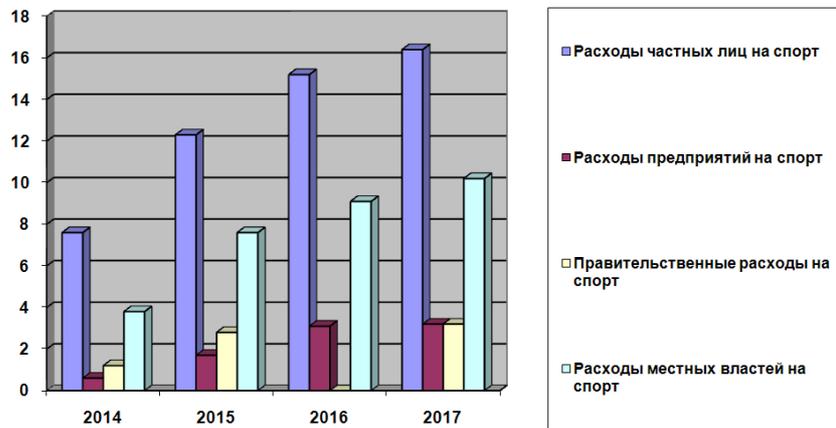


Диаграмма 2. Внутригосударственные расходы

До недавнего времени спорт и экономика рассматривались как на Западе, так и в России как две отдельные отрасли. Долгое время считалось, что спорт – это хобби, и он не имеет ничего общего с экономикой, профессией, торговлей. На сегодняшний момент все кардинально изменилось: в спорте можно заработать хорошие деньги в условиях жесткой конкуренции, а традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Т.е. спорт резко коммерциализировался и стал отраслью экономики, поэтому возникла жизненно важная необходимость в других более экономических подходах к спортивной индустрии.

Из всего вышесказанного становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах. Это затрагивает абсолютно все его сферы: спорт для зрителей, профессиональный спорт, спортивные союзы и клубы, коммерческие предложения или государственное управление. Спорт нуждается в людях, которые могли бы рассчитать стоимость строительства бассейна или проведения крупного спортивного события и при этом обладали бы глубокими знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге, но и разбирались бы в спортивной продукции, организациях, культуре спорта.

Список литературы

1. Абаджян, В. А. Актуальность профессионального менеджмента в единоборствах [Текст] / В. А. Абаджян, А. К. Панкратова, Е. Д. Вяльцева // Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 65. – №1. – С. 53-55.
2. Алешин, В. В. Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В. В. Алешин. – М.: Советский спорт, 2010. – 256 с.
3. Смотрова, И. В. Улучшение качества подготовки спортивных менеджеров при помощи введения новых технологий обучения беглости английской речи [Текст] / И. В. Смотрова, Е. Д. Вяльцева, А. К. Панкратова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 139-140.
3. Вяльцева, Е. Д. Положительная динамика современного менеджмента в спорте [Текст] / Е. Д. Вяльцева, А. К. Панкратова, Л. В. Сложеницына // Культура физическая и здоровье. – 2015. – Т. 53. – №2. – С. 41-43.
4. Литвин, А. В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития [Электронный ресурс].

– Режим доступа: <http://m-economy.ru/art.php3?artid=26326>.

5. Чхутиашвили, Н. В. Спорт как важная отрасль экономики России [Текст] / Н. В. Чхутиашвили // Пятая международная научно-практическая конференция МГЮА им. О. Е. Кутафина. – М., 2011.

7. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 08.08.2009) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс.

Bibliography

1. Abajyan, V. A. Relevance of professional management in martial arts [Text] / V. A. Abajyan, A. K. Pankratova, E. D. Vyaltseva // physical education and health. - 2018. - Vol. 65. - №1. - P. 53-55.
2. Aleshin, V. V.-Marketing and management in the sphere of physical culture and sports [Text] / V. V. Aleshin. - M.: Soviet sport, 2010. - 256 p.
3. Improvement of the quality of training of sports managers through the introduction of new technologies of teaching fluency of English speech [Text] / IV Smotrova, E. D. Vyaltseva, A. K. Pankratov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2014. - №11 (117). - P. 139-140.
3. Vialtsev, E. D. the Positive dynamics of modern management in sport [Text] / D. E. Vialtsev, A. K. Pankratov, L. V. Sloganizing // physical Culture and health. - 2015. - Vol. 53. - №2. - Pp. 41-43.
4. Litvin, A.V. sport Economics: theoretical aspect and development prospects [Electronic resource]. - Access mode: <http://m-economy.ru/art.php3?artid=26326>.
5. Chkhutiashvili, N. B. Sport as an important branch of the Russian economy [Text] / N. B. Chkhutiashvili // Fifth international scientific and practical conference of the Moscow state University. O. E. Kutafina. - M., 2011.
7. Order of the Government of the Russian Federation of 17.11.2008 N 1662 - p (ed.from 08.08.2009) "on the Concept of long-term socio-economic development of The Russian Federation for the period up to 2020" [Electronic resource] // SPS consultant.

Информация для связи с авторами:
 lizykova70@mail.ru
 (Панкратова А.К.).

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАРКЕТИНГА НА ПОСТОЯНСТВО ПОСЕЩЕНИЙ КЛИЕНТАМИ ПЛАТНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Пасечник Павел Викторович,

старший преподаватель физической подготовки, Военный учебный научный центр Сухопутных войск, Общевоинская академия Вооруженных сил Российской Федерации



Аннотация. В статье представлены результаты тестирования физической подготовленности испытуемых экспериментальной платной группы и контрольной бесплатной группы, из которых видно, что применение средств маркетинга (рекламы, PR, ценового стимулирования потребительского спроса) в экспериментальной группе положительно повлияло на сохранность состава занимающихся, и как следствие этого, способствовало улучшению физической подготовленности клиентов в возрасте 30-59 лет.

Ключевые слова: технология, некоммерческий маркетинг, платные физкультурно-оздоровительные занятия, взрослое население, сохранность контингента.

INFLUENCE OF MARKETING FACILITIES ON THE STATUS OF VISITING CUSTOMER CLIENTS WITH PHYSICAL ACTIVITY AND INCREASING THE LEVEL OF THEIR PHYSICAL PREPAREDNESS

Pasechnik P. V., Senior Teacher of Physical Training, Military Training Educational Center of the Land Forces "Combined Arms Academy of the Armed Forces of the Russian Federation"

Abstract. In the article, the results of testing the physical preparedness of the test subjects for the experimental paid group and the control free group, from which it can be seen that the use of funds marketing (advertising, PR, price stimulation of consumer demand) in the experimental group positively influenced the safety of the personnel involved, and as a consequence improve the physical fitness of clients aged 30-59 years.

Key words: technology, non-commercial marketing, paid physical culture and health classes, the adult population, the safety of the contingent.

Введение. Сегодня доля россиян в возрасте от 30 до 59 лет составляет 29% от общей численности населения [5, с. 24], это самая многочисленная группа трудоспособного населения, вносящая весомый вклад в развитие национальной экономики.

В настоящее время Правительством РФ разработано множество официальных документов для приобщения взрослого населения к регулярным занятиям физической активностью. Так, в недавнем времени была принята «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года». Приоритетным направлением данного документа стала организация физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства [4], в которой особое внимание уделяется укреплению здоровья граждан среднего и старшего возраста посредством их приобщения к систематическим занятиям физической культурой.

В настоящее время в стране данный сектор физической культуры и спорта задействован физкультурно-спортивными клубами, которых в стране насчитывается около 32 тыс. с численностью занимающихся физической активностью 10 млн человек [3]. Вместе с тем по-прежнему актуален вопрос вовлечения в здоровый образ жизни взрослого трудоспособного населения. Функционирующей сегодня организационной структуры недостаточно, есть проблемы с обустройством придомовых территорий зонами для занятий физической культурой, недостаточно эффективно используются возможности имеющейся спортивной местной инфраструктуры [1]. Из чего следует, что на сегодняшний день существует реальная необходимость в создании условий посредством внедрения новых технологий маркетинга (некоммерческого) в управленческую деятельность муниципальных физкультурно-спортивных организаций для привлечения экономически активного населения в возрасте от 30 до 59 лет к платным занятиям физической активностью, а также, на наш взгляд, это самое главное, для сохранности данного контингента в разряде постоянно занимающихся в це-

лях улучшения физической подготовленности граждан, поддержания их здоровья и повышения работоспособности [2].

В данном контексте стоит отметить, что в последнее время в спортивной науке наблюдается перекос интереса в сторону управления спортом высших достижений, большинство отечественных ученых отдают предпочтение научным изысканиям, касающимся детско-юношеского контингента, при этом оставляя без особого внимания сектор физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с экономически активным населением.

В связи с вышеизложенными обстоятельствами **целью и задачей** исследования является: выявить влияние средств маркетинга на постоянство посещений клиентами платных занятий физической активностью и на повышение уровня их физической подготовленности.

Методы и организация исследования. В данной научно-исследовательской работе использовались следующие методы: мониторинг, констатирующий и параллельный педагогический эксперимент, t-критерий Стьюдента.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная платная группа, контрольная бесплатная группа. В экспериментальной платной группе применялась разработанная нами технология некоммерческого маркетинга, в основе которой лежат традиционные средства маркетинга, такие как маркетинговое исследование, реклама, PR, ценовое стимулирование потребительского спроса и пр. Но, несмотря на то, что занятия в экспериментальной группе были платные, в отличие от коммерческого маркетинга, первоочередной целью разработанной нами технологии некоммерческого маркетинга являлось не получение прибыли, как в частных организациях, а приобщение местного населения в возрасте 30-59 лет к регулярным занятиям физической активностью в муниципальных организациях, поднятие уровня физической подготовленности и поддержание здоровья гражд-

дан, а уже потом возможно получение какого-либо дополнительного дохода.

Всего в эксперименте приняло участие 64 человек, 32 – в экспериментальной платной группе (ЭГ) и 32 – в контрольной бесплатной группе (КГ). В каждой возрастной группе – от 30 до 39 лет, от 40 до 49 лет, от 50-59 лет – по 5-6 человек. Срезы показателей физической подготовленности у испытуемых экспериментальной платной группы производились на объектах спорта муниципальной физкультурно-спортивной организацией (стадион «Подолье») поселка Львовский городского округа Подольск Московской области, у участников контрольной бесплатной группы – на спортивных объектах Центра физической культуры и спорта ЮАО г. Москвы.

Испытуемыми обеих групп были люди, практически здоровые или имеющие незначительные хронические заболевания вне фазы обострения, без склонности к обострениям, не опасные для занятий физическими упражнениями, с практически одинаковой физической подготовленностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Из данных, представленных на рисунке 1, видно, что в ходе проведения эксперимента на период 09.2015-08.2016 гг. процесс посещаемости клиентами объектов спорта стадиона «Подолье» не подвергался сильным колебаниям,

чего не наблюдалось до начала проведения эксперимента на период 09.2014-08.2015 г.

Также выявлено, что до проведения эксперимента были явно выражены существенные спады посещаемости в летнее время года и в период празднования новогодних праздников, чего нельзя сказать о времени проведения эксперимента. Из рисунка видно, что количество клиентов в летнее время года 2016 года значительно превысило этот же показатель за аналогичный период 2015 года.

Эта же ситуация с посещаемостью характерна и для зимы 2015-2016 г. по сравнению с аналогичным периодом 2014-2015 г. Из рисунка 1 видно, что в зимний период 2015-2016 г., то есть в ходе проведения эксперимента, не проявлялся значительный отток клиентов, как это происходило до проведения эксперимента, когда посещаемость клиентами объектов спорта стадиона «Подолье» достигла порога минимума.

Таким образом, стоит отметить, что в ходе проведения эксперимента не наблюдались существенные скачки в посещаемости клиентами объектов спорта стадиона «Подолье» в течение круглогодичного цикла функционирования организации. Процесс посещаемости протекал плавно и ровно по сравнению с предыдущим годом.

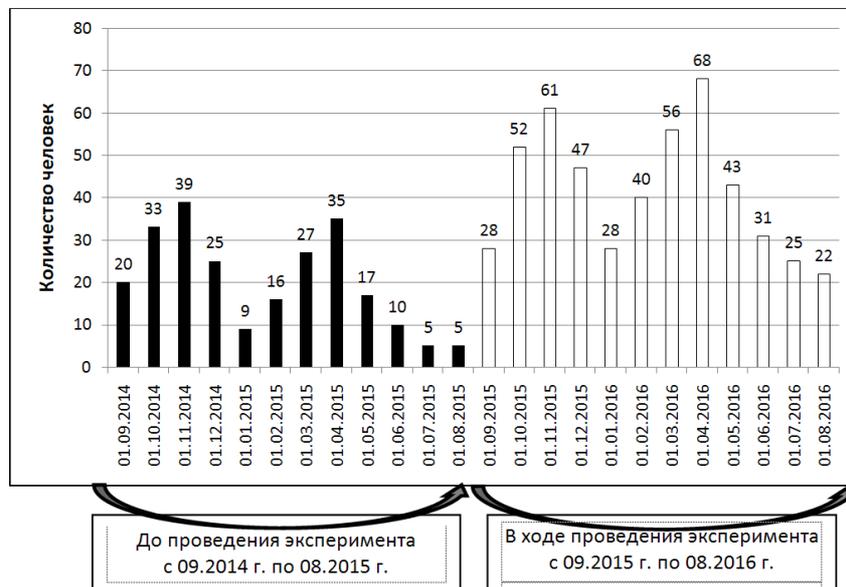


Рис. 1. Мониторинг показателей посещаемости клиентами объектов спорта стадиона «Подолье» до начала проведения и в ходе проведения эксперимента под воздействием средств маркетинга

В таблице 1 представлены показатели тестирования уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп на заключительном этапе проведения эксперимента. До проведения эксперимента показатели первичного тестирования физической подготовленности в обеих группах были практически одинаковые, о чем свидетельствовала математическая обработка данных, в результате которой полученное эмпирическое значение (t) находилось в зоне незначимости.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности на заключительном этапе эксперимента испытуемых мужчин экспериментальной (платной) и контрольной (бесплатной) группы (возраст от 30 до 59 лет n=32)

На заключительном этапе проведения эксперимента показатели физической подготовленности у испытуемых экспериментальной платной группы, в состав которой вошли мужчины 30-59 лет, стали намного лучше. Это доказывает математическая обработка данных тестирования, в результате которой полученное эмпирическое значение (t) находилось в зоне значимости (см. табл. 1).

Тесты на определения уровня физической подготовленности	30-39 лет		40-49 лет		50-59 лет	
	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$t_{эмп} = 5,3$		$t_{эмп} = 3,4$		$t_{эмп} = 6,8$	
	21	17,1	19,5	15,2	12,3	8
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (от уровня скамейки в см.)	$t_{эмп} = 6,4$		$t_{эмп} = 5$		$t_{эмп} = 4$	
	+5,2	+2,7	+4,3	+3,05	+1,84	+0,88

Тесты на определения уровня физической подготовленности	30-39 лет		40-49 лет		50-59 лет	
	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	$t_{эмп} = 7,6$		$t_{эмп} = 4,9$		$t_{эмп} = 6,4$	
	32,6	26,1	26,2	21,1	22,7	17,6
Бег 3000 м на беговой дорожке (мин., с)	$t_{эмп} = 2,4$					
	12,6	14,1				
Бег 2000 м на беговой дорожке (мин., с.)			$t_{эмп} = 3,9$			
			11,3	12,8		
Скандинавская ходьба 3 км. (мин. с.)					$t_{эмп} = 3,1$	
					22,4	26,6
Критические значения $t_{кр}$						
$p \leq 0,05$			$p \leq 0,01$			
2,1			2,88			

В таблице 2 изложены результаты тестирования физической подготовленности женщин на завершающем этапе эксперимента. Из таблицы видно, что показатели физической подготовленности участниц экспериментальной группы значительно превышают уровень физической подготовленности испытуемых контрольной группы, о чем свидетельствует математическая

обработка данных, в результате которой, так же, как в предыдущем разе, полученное эмпирическое значение (t) находилось в зоне значимости. Здесь отметим, что до начала проведения эксперимента показатели тестирования участниц обеих групп находились практически на одном уровне (см. табл. 2).

Таблица 2. Показатели физической подготовленности на заключительном этапе эксперимента испытуемых женщин экспериментальной (платной) и контрольной (бесплатной) группы (возраст от 30 до 59 лет $n=32$)

Тесты на определение уровня физической подготовленности	30- 39 лет		40-49 лет		50-59 лет	
	ЭГ (n=6)	КГ (n=6)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	КГ (n=5)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$t_{эмп} = 10,5$		$t_{эмп} = 10,25$		$t_{эмп} = 3,6$	
	7,17	5,17	3,67	6,2	5,21	3,5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (от уровня скамейки в см.)	$t_{эмп} = 9,9$		$t_{эмп} = 9,3$		$t_{эмп} = 5,2$	
	+7,08	+4,9	+5,78	+4,26	+4,92	+3,55
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	$t_{эмп} = 9$		$t_{эмп} = 12,8$		$t_{эмп} = 17,2$	
	22,1	18,6	16,33	10,35	9,67	4,67
Бег 2000 м на беговой дорожке (мин., с)	$t_{эмп} = 6,4$		$t_{эмп} = 3,9$			
	12,27	15,25	15,58	17		
Скандинавская ходьба 3 км. (мин. с.)					$t_{эмп} = 8,8$	
					30,17	33,5
Критические значения $t_{кр}$						
$p \leq 0,05$			$p \leq 0,01$			
2,23			3,17			

Выводы. Вышеизложенные результаты эксперимента свидетельствуют о том, что технология некоммерческого маркетинга, применяемая в экспериментальной платной группе, на объектах спорта муниципальной организации оказывала положительное влияние на постоянство посещений клиентами платных занятий физической активностью, вследствие чего происходило повышение уровня их физической подготовленности.

Список литературы

1. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта в России (видео) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://новости-россии.ru-an.info/> / Дата обращения 11.11.2016.
2. Пашенко, Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культуры и спортом взрослого населения в России и за рубежом [Текст] / Л.Г. Пашенко // Вестник НВГУ. – 2017. – № 3. – С. 110-116.
3. Постановление «О развитии массового спорта в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://council.gov.ru/activity/documents/81371/>.
4. Распоряжение Правительства РФ от 05.02.2016 N 164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/45580.html/> / Дата публикации на сайте: 08.02.2016.
5. Труд и занятость в России. 2017: стат. сб. [Текст] / Росстат. – М., 2017. – 261 с.

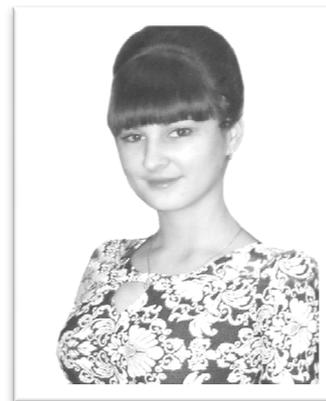
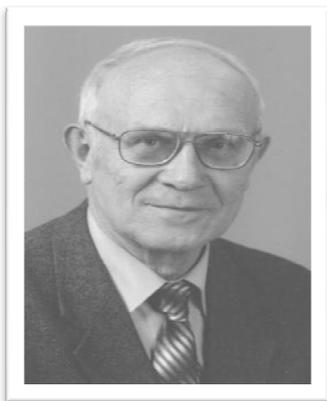
Bibliography

1. Meeting of the Council for the Development of Physical Culture and Sport in Russia (video) – [electronic resource] – [http:// Russian.news.ru-an.info/](http://Russian.news.ru-an.info/) / Date of circulation 11.11.2016.
2. Pashchenko L.G. Physical activity and motives for physical training and sports for adults in Russia and abroad. // Vestnik NVNGU. – 2017. – №.3. – P. 110-116.
3. Resolution "On the development of mass sports in the Russian Federation" Council of the Federation of the Federal Assembly of the Russian Federation. – [electronic resource] – <http://council.gov.ru/activity/documents/81371/> / Publication date on the site is 14/06/2017.
4. Razporyazhenie of the Government of the Russian Federation of 05.02.2016 N 164-r "On the approval of the Strategy of Action in the interests of citizens of the older generation in the Russian Federation until 2025" – [electronic resource] – <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/45580.html/> / Publication date: 08.02.2016.
5. Labor and employment in Russia. 2017: Stat. Sb. / Rosstat – M., 2017. – 261 p.

Информация для связи с автором:
 4avto06@mail.ru
 (Пасечник Павел Викторович)

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОЗДОРОВЛЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Григорьев Александр Иванович,
доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры;
Бутрина Анна Сергеевна,
магистрант;
Сидельникова Татьяна Сергеевна,
магистрант,

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье предлагаются авторские формулировки педагогических дефиниций из области здоровьесозидания. Подчеркивается уникальное значение педагога физической культуры в укреплении здоровья школьников и роль педагогических вузов как кузницы учителей со здоровьесозидательной компетенцией.

Ключевые слова: здоровьесберегающая и здоровьесозидательная компетенции; модель здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры.

PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL ACTIVITY OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION COMPREHENSIVE
SCHOOL IN IMPROVEMENT OF SCHOOLCHILDREN

Grigoriev A.I., Dr. Medic Sci, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture;
Butrina An. S., Master's Student;
Sidelnikova T.S, Master's Student,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the article the authors notions and definitions in the sphere of health building are given. It is stressed that the significance of the teacher of physical culture in the strengthening of students health is unique. The role of teacher training establishments, as the center of education for future teachers, having health building competence is important.

Key words: health saving activities teachers of physical culture and health building activities teachers of physical culture

Становление человека в современном обществе происходит в условиях культурно-образовательной среды. Именно здесь закладывается та или иная программа жизнедеятельности человека и общества в целом. Личность может быть творческой, созидательной и успешной лишь при условии сохранения и укрепления здоровья (физического, психического, социального). Исходный посыл здоровьесбережения в современной педагогике заключается в том, что компетентная забота о здоровье субъектов педагогического процесса (учащихся и студентов, учителей и преподавателей высшей школы) необходима и актуальна, она является базой любой иной профессиональной, социальной жизнедеятельности.

Положение дел в школе отражает состояние общества. Однако образовательная система имеет и аутофакторы, приводящие к стремительному ухудшению здоровья школьников в самую активную фазу формирования организма и личности. Так, высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамии, что приво-

дит к росту нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и их следствию – различным формам девиантного поведения. Сохраняющийся в школе учительский авторитаризм в современных условиях, когда он не соответствует демократическим тенденциям в обществе, усугубляет рост дидактогений.

Будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения. Продолжать работать, решая задачи только обучения и дисциплины, безнравственно.

Постиндустриальная информационная цивилизация предъявляет новые вызовы и угрозы для выживания и благополучия людей и ставит перед школой как учреждением воспитания задачу формирования личности, способной соответствовать темпам жизнедеятельности, реактивной адаптации и в то же время сохранять и развивать здоровье и основные качества гуманного творческого человека, способного к самоактуализации.

Следуя этому социальному заказу и анализируя педагогический опыт последних десятилетий, философия образования определила основные параметры современной педагогической парадигмы: гуманизм, лично-относительный подход, интерактивные и инно-

вационные методы и технологии работы учителя. На правительственном уровне проводятся эксперименты по совершенствованию структуры и содержания общего образования путем внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это такие системы организации учебно-воспитательного процесса, в которых основная цель современного школьного образования (развитие и самоактуализация учащихся) не вступает в противоречие с базовой потребностью личности в защищенности и сохранении здоровья. В таких школах специально создаются гигиенические, психологические и педагогические условия для сохранения и коррекции здоровья детей.

Но, к сожалению, это отдельные школы и немногочисленные педагоги. Заботливое отношение к здоровью школьников (как и грамотное внимание к собственному здоровью) не стало профессионально-личностной характеристикой большинства учителей. Более того, этот показатель почему-то не принято считать приоритетным критерием педагогической компетентности.

Здоровьесозидающая компетенция в профессиональной деятельности учителя физической культуры – это профессионально-личностная характеристика, в структуре которой выделяются:

- личностно-смысловой компонент. Это ценностные убеждения в жизненной важности и приоритетности здоровья и здорового образа жизни, роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Это также психолого-педагогическая направленность личности учителя на помощь в оздоровлении детей и на непрерывное самообразование в области здоровьесозидания;

- когнитивный компонент: владение знаниями и умениями, накопленными человечеством в сфере физической культуры и в ракурсе оздоравливающего влияния всех средств физической культуры; специальные психолого-педагогические знания;

- процессуальный компонент. Это владение навыками и технологиями по оздоравливающему влиянию изучаемых по школьным программам физических упражнений, спортивных игр, видов борьбы и т. д.; владение навыками и технологиями медико-биологической и психолого-педагогической диагностики проблем и достоинств учащихся; организации взаимоотношений с ними на уроках и во внеурочное время; проектирования программ оздоровления, индивидуальной помощи детям, помощи в составлении, реализации, анализе и коррекции программ самосовершенствования школьников. В составе процессуального компонента здоровьесозидающей компетентности – и здоровый образ жизни самого учителя.

Педагогическими условиями успешности работы учителя физической культуры по сохранению и укреплению здоровья школьников являются: четкое целеполагание и направленность на достижение цели; владение знаниями, умениями и навыками использования всего спектра средств физической культуры для профилактики и коррекции проблем развития и здоровья, для помощи конкретным детям; владение современными методологическими подходами к организации целостного педагогического процесса, а также соответствующими методами, приемами и технологиями педагогической работы.

Главная цель, сверхзадача всей педагогической деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школы – укрепление здоровья учащихся. Это, в первую очередь, необходимо понимать преподавателям всех специальностей физкультурных средних и высших учебных заведений, институтов повышения квалификации работников образования, контролирующим и инспектирующим органам. Оценивать рабо-

ту учителя физической культуры в школе надо не по спортивным показателям учеников, а по динамике их физического состояния и здоровья. Именно физическое развитие и оздоровление школьников декларируется уже на протяжении многих десятилетий всеми программными документами и учебниками как ведущие цели школьного физкультурного образования. Необходимо, чтобы такой жизненно важный подход к организации физкультуры в школе реализовывался в полной мере и на всех уровнях.

Педагогическим условием успешности работы учителя в современной школе является владение такими методологическими подходами к организации целостного педагогического процесса, как личностно ориентированный, культурологический, фасилитаторско-терапевтический, инновационный и деятельностный.

Личностно ориентированный подход выражает гуманистические тенденции и демократические процессы в современной жизни, приоритеты индивидуального развития; субъект-субъектные отношения педагогов и учащихся, диалоговую форму сотрудничества, толерантность, стимулирование самосовершенствования, самореализации физических и духовных потенций школьников.

Культурологический подход в данном случае непосредственно предполагает воспитание физической культуры детей и молодежи: мотивацию учащихся на овладение пластами тысячелетней культуры человечества; организацию усвоения ими знаний; умений и навыков по сохранению и совершенствованию здоровья, выработанных предшествующими поколениями; формирование в классе, школе, микрорайоне культурной среды, в которой можно творчески применять усвоенное.

Методологический подход в педагогике, сущностью которого является конструирование и осуществление педагогического процесса с оздоровительной направленностью, – фасилитаторско-терапевтический подход. Фасилитация – неявное воздействие, наблюдение, поддержка. Терапия – забота, уход, лечение. Фасилитаторско-терапевтический подход в педагогической деятельности учителя физической культуры предполагает психологически и педагогически компетентную заботу о развитии ученика, используя возможности физической культуры как фактора воспитания здоровой самоактуализирующейся личности.

Однако, знания и умения, приобретаемые под воздействием культуры, школы, самообразования развивают личность только тогда, когда находят применение в деятельности, причем такой, которая имеет значение и для самого ребенка, и для других, значимых для него, лиц. Деятельность – в данном случае, освоение двигательного и здоровьесозидающего опыта – является тем механизмом, который преобразует знания, умения и навыки в новообразования личности и в физическом теле, и в сфере сознания.

Модель здоровьесозидающей педагогической деятельности можно представить в виде следующего алгоритма:

- всестороннее изучение исходных позиций учащихся (психофизические параметры, ведущие мотивы жизнедеятельности, ценности, нравственно-этические представления и убеждения, отношение к учебе, состоянию здоровья, семейные обстоятельства и т. д.);
- проектно-прогностическая работа (организация мотивирования и стимулирования) помощи в самоактуализации; групповая и индивидуальная физкультурно-оздоровительная работа с конкретными детьми и по конкретным направлениям;
- реализация планируемых форм работы;
- мониторинг промежуточных наблюдений (тес-

тирование, анкетирование, зачеты, соревнования и т. п.);
 – рефлексивно-оценочный этап (анализ);
 – коррекция фасилитаторско-терапевтической деятельности (поправки в планах учителя и учащихся, новое планирование).

В настоящее время лишь немногие учителя физической культуры конструируют свои уроки и внеурочную деятельность как воспитание учащихся в пространстве физической культуры и здоровья, здорового образа жизни и как конкретную помощь детям в коррекции физического развития и здоровья.

Стратегическая цель педагогического физкультурного образования – научить студентов – будущих учителей – использовать все возможности уроков физической культуры для профилактики, коррекции, и укрепления здоровья школьников.

Учить этому надо не только для того, чтобы они использовали эти знания, придя из вуза в школу. Личностно ориентированный и фасилитаторско-терапевтический подходы должны в первую очередь быть освоены преподавателями вузов. Тогда уже на этапе подготовки, совместно с преподавателями, студенты будут определять свое поле проблем, планировать программу самосовершенствования и применять физические упражнения и навыки лечебной физкультуры для коррекции и развития собственного организма.

До тех пор, пока методологические установки гуманистической парадигмы образования не станут личностными убеждениями и каждодневной практикой педагогической деятельности преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, в массовой школе будет преобладать формализованная знаниевая организация образования техногенной цивилизации, не справляющаяся с социальными заказами современности.

Таким образом, учитель физической культуры общеобразовательной школы может быть ключевой фигурой в деле оздоровления российского общества. Сделать педагогическую задачу – обучение здоровью – выполнимой и успешной – это вопрос подготовки педагогических кадров, который невозможно решить без участия педагогических вузов и колледжей.

Список литературы

1. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография [Текст] / С.В. Алексеев [и др.]. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола»; Воронеж: «Издательство РИТМ», 2017. – 520 с.

2. Григорьев, А.И. Социальные и медико-педагогические аспекты адаптации студентов вуза [Текст] /

А.И. Григорьев, А.Н. Плешаков // Культура физической культуры и здоровья. – 2017. – № 2 (62). – С. 119-122.

3. Кучма, В.Р. Организация профилактических медицинских осмотров детей в образовательных учреждениях и оценка состояния их здоровья. Профилактическая педиатрия: руководство для врачей [Текст] / В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина, А.Г. Сухарев, Л.М. Сухарева; М-во здравоохранения РФ; под ред. А.А. Баранова, Л.С. Намазовой-Барановой. – М.: ПедиатрЪ, 2015. – 650 с.

4. Оглобин, К.А. Стратегия подготовки педагогов физической культуры к валеологической деятельности в образовательной среде вуза: автореферат диссертации д.п.н. [Текст] / К.А. Оглобин. – СПб., 2009. – 39 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года N 1101-р.

Bibliography

1. Physical culture and sport in the educational space of Russia: monograph [Text] / S. V. Alekseev [et al.]. – М.: ООО SIC "Euroscool", Voronezh: IZDATEL "RHYTHM", 2017. - 520 p.

2. Grigoriev, A. I. Social and medical-pedagogical aspects of adaptation of University students [Text] / A. I. Grigoriev, A. N. Pleshakov // physical Culture and health. - 2017. - № 2 (62). - P. 119-122.

3. Kuchma, V. R. organization of preventive medical examinations of children in educational institutions and assessment of their health. Of implementation of prevention-cal Pediatrics: a manual for physicians [Text] / V. R. Kuchma, N.. Skoblina, A. G. Sukharev, L. M. dry-Reva, M of health of the Russian Federation; under the editorship of A. A. Bar-Nova, L. Namazova-Baranova. - Moscow: Pediatrician, 2015. - 650 p.

4. Oglobin, K. A. Strategy of physical culture teachers training for valeological activity in the educational environment of the University: author's abstract of dissertation, D. p. N. [Text] / K. A. Oglobin. – SPb., 2009. - 39 p.

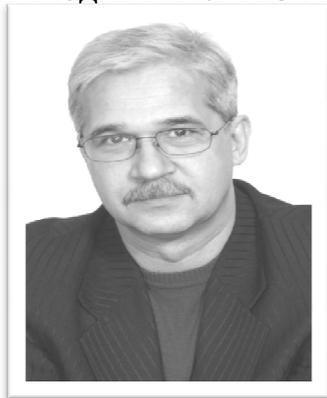
5. Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020-Yes. It is approved by the order of the Government of the Russian Federation of August 7, 2009 N 1101-p.

Информация для связи с авторами:

Timfjk@vspsu.ac.ru

(Григорьев Александр Иванович).

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА**



Кубланов Алексей Михайлович,
старший преподаватель,
Воронежский государственный институт
физической культуры;

Енин Алексей Владимирович,
доктор педагогических наук, доцент,
Центр научно-исследовательской деятельности
Воронежского института развития образования;

Валиев Сулейман Кашанович,
доцент кафедры физического воспитания,
Воронежский государственный лесотехнический
университет им. Г.Ф. Морозова

Аннотация. В статье на основе анализа научной литературы обосновывается актуальность изучения и целенаправленного формирования профессионально-

личностных качеств преподавателя вуза в системе внутривузовского повышения квалификации; дается авторское понимание сущности профессионально-личностных качеств преподавателя физической культуры; предлагается модель и раскрываются педагогические условия их успешного формирования.

Ключевые слова: профессионально-личностные качества преподавателя, модель и педагогические условия их формирования.

**ACTUAL PROBLEMS OF FORMATION OF PROFESSIONAL-PERSONAL
QUALITIES OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE OF THE UNIVERSITY**

Kublanov A.M., Senior Lecturer,

Voronezh State Institute of Physical Culture;

Enin A.B., Dr. Pedagogical Sciences, Associate Professor,

The Centre Research Activities of the Voronezh Institute of Development;

Valiev S.K., Associate Professor of the Department of Physical Education,
Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov

Тенденции развития высшего образования, его реформирование диктуют новые, все более усложняющиеся требования не только к профессиональной компетентности, но и к личностным качествам преподавателя вуза, роль которых в успешности его деятельности признается в различных теоретико-прикладных работах (А.Р. Алавердов, Е.П. Ильин, И.Ф. Исаев, В.И. Криличевский, Л.С. Подымова, С.Д. Резник, В.А. Слостенин, М.Ю. Щенникова и др.). Как педагогический феномен профессионально-личностные качества преподавателя физической культуры активно используются в педагогической, психологической литературе и должны быть раскрыты в интегрированном понимании, синтезе и взаимодополняемости профессиональных и личностных качеств, развивающаяся тенденция сближения которых подтверждается имеющимися научно-практическими исследованиями. Существующая дифференциация качеств личности преподавателя, необходимых для успешной профессиональной деятельности, ограничивает возможности обнаружения пространства интегративных качеств, способных объединить в единое целое, в систему наиболее важные смысло-содержательные, уровневые, функциональные характеристики таких элементов профессионально-личностных качеств, как профессионально-важные, профессионально-значимые, личностно-значимые, личностно-ценные и др. [1; 3; 5; 7].

Основания их интеграции не имеют сегодня достаточного научного обоснования, соответственно, потенциал профессионально-личностных качеств преподавателя не может быть эффективно реализован в образовательном процессе вуза. Сложность исследования данной проблемы обусловлена тем, что в педагогических, психологических исследованиях само определение «профессионально-личностные качества преподавателя вуза» еще только формируется; вопросы теории и практики их целостного формирования, развития, совершенствования находятся в начальной стадии разработки [64 8]. В плане научного осмысления были объе-

динены такие понятия, как «профессионально-важные качества», «профессионально-значимые качества», «лично-ценные качества», «лично-значимые качества». Изучены требования, предъявляемые ФГОС ВО к направлению подготовки «Педагогическое образование», к профессиональному стандарту преподавателя вуза, к профессиональной компетенции педагогической.

На основе проанализированной литературы мы пришли к выводу, что профессионально-личностные качества преподавателя вуза – это интегративные свойства, проявляющиеся на профессионально заданном и личностно обусловленном уровнях выполнения профессиональной деятельности и способствующие ее эффективности и самореализации всех участников образовательного процесса.

Структурная организация профессионально-личностных качеств преподавателя физической культуры интегрирует четыре базовых блока – профессиональной направленности, профессиональной компетентности, профессионального поведения, профессионального отношения. Их критериями и показателями соответственно являются: по мотивационно-ценностному критерию – педагогическая центрация, гуманность, любовь к профессии, стремление к профессионально-личностному развитию; по интеллектуально-креативному критерию – интеллект, профессионально-педагогические способности, инновационность, предприимчивость; по эмоционально-волевому – самоконтроль, профессиональная мобильность, ответственность; по психофизиологическому – персональный менеджмент, стрессоустойчивость, работоспособность. Уровни проявления составляют: устойчивый, достаточно-устойчивый, относительно-устойчивый и неустойчивый.

Для эффективности совершенствования профессионально-личностных качеств преподавателей с учетом поставленной цели и выделенных задач нами разработана педагогическая модель формирования профессионально-личностных качеств преподавателя физической культуры в процессе внутривузовского повышения

квалификации, представленная взаимосвязью концептуального и процессуального блоков.

Каждый блок в свою очередь интегрирует необходимый и достаточный набор элементов, структурированных в целостную систему:

1. Концептуальный блок включает: методологические подходы (системный, личностный, деятельностный, компетентностный, профессиографический); принципы (гуманистической направленности, субъектности, профессиональной направленности, инновационности, профессионально-педагогического совершенствования); цель (совершенствование профессионально-личностных качеств преподавателей); структуру профессионально-личностных качеств (критерии, показатели, уровни).

2. Процессуальный блок отражает: этапы опытно-экспериментальной работы (констатирующий, формирующий, аналитический); педагогический практикум (информационный и практический блоки, формы, методы, технологии); педагогические условия (организационно-административные и субъектно-деятельностные); результат (повышение уровня сформированности профессионально-личностных качеств преподавателя).

Модель реализуется в соответствии с выделенными этапами, которые раскрывают логику процесса повышения уровня профессионально-личностных качеств преподавателя и учитывают выявленную совокупность педагогических условий – организационно-административные и субъектно-деятельностные.

Организационно-административные условия соотносятся с обеспечением воздействий на уровне планирования, прогнозирования, управления и мониторинга моделируемого процесса; проявляются как внешняя заданность; раскрывают параметры необходимости действенности и развития профессионально-личностных качеств преподавателя; объясняют внутренние причины, содействующие совершенствованию искомых качеств. К организационно-административным условиям нами отнесены: инновационный менеджмент вуза и системы повышения квалификации; высокий научно-практический потенциал вуза; преемственность и интеграция процесса повышения квалификации преподавателей.

Субъектно-деятельностные условия призваны осуществить запланированный процесс, содействовать переходу уровня профессионально-личностных качеств от «возможного к действительному» за счет необходимых внутренних резервов личности преподавателя – установок, свойств, качеств, отношений, компетенций; связаны с индивидуальными предпосылками меры успешности совершенствования профессионально-личностных качеств преподавателя. В группе субъектно-деятельностных условий выделены: готовность преподавателей к систематической профессионально-образовательной деятельности; субъектно-деятельностная энергия саморазвития и достижений; стратегичность и мониторинг профессионального и личного самосовершенствования; осознание и коррекция возможных профессиональных деформаций.

Существующая работа по повышению квалификации преподавателей вуза на факультетах повышения квалификации и переподготовки кадров при всех очевидных прогрессивных изменениях пока еще остается недостаточно эффективной для решения задач модернизации российского образования. Это подтверждается поддерживающейся тенденцией ориентации ее содержания не столько на формирование компетенций, профессиональных свойств, качеств, сколько на формирование системы предметных, профессиональных, педагогических знаний; реализацией, как правило, типов

Информация для связи с авторами:

х, единых учебных планов, программ вместо вариативных, многоуровневых, разнопрофильных, персонализированных; приверженностью более традиционным, репродуктивным технологиям обучения; не достаточно учитываются и целенаправленно не создаются специальные условия, факторы профессионально-личностного роста преподавателя; все еще отсутствует научно-обоснованная компетентностно-развивающая, практико-ориентированная модель совершенствования профессионально-личностных качеств преподавателя вуза [2; 4]. Для успешного решения актуальных проблем в системе внутривузовского повышения квалификации, возможно предложить: активное использование индивидуальных планов и программ в различных формах повышения квалификации (индивидуальные программы профессионального развития, эталонная модель профессионального потенциала преподавателя); теоретическое обоснование выбора содержательно-методического обеспечения обучения преподавателей на основе инновационных тенденций в развитии высшей школы; определение паритета и усиление взаимодействия научной и педагогической функций в деятельности преподавателя; построение реальной обратной связи между различными формами повышения квалификации преподавателей и ее непосредственными пользователями; поощрение научно-педагогических исследований как формы профессионального развития преподавателей.

Предметом дальнейшего исследования могут стать такие аспекты рассматриваемой проблемы, как адаптация полученных теоретико-прикладных положений о профессионально-личностных качествах преподавателя физической культуры к особенностям компетентностно-ориентированного образовательного процесса в вузе; изучение параметров влияния и взаимосвязи профессионально-личностных качеств преподавателя физической культуры с эффективностью профессионально-педагогической деятельности.

Список литературы

1. Abdalina L. Entrepreneurial Spirit of a Modern University Professor: Empirical Data / Abdalina L., Vyunova N., Koval N., Gosteva S., Khutornaya M. // *Espacios*. Vol. 38 (№48). – 2017. – P. 29.
2. Власенко, С.В. Инновационные формы обучения в современной системе повышения квалификации педагогов [Текст] / С.В. Власенко // *Научное обеспечение системы повышения квалификации*. – № 1 (18), 2014. – С. 5-9.
3. Климов, Е.А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд) : учебное пособие [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 176 с.
4. Кудрявцев, Ю.М. Обеспечение целостной непрерывной педагогической подготовки и повышения квалификации профессорско-преподавательского состава [Текст] / Ю.М. Кудрявцев // *Казанская наука*. – 2013. – № 12. – С. 12-19.
5. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М., 1996. – 310 с.
6. Педагогика профессионального образования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.П. Белозерцев [и др.] ; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 368 с.
7. Педагогика физической культуры [Текст] / под ред. В.И. Криличевского. – М.: КНОРУС, 2012. – 320 с.
8. Преподаватель вуза: технологии и организация деятельности: учеб. пособие [Текст] / под ред. С.Д. Резника. – М.: ИНФРА_М, 2013. – 361 с.

Bibliography

1. Abdalina L. Entrepreneurial Spirit of a Modern University Professor: Empirical Data / Abdalina L., Vyunova N., Koval N., Gosteva S., Khutornaya M. // *Espacios*. Vol. 38 (№48). – 2017. – P. 29.
2. Vlasenko, S. V. Innovative forms of training in the modern system of advanced training of teachers [Text] / S. V. Vlasenko // *Scientific support of the system of advanced training*. - № 1 (18), 2014. - P. 5-9.
3. Klimov, E. A. on the formation of a professional: approaching the ideals of culture and their creation (psychological view) : textbook [Text] / E. A. Klimov. - Moscow: Moscow psychological and social Institute, 2006. - 176 p.
4. Kudryavtsev, Yu. M. providing a holistic, continuous teacher training and improving the qualifications of the faculty [Text] / Yu. Kudryavtsev // *Kazan science*. - 2013. - № 12. - P. 12-19.
5. Markov, A. K. psychology of professionalism [Text] / A. K. Markov. - M., 1996. - 310 p.
6. Pedagogy of professional education: studies. benefits for students. higher. PED. studies'. institutions [Text] / E. p. Belozertsev [et al.]; ed. V. A. Slastenina. – M.: Publishing center Academy, 2004. - 368 p.
7. Pedagogy of physical culture [Text] / edited by V. I. Krilichevsky.– M.: KNORUS, 2012. - 320 p.
8. University teacher: technologies and organization of activities: studies. the allowance [Text] / ed. by S. D. Reznik. - Moscow: INFRA, 2013. - 361 p.

*Информация для связи с авторами:
Кубланов Алексей Михайлович
kublanoff@mail.ru*

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Дахин Денис Викторович,
кандидат педагогических наук;
Брехова Алла Витальевна,
кандидат педагогических наук,
Воронежский государственный
педагогический университет

Аннотация. Рассмотрено проектирование профессиональной компетентности будущих учителей безопасности жизнедеятельности, мотивируется необходимость решения вопросов их информационно-технологической компетентности в образовании и повышение общей культуры педагога.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, информационно-технологическая компетентность, информационно-коммуникационные технологии, высшее образование, культура.

DESIGN INFORMATION-TECHNOLOGICAL COMPETENCE OF THE TEACHER OF LIFE SAFETY

Dakhin D.V., Cand. Pedag. Sci.;
Brekhova A.V., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The design of professional competence of future teachers of life safety is considered, the necessity of solving the issues of their information and technological competence in education is motivated, and improving the general culture of the teacher

Key words: professional competency, information technology competence, information and communication technologies, higher educational, culture.

В ходе модернизации и реформирования высшего образования необходимым условием является повышение качества подготовки выпускников высших учебных заведений. Это связано с расширением информационного и технологического образовательного пространства в системе непрерывного образования и с разработкой ГОС ВО (стандарты образования для направления «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности»).

Известные ученые-педагоги (Л.Н. Боголюбов, Т.П. Воронина И.А. Зимняя, А.В. Хуторской, А.К. Маркова, С.Е. Шишов, А. Агапов) предлагают структуру образования, соотносимую с компетентностями как качественно планируемому результату образования. Компетентность (от лат. *competens* – соответствующий, способный) – глубокое, доскональное знание существа выполняемой работы, способов и средств достижения намеченных целей, а также наличие соответствующих умений и навыков.

В работе И.А. Зимней «Компетентность человека – новое качество результата образования» понятие компетентность определяется как «основывающийся на знаниях, интеллектуально и личностно-обусловленный опыт социально-профессиональной жизнедеятельности человека, включающий операциональный, мотивационный, этический, социальный компоненты», а понятие «информационно-технологическая компетентность» определяется «приемом, переработкой, выдачей информации; преобразованием информации (чтение, конспектирование), массмедийными, мультимедийными технологиями; компьютерной грамотностью; владением электронной, интернет-технологиями» [4, с. 5, 12].

Т.П. Воронина дает определение компетентности как способности человека адекватно и глубоко понимать реальность, правильно оценивать ситуацию, в которой приходится действовать, а также умело применять свои знания и умения. Фактически, компетентность – это способность человека решать проблемы [1].

Опираясь на предложенную И.А. Зимней классификацию ключевых компетентностей, рассмотрим по-

нятие «информационно-технологическая компетентность».

Информационно-технологическая компетентность (ИТК) человека выражается в его способностях и интересах работать с информацией, ориентироваться в ее неисчерпаемых потоках, во владении методами извлечения информации из различных источников, использовании многообразия типов носителей [5].

О.Б. Зайцева под информационно-технологической компетентностью понимает сложное индивидуально-психологическое состояние, достигаемое в результате интеграции теоретических знаний и практических умений работать с информацией различных видов, используя новые информационные и цифровые технологии. Информационная составляющая в деятельности учителя по решению любых педагогических задач представляет собой совокупность ценностей, знаний, умений и навыков, руководствуясь которыми, он определит цели работы, осуществит диагностику уровня и состояния проектируемого объекта; сможет отобразить содержание и педагогические технологии для достижения и оценки качества результата [3].

Характеристики будущего специалиста раскрывают его как многогранную, разностороннюю личность, обладающую широким кругозором и дальновидностью своей педагогической деятельности.

Информационно-технологическая компетентность учителя технологии предусматривает:

- базовые знания в информационных компьютерных технологиях;
- владение методами познания мира, выполнение измерений, проведение наблюдений и опытов, обработка, объяснение и выдача результатов экспериментов;
- самостоятельная познавательная деятельность, основанная на усвоении способов приобретения знаний и умений из различных источников информации (печатный материал, средства коммуникации, СМИ, Интернет);
- способность представлять различные виды данных в доступной и наглядной форме (графы, гра-

фики, таблицы, рисунки – печатный материал, обработка результатов звукового и видеоматериала);

- умение координировать свою учебную и научную деятельность в соответствии со временем и объемом информации [2; 3];

- использование цифровых и информационных технологий визуального творчества, в их числе – анимации, мультипликация, прототипирования и трёхмерной графики.

Для проектирования ИТК будущих учителей безопасности жизнедеятельности в Воронежском государственном педагогическом университете внедрена дисциплина «Компьютерные технологии в производственных и технологических процессах».

Для данного учебного курса был разработан учебно-методический комплекс (УМК), который включает в себя рабочую программу, лекции, комплекс лабораторных работ, методические материалы для самостоятельной работы и электронное учебное пособие.

Рассмотрим комплекс лабораторных работ по дисциплине «Компьютерные технологии в производственных и технологических процессах» для студентов профиля «Безопасность жизнедеятельности» на основе освоения системы *FreeCAD* – параметрической, многомерной системы автоматизированного проектирования (САПР) общего назначения с открытыми исходными кодами. Преимуществом программного пакета является то, что он совершенно бесплатный в отличие от остальных (КОМПАС, AutoCAD). САПР или CAD (англ. Computer-Aided Design) – это программный пакет, предназначенный для создания чертежей, конструкторской, технологической документации, объемных моделей. Основное назначение программы *FreeCAD*: машиностроение и разработка дизайна новых продуктов, однако система может быть использована в архитектурном проектировании, и для 3D CAD-моделирования. *FreeCAD* дает возможность исполнения различных вариантов проектирования и оценки работы в различные моменты разработки модели посредством изменения ее параметров. Код *FreeCAD* распространяется под лицензией LGPL, он допускает возможность индивидуальной настройки и доработки, с наращиванием функциональности посредством подключения дополнений.

Цель разрабатываемого курса: овладение студентами навыками и умениями 3D-моделирования и прототипирования.

Приведем несколько тем лабораторных работ учебной дисциплины «Компьютерные технологии в производственных и технологических процессах» для студентов профиля «Безопасность жизнедеятельности»:

1. Знакомство с системой *FreeCAD*.
2. Особенности работы с инструментами программы *FreeCAD*.
3. Моделирование во *FreeCAD*. Булевы операции.
4. Построение модели по сечениям.
5. Создание тел вращения. Моделирование вазы во *FreeCAD*.
6. Трёхмерное моделирование с применением метода копирования объекта.
7. Работа с массивами. Создание эскиза во *FreeCAD*.

В соответствии с рабочей программой дисциплины системный компонент представляет возможность разрабатывать дистанционные электронные учебные курсы, объединяющие как необходимые обучающие материалы, так и вспомогательные, контролирующие элементы, методические рекомендации для преподавателей и для студентов факультета «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Описанная выше компетентность позволяет готовить компетентного специалиста, готового внедрять и

разрабатывать в своей педагогической деятельности новые информационные технологии.

Список литературы

1. Образование в эпоху новых информационных технологий (методологические аспекты) [Текст] / Т.П. Воронина [и др.] – М.: Информатик, 1995. – 220 с.
2. Дахин, Д.В. Энергосберегающие технологии в подготовке учителя [Текст] / Д.В. Дахин, В.М. Зеленеv // Культура физическая и здоровье. – № 3 (22). – 2009. – С. 6-8.
3. Дахин, Д.В. Формирование информационно-технологической компетентности будущих учителей технологии и предпринимательства: дисс. канд. пед. наук [Текст] / Д.В. Дахин. – Воронеж, 2009. – 166 с.
4. Зайцева, О.Б. Информационная компетентность учителя образовательной области «Технология» [Текст] / О.Б. Зайцева // Педагогика. – № 4. – 2004. – С. 17-23.
5. Зимняя, И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования [Текст] / И.А. Зимняя // Проблемы качества образования. Книга 2 : материалы XIII Всероссийского совещания. – М. ; Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2003. – 72 с.
6. Морозова, Н.А. Информационно-технологическая компетентность студентов в контексте качества подготовки специалистов и ее отражение в ГОС ВПО Проблемы качества образования. Книга 2. Ключевые социальные компетентности студента [Текст] / Н.А. Морозова // Материалы XIV Всероссийского совещания – М. ; Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 101 с.
7. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М., 1993. – 294 с.

Bibliography

1. Voronina T.P. Education in the era of new information technologies (methodological aspects) [Text] / T.P. Voronina [and others] – M.: "Informatik", 1995. – 220 p.
2. Dakhin D.V. Energy-saving technologies in teacher training / D. V. Dahin, V. M. Zelenev // Physical culture and health. – No. 3 (22), 2009. – p. 6-8.
3. Dakhin D.V. Formation of information and technological competence of future teachers of technology and entrepreneurship: a thesis for academic competition. step. cand. ped. sciences. – Voronezh, 2009. – 166 p.
4. Zaitseva O.V. Information competence of the teacher of the educational field "Technology" // Pedagogy. – № 4. – 2004. – p. 17-23
5. Zimnya I.A. Competence of the person – a new quality of the result of education / Problems of the quality of education. Book 2 // Materials of the XIII All-Russian Conference. – M. – Ufa: Research Center for Quality Problems in Training Specialists, 2003. – 72 p.
6. Morozova N.A. Information and technological competence of students in the context of the quality of training of specialists and its reflection in the State Educational Establishment of Higher Professional Education Problems of the quality of education. Book 2. Key social competencies of the student // Proceedings of the XIV All-Russian Conference – M. – Ufa: Research Center for Quality Problems in Training Specialists, 2004. – 101 p.
7. Ozhegov S.I., Shvedova N.Yu. Explanatory dictionary of the Russian language. – Moscow: 1993. – 294 p.

Информация для связи с авторами:
ddakhin@yandex.ru
(Д.В. Дахин)

УДК 796.01

**ЦЕННОСТИ И АНТИЦЕННОСТИ:
ФИЛОСОФСКО-ПРАВОВОЙ И СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ**



Борсяков Юрий Иванович,

доктор философских наук, профессор,
заведующий кафедрой философии экономики и социально-гуманитарных дисциплин;

Кузубова Ангелина Юрьевна,

кандидат юридических наук, доцент кафедры философии экономики и социально-гуманитарных дисциплин;

Никишин Сергей Вячеславович,

кандидат философских наук, доцент кафедры философии экономики и социально-гуманитарных дисциплин,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы: что такое ценности и антиценности современного общества и молодежи; каково соотношение ценности и антиценности; какие ценности являются для человека главными, а какие проявляют себя как антиценности. Авторы обосновывают идею, что международный олимпийский спорт оказался ярким индикатором, продемонстрировавшим опасность и недостаточную изученность рассматриваемой здесь проблемы – и с философской, и со спортивно-правовой, и с психолого-педагогической точек зрения.

Ключевые слова: культура, ценности, антиценности, юридические ценности, правосознание, правовые нормы, олимпийское движение,

VALUES AND ANTI-VALUES: PHILOSOPHICAL, LEGAL, SPORTS AND PEDAGOGICAL ASPECTS

Borsyakov Y. I., Dr. Philos. Sci., Professor, Managing the Department of Philosophy of Economy and Socially-Humanitarian Disciplines;

Kuzubova A. Yu., Cand. Jurisprud. Sci., Associate Professor of the Department of Philosophy of Economics and Social Sciences and Humanities;

Nikishin S. V., Cand. Philos. Sci., Associate Professor of Philosophy, Economics and Socio-Humanitarian Disciplines,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract: the article deals with topical issues: what are the values and anti-values of modern society and youth.; what is the ratio of value and anti-value; what values are the main for a person, and which manifest themselves as anti-value. The authors substantiate the idea that international Olympic sport turned out to be a bright indicator that demonstrated the danger and lack of study of the problem under consideration here – from philosophical, sports and legal, and psychological and pedagogical points of view.

Key words: culture, values, anti-values, legal awareness, legal norms, Olympic movement.

Ценности занимают главное место в жизни человека и общества, так как именно ценности характеризуют современный образ жизни, уровень выделения человека из животного мира. Огромную значимость проблема ценностей приобретает в переходные периоды социального развития, когда кардинальные общественные преобразования ведут к смене существовавших систем ценностей, тем самым ставя людей перед дилеммой: либо сохранять устоявшиеся, привычные ценности, либо приспособливаться к новым, которые широко предлагаются, даже навязываются представителями различных партий, общественных организаций, движений. Поэтому вопросы: что такое ценности и антиценности; каково соотношение ценности и антиценности; какие ценности являются для человека

главными, а какие проявляют себя как антиценности – являются сегодня жизненно важными.

Различные исторические эпохи накладывают свой отпечаток на понимание ценностей и антиценностей. В Средние века они связываются с божественной сущностью, приобретают религиозный характер. Эпоха Возрождения выдвигает на первый план ценности гуманизма. В Новое время развитие науки и новых общественных отношений во многом определяют и основной подход к рассмотрению предметов и явлений как ценностей и антиценностей. И. Кант впервые употребил понятие ценности в специальном, узком смысле. Предпосылкой аксиологии у него является разведение сущего и должного, реальности и идеала, ценности и антиценности. Ценности – это: требования, обращен-

ные к воле; цели, стоящие перед человеком; значимость тех или иных факторов для личности.

Открытие второй, по сравнению с природой, онтологической реальности – культуры, в том числе правовой культуры означало отказ от ее понимания как деятельности, направленной на развитие природной сущности человека. Более того в противоречие с идеей универсальной методологии вступила точка зрения, согласно которой каждое учение не только уникально само по себе, но и содержит уникальные понятия. «Прежде всего, концепты всегда несли и несут на себе личную подпись...» [1, с. 17]. Преодоление классики начинается с осознания сложившейся ситуации, которая расценивается как кризисная. Как отмечают многие мыслители, изменилось соотношение между действием объективных законов общественного развития и деятельностью общественного сознания. Выросла роль правового сознания, оно становится доминирующим. К концу XIX – началу XX вв. стало уже очевидным, что науки о культуре должны иметь свой собственный концептуально-методологический фундамент, отличный от методологии естествознания. Эту идею особенно активно отстаивали два философских направления философия жизни и баденская школа неокантианства.

Различая обыденные ценностные предпочтения от объективной отнесенности к ценности, которой придерживается исследователь, Г. Риккерт вводит понятие «общей ценности», отличает ее от антиценности и ценности, имеющей общее значение. При этом ход его мысли представляется достаточно необычным. Общезначимость обычно воспринимается как нечто усредняющее и препятствующее постижению уникального. Наоборот, у Риккерта оно оказывается его условием [5, с. 483]. В явно тенденциозной манере Риккерт критикует теорию «идеальных типов», которая устраивает многих исследователей. Тип в значении «образца» и «среднего» не удовлетворяет его тем, что уникальное здесь понимается как представитель типического. Однако Риккерт отстаивает своеобразие избранного метода и проводит границу между историей и науками о духе. Конечно сами ценности имеют духовное происхождение, но и это замечание не имеет столь большого значения для исследователя.

Риккерт полемизирует с концепцией «исторической психологии», развиваемой В. Дильтеем в качестве герменевтической методологии наук о духе. Он последовательно различает психологический и логический аспекты исторического познания. Как показывает Э.Кассирер, если необходимым условием исторического исследования оказывается универсальная система ценностей, то остается два выхода – либо она берется из истории (тогда – круг), либо априорна (тогда это метафизическая предпосылка, которую критическая философия хотела бы избежать). Т.е., с точки зрения Кассирера, философия баденской школы недостаточно последовательно проводит принципы критической философии, заложенные ее основателем (Кантом) [6, с. 90-91]. Так, трудности постижения чужого «Я», мира ценностей и антиценностей, характерны не только для истории, но и для других наук. Неправомерность сведения истории к наукам о духе доказывается Риккертом на том основании, что историка интересует именно уникальная и случайная связь между духовными и телесными, материальными и идеальными, ценностными и антиценностными компонентами.

Ценности, которыми должно руководствоваться познание, являются, по мнению Риккерта, социальными. Правда, под социальностью он имеет в виду не столько прагматические ценности социальных групп, спаянных общими интересами, сколько ценности духовного сооб-

щества (Gemeinschaft). Обоснование общих ценностей у Риккерта опирается не на природу, а на культуру.

Риккерт убедительно показал, что точка зрения ценности является руководящей в контовском анализе исторического развития. Но важно не только это. Подобная контовской глобальная философия истории с неосознанной ценностной позицией (другой ее пример, по Риккерт, материалистическое понимание истории) не является рекомендуемым образцом. Эти примеры скорее доказывают неискоренимость ценностной точки зрения, которая проявляется уже в процессе отбора материала в гуманитарных науках. Можно разделить стремление неокантианцев сохранить при этом объективность гуманитарного познания, не впасть в примитивный релятивизм ценностей. В анализе проблемы ценностей Риккерт не использует важнейшую для критической философии идею трансцендентального исследования. Трансцендентален анализ всеобщих условий опыта, т.е. того, что является условием осуществления и самого этого анализа. Подход с этой точки зрения к системе ценностей и антиценностей, руководящих историческим исследованием, более чем уместен. Но он должен исходить из внутренней историчности самого субъекта, которая упускается из виду неокантианцами. Р.Д. Коллингвуд справедливо считает это недостатком немецкой философско-исторической школы в целом [3, с. 158-159]. В случае неокантианцев – вооруженный системой трансцендентных ценностей. Прошлое для такого субъекта отсечено от настоящего и является простым зрелищем. Оно состоит из отдельных фактов – носителей ценностей и антиценностей. Риккерт, считает Коллингвуд, не смог понять, что ценность фактам прошлого придает то, что они – живое прошлое, понимая которое, сознание историка схватывает процесс, в котором оно само возникло через духовное развитие прошлого.

Предлагаемая В. Дильтеем категория «жизнь» [2, с. 271-274] (и, соответственно, «философия жизни») обещает послужить гораздо более адекватным средством теоретического схватывания реальности культуры ценностей и антиценностей в ее динамике и изменчивости. Жизнь непредсказуема, ее невозможно уложить в рамки однозначных каузальных детерминаций. Жизнь есть целостность, свобода, развитие и творчество, диалектика ценностей и антиценностей. Категории, с помощью которых описывается жизнь, принципиально отличаются от понятий, работающих в науках о природе. Это, например, значимость, ценность, антиценность, смысл, цель. Все что создается духом. Поэтому ключевой методологической проблемой всех наук о духе является, вопрос о том, как возможно объективно-аксиологическое знание?

После выделения аксиологии в самостоятельную область философских исследований сформировалось несколько типов теории ценностей. Вот некоторые из них.

Натуралистический психологизм рассматривает ценности как объективные факторы, источник которых заключается в биологических и психологических потребностях человека. Такой подход позволяет отнести к ценностям любые предметы и действия, с помощью которых человек удовлетворяет какие-либо свои потребности.

Персоналистический онтологизм. Наиболее видный представитель данного направления М. Шелер также обосновывал объективный характер ценностей. Однако, согласно концепции Шелера, ценность каких-либо предметов, явлений нельзя отождествлять с их эмпирической природой.

Мир ценностей, по Шелеру, имеет определенную иерархию. Нижнюю ступеньку этой иерархии занимают ценности, связанные с удовлетворением чувственных желаний и с материальными благами; более высо-

кие ценности – это ценности «прекрасного» и «познавательные» ценности; наивысшей ценностью является ценность «святого» и идея Бога. Реальность всего этого ценностного мира основывается на ценности божественной личности. Тип же личности человека определяется свойственной ей иерархией ценностей, которая и образует онтологическую основу данной личности.

Аксиологический трансцендентализм понимает ценности не как объективную реальность, а как идеальное бытие, не зависящее от человеческих потребностей и пожеланий. К таким ценностям относятся истина, добро, справедливость, красота, которые имеют самостоятельное значение и существуют в виде идеальных норм. Таким образом, ценность в данной концепции – это не реальность, а идеал, носителем которого является какое-то трансцендентальное, т.е. потустороннее, запредельное, сознание.

Культурно-исторический релятивизм. Основателем данного направления аксиологии был В. Дильтей, положивший в его основу идею аксиологического плюрализма. Под аксиологическим плюрализмом Дильтей понимал множественность равноправных ценностных систем, которые различаются и анализируются при помощи исторического метода. По существу данный подход означал критику попыток создания абсолютной, единственно правильной концепции ценностей, которая была бы абстрагирована от реального культурно-исторического контекста.

Социологическая концепция ценностей. Родоначальником данной концепции является М. Вебер, который ввёл понятие ценностей в социологию и применил его для интерпретации социального действия и социального знания. По мнению Вебера, ценность – это норма, которая имеет определённую значимость для социального субъекта.

В последующем данный подход Вебера развили У. Томас и Ф. Знанецкий, которые стали определять ценности не только через их социальную значимость, но и через социальные установки. По их представлению, ценностью выступает любой предмет, который обладает поддающимся определению содержанием и значением для членов какой-либо социальной группы. Установки же являются субъективной ориентацией членов группы по отношению к ценности. Если иметь в виду самое общее понимание ценностей, то можно сказать, что ценность – это понятие, указывающее на культурное, общественное или личностное значение (значимость) явлений и фактов действительности.

Всё многообразие мира может выступать в качестве «предметных ценностей и антиценностей», т.е. оценивается с точки зрения добра и зла, истины и лжи, прекрасного и безобразного, справедливого и несправедливого и т.д. К таким ценностям относятся предметы материальной и духовной деятельности людей, общественные отношения и включённые в их круг природные явления, имеющие для человека положительное значение и способные удовлетворять их многообразные потребности.

Стоит отметить, что в современных науках об обществе наблюдается поливариантность трактовки понятия «ценность», что оказывает отрицательное воздействие и на систему индикаторов, подлежащих оценке в ходе эмпирического или прикладного исследования. Возникающие методологические и методико-процедурные затруднения детерминированы междисциплинарной областью научного познания ценностного мира, вследствие чего нередко наблюдается несовместимость и даже конфликт методологий различных наук об обществе.

Одно из наиболее корректных определений понятия «ценность» формулируется следующим образом: «явления как материального, так и духовного характера,

способные удовлетворить, какие либо потребности человека...» [4, с. 355].

Стоит отметить, что категория «ценность» непосредственно связана с мировоззрением личности, то есть предельно обобщённым взглядом на окружающий мир, социум, его основные социальные институты, процессы, явления. Вместе с тем, принято считать, что мировоззрение – это рационально-логический «полюс» сознания, исключая эмоционально-чувственное, порой иррациональное реагирование на окружающий мир. Однако именно для молодежной среды, как известно, характерен иррационализм, аффективность. В этой связи для более корректного описания специфики молодежных ценностей целесообразно исследовать не только мировоззрение, но и мироощущение. Поэтому целесообразно предположить, что ценности молодежи представляют собой симбиоз рационально-иррационального отношения к окружающему миру, включают в себя индикаторы (критерии) оценивания различных одушевленных и неодушевленных объектов.

Наряду с понятием «ценность», довольно часто используется и термин «ценностные ориентации». В отличие от единичных ценностей, ценностные ориентации представляют собой, в первую очередь, именно систему наиболее важных смысло-жизненных установок и ориентиров личности. Учитывая системный характер ценностей личности, данное определение выглядит в целом несколько более релевантным по отношению к проблемной ситуации, что, однако, не исключает использование и понятия «ценность».

Необходимо указать на наличие взаимосвязи между ценностным миром молодежи и морально-нравственными ориентирами. В случае развития аморальных, безнравственных установок молодежи общество с большой долей вероятности рискует столкнуться с доминированием антиценностей над ценностями. В этой связи исследователи обращают внимание на проблему «морального релятивизма» и даже цинизм, равнодушие к идеалам современной российской молодежи.

Уязвимость подрастающего поколения перед негативным аморальным, безнравственным воздействием детерминирована социально-возрастными и социально-психологическими особенностями. Сознание молодежи отличается неустойчивостью, лабильностью, вследствие чего представляет собой «вместилище» для различных установок. При этом зачастую не активируются механизмы критического осмысления фактов, информации. С другой стороны, помимо вышеперечисленных факторов сказываются и особенности социализации подрастающего поколения. Основные агенты социализации – семья и школа, находясь в противоречивом положении, – не выполняют возложенных на них функций. На их место постепенно приходит стихийная социализация, осуществляемая посредством СМИ и Интернета.

Вместе с тем, известно, что именно ценности выступают регулятором правовых отношений, оптимизируя выбор целесообразных способов поведения. Правовые ценности являются интегральным элементом системы более широкого плана – правовой культуры. Правовая культура выступает как разновидность общей культуры, отличающейся определённым уровнем правосознания, законности, совершенства законодательства, являющейся результатом и способом творческой деятельности граждан по созданию и реализации правовых ценностей.

В современных условиях масштабных трансформаций формируется общество неопределённости и риска. В новых условиях от государства и общества требуются серьезные усилия по преодолению негативных трендов и удерживанию ситуации. Однако в настоящее время

остро ощущается дефицит социально-инженерных исследований по данной тематике. В результате управленческие мероприятия различных уровней государственной власти в отношении российской молодежью зачастую носят лобовой, тенденциозный, недостаточно продуманный характер. Агитация и пропаганда, ведущиеся государственными управленческими структурами в отношении молодежи, распознаются большей ее частью, вследствие чего мы зачастую сталкиваемся с реакцией отторжения, противодействия при попытке оказания влияния на формирование правовых ценностей. Лишь незначительный сегмент молодежной среды оказывается подверженным воздействию социально-управленческих мероприятий. В то же время значительная часть молодежи под влиянием массовой культуры, инструментов стихийной социализации, нарастающей криминализации социальных практик оказывается под негативным воздействием, вследствие чего происходит деформация, в том числе, и правовых ценностей, формируются антиценности, ставящие под угрозу не только процесс социального взросления молодежи, но и стабильность российского общества в целом, ибо дисфункциональность преемственности и смены поколений может иметь весьма негативные последствия в ближайшие годы.

Ценности проявляются и действуют в конкурентных условиях противоборства с антиценностями, в отдельных случаях переходящего в «смертельную схватку на взаимное уничтожение». В относительно нормальных условиях жизнедеятельности общества и индивидов наблюдается определенное равновесие в действии ценностей и антиценностей. Когда говорят о нравственной деградации в обществе, его моральном недомогании, происходит не то, что в нем перестают действовать ценности, а то, что возрастает действие болезнетворных вирусов антиценностей, относительное равновесие нарушается в сторону усиления последних при ослаблении роли ценностей.

Особой структурой, не совпадающей со структурой сознания, обладают и сами ценности и антиценности, исходящие из структуры потребностей и интересов человека. Отталкиваясь от логики «пирамиды потребностей» А. Маслоу, применительно к ценностям и антиценностям можно выделить базовые и инструментальные потребности, включающие в себя естественно-природные и социально-обусловленные потребности, которые, в свою очередь, распадаются на потребности: физиологические, материальные, морально-духовные, интеллектуальные, эстетические, в безопасности, в коммуникации, в самореализации, социально-экономические, общественно-политические. Соответственно, каждая из этих потребностей порождает свои пары ценностей и антиценностей. Отдельные ценности и антиценности социально обусловлены, являются метафизическим, «чистым» порождением человеческого сознания. Эмпирически, в реальной жизни, они себя не обнаруживают, а проявляются в сознании людей и управляют их жизнедеятельностью. Как указывалось, сознание оказывает существенное воздействие и на формирование естественно-природных потребностей, ценностей и антиценностей, своим происхождением обязанных естественной природе человека. Ценности и антиценности выступают так же, как свойства определенных объектов, институтов, процессов, действий и отношений. Ценности отражают полезные и необходимые, а антиценности – вредные и чуждые для жизнедеятельности человека свойства.

Мир антиценностей, порождаемый античеловечностью как таковой или ее синтезом с некоторыми нейтральными свойствами или потребностями человека, так же разнообразен и безбрежен, как и его ценност-

ный мир. Большая часть антиценностей обращена во вне, связана с областью межличностных, социальных или социо-природных отношений.

Юридические антиценности – это определяемые культурой формы негативного отношения субъекта к правовой системе общества, которые обуславливают юридическую оценку событий и выбор соответствующих форм поведения. Юридические ценности и юридические антиценности – это диалектически взаимосвязанные объективно существующие явления, отражающие направленность развития правовой системы. Изучение природы юридических антиценностей и их основных видов позволяет выявить общие закономерности развития негативных процессов в национальной правовой системе, условия и причины их генезиса и эволюции, а значит, создать методику их предупреждения и преодоления.

Проблема юридических антиценностей как части правовой культуры общества и элемент правовой действительности в общей теории права и государства вообще ставится и решается в научной литературе впервые. Соответственно, в понятийно-категориальном аппарате теории права не выработано определение «юридических антиценности». Вместе с тем, данный вопрос является особенно актуальным. Перечисленные особенности обуславливают объективную необходимость детального теоретического исследования института юридических антиценностей, а так же изучения проблем, лежащих в практической области разработки мер противодействия им.

Современный уровень исследования представлен фрагментарными упоминаниями отдельных аспектов проявления юридических антиценностей в рамках правовой антикультуры. В данных условиях возникла необходимость исследования основных антиценностей, в том числе юридических с целью получения новых знаний о феномене, закономерностях его развития. При этом изучение характера и форм воздействия основных юридических антиценностей на правовую систему общества, признаков, структуры и форм проявления последних объективно необходимо для восполнения существующего пробела в научно-теоретическом знании в части данного феномена.

Анализу проблемы основных юридических антиценностей ранее почти не уделялось внимания. В настоящее время в общей теории права существуют работы, посвященные отдельным юридическим антиценностям или правовой антикультуре в целом.

Так, технико-юридические дефекты нормативных актов изучали Н. А. Власенко, В. В. Глазырин, С. Е. Казаринова, Д. А. Керимов, М. П. Лебедев, В. Н. Найденко, В. И. Никитинский, С. В. Поленина, Ю. А. Тихомиров, Т. Я. Хабриева и др.. Проблему пробелов и коллизий в правовом регулировании затрагивали В. В. Лазарев, Н. И. Сенякин, Ф. Р. Уранский, М. А. Кауфман. Криминальная субкультура стала предметом интереса А. Богачевской, В. В. Меркурьева, Д. В. Сочивко. А.С. Бондарев и В.В. Карпунина исследовали проблемы правовой антикультуры. Вместе с тем основные юридические антиценности, в том числе, юридическое неравенство, юридическая несправедливость и противоправность, не подверглась системному анализу.

Изучение природы юридических антиценностей востребовано всей культурой и юридической практикой, так как полученные результаты могут стать основой для разработки конкретных мер по минимизации и исключению из правовой жизни общества негативных явлений.

Охарактеризованное выше развитие юридических антиценностей в молодежной среде отнюдь не является

единственной кризисной тенденцией. Современное ценностно-правовое поле периодически демонстрирует нам «черные дыры», в рамках которых правовое сознание стремительно деградирует. Яркий пример этому – недавно прошедшие олимпийские игры. Абстрагируясь от эмоциональных оценок, в «сухом» правовом остатке мы обнаруживаем нарушение принципов Олимпийской хартии Международным олимпийским комитетом, который, по идее, должен неукоснительно придерживаться буквы и духа данного документа. Так, 7-й принцип Хартии провозглашает «отсутствие какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса». Между тем, недопуск российской паралимпийской сборной к летним Играм в Рио-де-Жанейро и олимпийской сборной – к зимним играм в Пхёнчхане продемонстрировали нам явную дискриминацию по национальному и политическому признакам. «Отсутствие дискриминации» – это международная правовая ценность, основывающаяся на общечеловеческих демократических ценностях, правах и свободах человека. Дискриминация, принимающая силу конкретных мер против российского олимпийского движения, в целом, и отдельных (причем оправданных спортивным арбитражем) отечественных спортсменов – это антиценность. Причем, она имеет как рациональный элемент (обвинение России в гос.поддержке допинга), так и иррациональный элемент (русофобия). В известной мере, правовые антиценности в рамках недавней олимпийской истории, фактически, породили правовые нормы (временного характера), выразившиеся в своде правил поведения для «олимпийских атлетов из России», Подданные российского государства оказались включены в нормативную диспозицию, строго ограничившую их поведение в области отстаивания своей национальной идентичности и выражения патриотических чувств. Фактически, в рамках соревновательной и публичной, связанной с олимпизмом активности российские атлеты оказались в абсурдном положении вынужденных апатридов – они должны были вести себя так, словно не имеют определенной государственной принадлежности. В рамках этой же диспозиции с ними обращались чиновники МОК и ряд спортсменов из других стран. В противном же случае, были предусмотрены строгие санкции.

Очевидно, что правовая антиценность способна превратиться в правовую норму. Вред, наносимый ею правосознанию, двойной: во-первых, непосредственный –

дискриминационного характера; во-вторых, опосредованный воспитательной ролью антиценности (видя её в действии, широкие общественные круги, в особенности же молодежь, более склонная к максимализму в оценках и поступках, утрачивают веру в адекватность правовых ценностей жизненным реалиям). Этот двойной эффект может способствовать разрушению структуры правосознания в демократически развитых странах и препятствовать становлению такового в развивающихся государствах. Международный олимпийский спорт оказался ярким индикатором, продемонстрировавшим опасность и недостаточную изученность рассматриваемой здесь проблемы – и с философской, и со спортивно-правовой, и с психолого-педагогической точек зрения.

Список литературы

1. Делез, Ж. Что такое философия? [Текст] / Ж. Делез, Ф. Гваттари. – СПб., 1998.
2. Дильтей, В. Введение в науки о духе. Опыт полагания основ для изучения общества и истории [Текст] / В. Дильтей // Собр. соч. Т. 1. – М., 2002.
3. Коллингвуд, Р.Дж. Идея истории: автобиография [Текст] / Р.Дж. Коллингвуд. – М., 1980.
4. Краткий словарь по философии [Текст] / под ред. И.В. Блауберга. – М., 1970.
5. Риккерт, Г. Границы естественнонаучного образования понятий [Текст] / Г. Риккерт. – СПб., 1903.
6. Cassirer, E. The Logic of Humanities. – New-Haven, 1961.

Bibliography

1. Deleuze, G., Guattari F. What is philosophy? SPb. 1998.
2. Dilthey W. Introduction to the science of the spirit. Experience in establishing the foundations for the study of society and history. // SOBR. Op. Vol.1. M., 2002.
3. Collingwood R. J. The idea of history. Autobiography. M., 1980.
4. Brief dictionary of philosophy. Under. edited by I. V. Blauberg, M. 1970
5. Rickert G. Boundaries of natural science education concepts. SPb., 1903.
6. Cassirer E. The Logic of Humanities. New-Haven. 1961.

Информация для связи с авторами:
 bui965@yandex.ru
 (Борсяков Юрий Иванович)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

УДК 796.01:061

МЕТОД ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК УСЛОВНО МУЖСКИХ ВИДОВ СПОРТА



Дроздова Маргарита Сергеевна,
магистрант, Московский городской педагогический университет;

Филимонова Светлана Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
Московский городской педагогический университет;

Филимонова Юлия Борисовна,
преподаватель,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова;

Аверясова Юлия Олеговна,
доцент,

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова;

Казакова Виктория Михайловна,
бакалавр,

Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье отражена специфика психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта. Рассматриваемый в работе метод телесно-ориентированной психотерапии на основе танцевально-двигательного подхода позволяет снизить мышечное и эмоциональное напряжение, актуализировать феминность, скорректировать самооценку и уровень психологического комфорта спортсменок условно мужских видов спорта.

Ключевые слова. Спортсменки условно мужских видов спорта, психологическая подготовка, психическое состояние, феминность, маскулинность, телесно-ориентированная психотерапия, самооценка, самореализация

THE BODY PSYCHOTHERAPY METHOD IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING
FEMALE ATHLETES CONDITIONALLY MALE SPORTS

Drozдова M. S., Graduate Student,
Moscow City Pedagogical University;
Filimonova S. Iv., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Plekhanov Russian University of Economics,
Moscow City Pedagogical University;
Filimonova Ju.B., Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics;
Averyasova Yu. Ol., Associate Professor,
Plekhanov Russian University of Economics;
Kazakova Viktoriya Mihailovna, Student,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. The article describes the specific of psychological training of female athletes conditionally male sports. The body psychotherapy method based on dance-motor approach allows to reduce muscle and emotional tension, actualizes femininity, adjusts the level of self-esteem and psychological comfort of female athletes conditionally male sports

Key words. Female athletes conditionally male sports, psychological training, femininity, masculinity, body-oriented psychotherapy, self-esteem of female athletes, self-actualization

Актуальность. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменки большинства видов спорта, особенно относящихся к условно мужским (хоккей, единоборства, тяжелая атлетика и др.), приобретают внешние и внутренние маскулинные качества. Данный факт часто не самоидентифицируется, не вполне осознается спортсменками. Вместе с тем выявлено негативное воздействие процесса приобретения маскулинности спортсменками на их психологическое здоровье, самовосприятие и профессиональную самореализацию. Предлагаемый метод телесно-ориентированной психотерапии актуализирует феминность спортсменок условно мужских видов спорта, снижая риск развития негативных психических состояний и

процессов, приводящих к ухудшению качества личной жизни и профессиональной карьеры.

Целью нашего исследования явилась разработка адекватной методики актуализации феминности девушек, занимающихся условно мужскими видами спорта, для оптимизации системы психологической подготовки спортсменок. В задачи исследования вошло изучение специфики гендерной идентичности спортсменок, выявление уровня тревожности и самооценки спортсменок условно мужских видов спорта и разработка метода на основе телесно-ориентированной психотерапии по актуализации феминных черт.

Результаты обработки данных определения гендерной идентичности среди спортсменок условно мужских видов спорта по методике С. Бем подтвердили, что в

спорте у девушек и женщин преобладает андрогинный тип личности, ярко выражены маскулинные качества, происходит смещение по шкале в сторону маскулинности. Условно мужские виды спорта способствуют формированию «мужской» модели поведения как у мужчин, так и у женщин.

Проведенный опрос среди 34 спортсменок условно мужских видов спорта (хоккей с шайбой, толкание ядра, тяжелая атлетика, американский футбол и т.п.) по проблеме их отношения к женственности и роли женщины в современном обществе позволил сделать следующие выводы. Большинство (85%) спортсменок признают отличие между мужественностью и женственностью, 8% опрошенных не видят различий, в ряде случаев данный вопрос вызвал затруднение. 64,7% опрошенных считают, что феминность (женственность) определяют такие качества, как отзывчивость, мягкость, поглощенность материнством, заботливость, эмоциональность; 58,8% согласны с тем, что к маскулинным (мужественным) чертам относятся сила, уверенность, бесстрашие, командование, доминирование. Более 35% опрошенных согласились с тем, что занятие условно мужскими видами спортивной деятельности приводит к развитию у женщин маскулинных черт. 47% опрошенных спортсменок считают, что подавление женственности отрицательно сказывается на самооценке, и 29,4% из числа опрошенных спортсменок мужских видов спорта подтвердили наличие проблемы с самооценкой, возникшей в результате занятий спортом. Более того, агрессия, страх, гнев, тревожность, доминирование, гиперконтроль – эти и другие эмоции и чувства отражают специфику спортивной деятельности в условно мужских видах спорта. Подавление природной женственности, негативные эмоции, демонстрация маскулинных черт формируют дисгармоничное развитие личности спортсменок, большинство из опрошенных готовы прекратить занятия спортом ради личной жизни.

В рамках психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта представляется важным психотерапия по актуализации феминности. За основу разрабатываемой программы взят метод телесно-ориентированной терапии, который предполагает работу с «мышечным панцирем» – специфическим мускульным напряжением, которое связано с эмоциональным статусом и характером. Основоположник телесно-

ориентированного подхода в психотерапии В. Райх считал его основным препятствием к самореализации личности. Напряжение, возникшее вследствие неосознаваемых негативных эмоциональных состояний, Райх считал фактором, который мешает человеку жить полноценной жизнью в гармонии с окружающими людьми и природой. Он выделил семь сегментов тела, в каждом из которых сосредоточены те или иные эмоциональные переживания и личностные конфликты: зажимы вокруг глаз, оральные сегмент, грудь и диафрагма, живот, тазовый сегмент. В настоящее время психотерапевтами телесных практик ноги человека выделяются как сегмент мышечного панциря. В предлагаемой методике по актуализации феминности используется принцип расслабления и напряжения определенных групп мышц тела в ходе выполнения танцевально-двигательных упражнений достигается глубокое мышечное и эмоциональное воздействие, целью которого является расслабление, восстановление мышечного статуса и оптимизация психологического здоровья спортсменок. Принципиальная особенность телесно-ориентированной психотерапии заключается в работе с телом и его мышечными зажимами, в которых сосредоточены бессознательные переживания и проблемы. В ходе психотерапевтической работы осознаются и прорабатываются негативные состояния психики. Выполняемые под мелодичную музыку гармоничные танцевальные техники благотворно влияют на настроение и самочувствие спортсменок, формируют мягкость и гибкость движений, актуализируют женственность и природную красоту. Формирование положительного образа в сознании спортсменок приводит к повышению психического состояния, всестороннему развитию и самореализации в личной жизни и спорте.

С октября 2017 по май 2018 года осуществлялось внедрение разработанной программы в практику. Экспериментальная группа включала 20 девушек 18-24 лет, имеющих звание мастера спорта РФ в условно мужских видах спорта (тяжелая атлетика, хоккей, футбол, бокс), которые проявили интерес к предлагаемой программе и заявили о готовности участвовать в эксперименте. Для контрольной группы были отобраны 20 спортсменок аналогичных видов спорта, психологическая подготовка которых осуществлялась традиционными способами. В результате были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

№	Показатели, у.е.	группы	До эксперимента (октябрь 2017)				После эксперимента (май, 2018)				Темп прироста, %		
			n	X	m	Достоверность различий		n	X	m		Достоверность различий	
						t	p					t	p
1	Личностная тревожность	эг	20	56,01	2,02	0,402	>0,05	20	31,35	1,38	8,725	<0,001	1,66
		кг	20	54,82	1,95			20	53,89	2,28			
2	Аутогенная норма	эг	20	23,32	0,86	0,013	>0,05	20	11,67	0,91	8,566	<0,001	-5,37
		кг	20	23,30	1,07			20	24,61	0,92			
3	Психическая работоспособность	эг	20	16,44	0,39	0,17	>0,05	20	8,89	0,55	7,924	<0,001	-0,24
		кг	20	16,55	0,37			20	16,61	0,69			

Психическое состояние в течение 8 месяцев исследования у спортсменок выявило изменения по всем показателям в ЭГ по сравнению с КГ ($p < 0,001$), при этом обследование до эксперимента не выявило никаких различий в результатах между контрольной и экспериментальной группами. Показатели личностной тревожности в КГ практически не изменились, у спортсменок ЭГ они были достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,001$). Общая динамика улучшений составила 56,42% в среднем.

Аутогенная норма у спортсменок КГ была на низком уровне, причем ее показатели снижались в течение всего эксперимента на 5,37%, что говорит о дискомфортном состоянии. В ЭГ в течение эксперимента

наблюдалась положительная динамика аутогенной нормы, которая улучшилась в среднем на 66,54%. Результаты спортсменок ЭГ оказались достоверно выше, чем у спортсменок КГ ($p < 0,001$).

Психическая работоспособность спортсменок КГ практически не изменялась, в течение эксперимента наблюдалось небольшое снижение – на 24%. В ЭГ показатели психической работоспособности имели положительную динамику на 59,56%. Результаты спортсменок ЭГ оказались достоверно выше, чем у спортсменок КГ ($p < 0,001$).

Заключение. Таким образом, занятия условно мужскими видами спорта способствуют приобретению девушками и женщинами маскулинных черт в характере

ре, поведении, внешнем облике. Происходит подавление природной женственности. Отмечается снижение уровня самооценки спортсменок, что приводит к снижению показателей психологического комфорта, негативно влияет на достижение спортивных результатов. В процессе использования разработанной программы психотерапии по актуализации феминности на основе метода телесно-ориентированной терапии, произошло принципиальное улучшение психического состояния спортсменок условно мужских видов спорта в экспериментальной группе. Для сохранения психологического здоровья и обеспечения условий для качественной самореализации спортсменок условно мужских видов спорта методика по актуализации феминности на основе метода телесно-ориентированной психотерапии является высокоэффективной.

Список литературы

1. Гендерная психология [Текст] / под ред. И.С. Клециной. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
2. Дамадаева, А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации [Текст] / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Вып. 12 (70).
3. Райх, В. Анализ характера [Текст] / В. Райх ; пер. с англ. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореа-

лизации личности: дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 [Текст] / С.И. Филимонова. – М., 2004. – 492 с.

5. Свободное тело: хрестоматия по телесно-ориентированным практикам [Текст] / ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – 2-е изд. (эл.). – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 160 с.

Bibliography

1. Gender psychology. 2nd ed. / Edited by I. S. Kletsina. – SPb.: Peter, 2009. – 496 p.: ill.
2. Damadaeva A. S. Gender aspects of sports motivation / / Scientific notes of p. F. Lesgaft University. 2011. Vol. 12 (70).
3. Reich, Wilhelm Character Analysis : per. from English. / Wilhelm Reich. – Moscow: EKSMO-Press, 2000.
4. Filimonova Svetlana Ivanovna. Physical culture and sport as a space for the formation of optimal self-realization of personality : Dis. Sciences: 13.00.04: M., 2004 492 с.
5. Free body: textbook on body-oriented practices / ed. – sost. V. Baskakov Yu. 2nd ed. (el.). – Moscow: Institute of General humanitarian research, 2016. – 160.

Информация для связи с авторами:

m_drozдова@mail.ru

Дроздова Маргарита Сергеевна



Уйманова Ирина Петровна,
старший преподаватель;
Киреева Надежда Анатольевна,
доцент;
Черникова Вероника Олеговна,
студент;
Хайруллина Динара Дамировна,
студент;
Исламгулов Руслан Рустемович,
студент,

Филиал Уфимского государственного нефтяного
технического университета в г. Салавате

Аннотация. Статья посвящена здоровому образу жизни, заключается в соблюдении основных принципов поддержания и формирования здорового образа жизни молодежи. Здоровье молодежи – важный фактор силы нации и обеспечения будущего Российского государства. По статистике, 90% молодежи в возрасте 14-22 лет имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, основные принципы, наследственность, молодежь.

HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUTH IS THE BASIS THE FORMATION OF A HEALTHY NATION

Uimanova Ir. P., Senior Lecturer;
Kireeva N.An., Assistant Professor;
Chernikova V. Ol., Student;
Khayrullina D.D., Student;
Islulgulov R.R., Student,

Branch of Ufa State Oil Technical University in the City of Salavat

Abstract. The article is devoted to a healthy way of life, consists in observance of the basic principles of maintenance and formation of a healthy way of life of youth. Youth health is an important factor in the strength of the nation and ensuring the future of the Russian state. According to statistics, 90% of young people aged 14-22 years have problems and deviations in physical, psychological, nervous development.

Key words: Healthy lifestyle, health, basic principles, heredity, youth.

В связи с быстрым развитием технологий и многих других факторов все меньше молодежи активно занимается спортом и физической культурой, а большинство даже не выполняет необходимый минимум для правильного функционирования человеческого организма [3].

Стоит помнить, что занятиям спортом следует уделять большое внимание. Ведь от этого будет зависеть место в рейтинге по миру и состоянию нации. Можно сказать, главным приоритетом развития физической культуры и спорта является массовый и юношеский спорт. В данный момент пропускная способность всех спортивных сооружений страны составляет 29% от потребностей страны. Правительство России пытается это компенсировать введением соревнований. Важной является работа в образовательных учреждениях, приобщение студентов к физкультуре и спорту. К сожалению, на данный момент положение спорта находится в не очень хорошем состоянии. Сегодня педагогов загружают огромным количеством работы настолько, что времени на личную жизнь почти не остается, как следствие, страдают также и молодые люди. Важную роль играет психический климат семьи, ведь главным образом семья должна развивать в детях желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни [2; 5].

Особенно это значимо для студенческой молодежи, организмы и привычки которой окончательно формируются именно в 14-22 лет. Именно разумный образ жизни молодежи определяет состояние здоровья нации каждые 20-30 лет [6].

Соблюдение принципов здорового образа жизни в молодежном возрасте позволит правильно сформироваться личности как в физическом, так и интеллектуально-эмоциональном, психическом плане. А это будет иметь главенствующее значение на протяжении всей дальнейшей жизни человека.

К принципам здорового образа жизни можно отнести следующие:

1. **Принцип ответственности за свое здоровье.** Правильное отношение к своему здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь

долголетия. Каждый человек должен понимать, что его здоровье – это его вклад, который приносит спокойствие близким ему людям, жизнеспособность его будущим детям и силу стране.

2. **Принцип комплексности.** Комплексность означает под собой согласованное действие всех систем организма и личности, поэтому изменение в любом из них обязательно приведет к патологии. Не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого организма.

3. **Принцип индивидуализации.** Каждый человек при рождении получает уникальный генотипический фонд, на который в процессе жизни воздействуют психологические и социальные аспекты его жизни.

4. **Принцип умеренности.** У каждого человека возможности организма разные. Один может пробежать 10 тысяч километров и при этом не будет испытывать какого-либо дискомфорта, а другой не сможет пройти и 1 километра. Это означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки, которые постепенно необходимо увеличивать, заставляя организм выполнять более тяжелые со временем.

5. **Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.** Во всем мире жизнь и деятельность людей напоминает синусоидную кривую, которая в данном случае определяет активность и отдых.

6. **Принцип «сегодня и всю жизнь».** Любая деятельность требует постоянной поддержки и коррекции в том или ином объеме. Если этого не происходит, то, как правило, наступает упадок и истощение резервов.

Здоровый образ жизни – это осознанная рациональная система жизнедеятельности человека, включающая оптимальную и эффективную работу организма человека в целом и всех его органов и систем в частности, позитивную и осознанную мотивацию на ведение ЗОЖ, формирование потребности в ежедневном строгом соблюдении всех необходимых параметров этой системы; то есть образ жизни, направленный на укрепление и совершенствование адапционных и резервных возможностей организма, цивилизованное, соци-

альных и биологических функций и потребностей граждан, радости от выбранной профессии; здоровая старость в комфорте и достатке [1; 4].

Методы и организация исследования

Был проведен анкетный опрос студентов 2 курса УГНТУ по оценке состояния их здоровья. Проанализирован статистический материал по вопросам заболеваемости, занятий физической культурой и спортом необходимости его формирования и сохранения.

Результаты и их обсуждение

В рамках настоящего исследования оценка собственного здоровья является одним из ключевых показателей, значение которых необходимо учитывать в первую очередь. Согласно результатам опроса более половины студентов оценивают собственное здоровье как хорошее (53,6%), значимую часть – 40,9% – составляют те, кто считает свое здоровье средним (то есть отмечают наличие некоторых проблем). Плохим свое здоровье назвали только 2,4% опрошенных, затруднились ответить на вопрос – 3,1%. Интересно, что оценка собственного здоровья меняется с возрастом. Так, студенты в возрастной группе 18–20 лет в 68,4% случаев выбирали для своего здоровья оценку хорошее, в 30,6% случаев – среднее и только в 1% наблюдений называли свое здоровье плохим.

Оценивая основные факторы, влияющие на здоровье, участники опроса выделили как самые значимые такие критерии: условия жизни (49,9%), регулярные занятия физической культурой и спортом (44,3%), наследственность (36%). Значимыми, по мнению студентов, являются также такие факторы, как «экология» (27,2%) и «состояние системы здравоохранения» (8,8%). В 3,9% случаев студенты затруднились ответить, еще в 2,1% случаев опрошенные предложили свой вариант.

Таким образом, можно выделить три наиболее значимых фактора, которые, по оценкам участников опроса, наиболее сильно влияют на состояние здоровья человека: условия жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом и наследственность.

Оценка собственного здоровья и факторов, на него влияющих, может быть связана с таким критерием, как частота заболевания вирусными, инфекционными и простудными заболеваниями. Большинство опрошенных (78,5%) отмечают, что болеют вирусными, инфекционными и простудными заболеваниями редко, часто болеют ими 11,1% студентов. Никогда не страдают такими заболеваниями только 6,2% участников опроса.

Заболеваемость вирусными, инфекционными и простудными заболеваниями зачастую сопряжена со снижением результативности труда, в том числе с пропусками рабочих или учебных дней. Данные, полученные в ходе опроса, свидетельствуют о том, что 54,4% опрошенных не пропускали учебу из-за болезни, еще 40% студентов отмечают, что склонны к таким пропускам один-два раза в год. Часто учебу из-за вирусных, инфекционных или простудных заболеваний за последний год пропускали только 5,6% участников опроса.

Выводы. Проведенный анализ позволяет утверждать, что в целом среди молодежи растет заинтересованность в занятиях физкультурой и спортом. Однако общая картина здоровья и спортивных практик населения является в Российской Федерации неоднозначной, она варьирует не только в зависимости от региона, но может существенно различаться и внутри него. В связи с этим необходимо учитывать региональную специфику, потребности населения того или иного федерального округа в спортивной инфраструктуре и его готовности и активно ею пользоваться.

Список литературы

1. Киреева, Н. А. Формирование профессиональных компетенций у студентов направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника [Текст] / Н. А. Киреева, Д. Д. Хайруллина, В. О. Черникова // Инновационные технологии в промышленности: образование, наука и производство: сборник

материалов Всерос. науч.-практич. конф. с международным участием. – Уфа: Изд-во «Нефтегазовое дело», 2016. – С. 364-365.

2. Покало, Ю. Д. Самостоятельная работа студентов в рамках применения балльно-рейтинговой системы [Текст] / Ю. Д. Покало, Н. А. Киреева // Интеграция науки и образования в вузах нефтегазового профиля – 2014 : материалы Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: РИЦ УГНТУ, 2014. – С. 48-51.

3. Покало, Ю. Д. Междисциплинарные связи как средство формирования профессиональной компетентности студентов [Текст] / Ю. Д. Покало, Н. А. Киреева // Модернизация системы профессионального образования: практическое внедрение нового содержания и технологий: материалы Междунар. электронного симпозиума. – Махачкала: Автономная некоммерческая образовательная организация «Махачкалинский центр повышения квалификации», 2015. – С. 52-56.

4. Уйманова, И.П. Здоровый образ жизни современного человека [Текст] / И.П. Уйманова, Л.В. Зайцева // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: мат. Междунар. науч.-студ. элект. конф. – Иркутск, 2015. – С. 63-65.

5. Уйманова, И.П. Конкурентоспособность специалиста как фактор развития экономики [Текст] / И.П. Уйманова // Современные технологии в нефтегазовом деле : мат. Междунар. науч.-тех. конф. в 2-х томах. – Иркутск, 2017. – С. 68-70.

6. Уйманова, И.П. Спорт и молодое поколение [Текст] / И.П. Уйманова, К.М. Смакова // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: мат. Межд. науч.-студ. элект. конф. – Иркутск, 2015. – С. 171-173.

Bibliography

1. Kireeva, N. A. Formation of professional competences of students in the field of training 09.03.01 Informatics and computer engineering [Text] / N. A. Kireeva, D. D. Khairullina, V. O. Chernikova // Innovative technologies in industry: education, science and production: collection of materials all Russian. scientific-practical. Conf. with international participation. - Ufa: publishing House "oil and Gas business", 2016. - P. 364-365.

2. Pokalo, Yu. D. Independent work of students in the framework of the point-rating system [Text] / Yu. d. Pokalo, N. A. Kireeva // Integration of science and education in oil and gas universities – 2014 : materials internat. scientific-method. Conf. – Ufa: UGNTU RITS, 2014. - P. 48-51.

3. Have Pacala, J. D. Interdisciplinary relations as a means of formation of professional competence of students [Text] / Y. D. was Pokala, N. A. Kireev // Modernization of vocational education: practical implementation of new content and technologies: proceedings of the international. e-SIM posium. - Makhachkala: Autonomous non-profit educational organization "Makhachkala center of advanced training", 2015. - P. 52-56.

4. Uimanov, I. P. a Healthy way of life of modern man [Text] / I. P. Usmanova, L. V. Zaitseva // Physical culture and sport is the basis of the health of the nation: Mat. International. scientific- stud. elect. Conf. - Irkutsk, 2015. - P. 63-65.

5. Uimanov, I. P. competitiveness of a specialist as a factor of economic development [Text] / I. P. Uimanov // Modern technologies in the oil and gas business : Mat. International. scientific-tech. Conf. in 2- ' s the-max. - Irkutsk, 2017. - P. 68-70.

6. Uimanov, I. P. Sport and the younger generation [Text] / I. P. Aimanova, K. M. Smakova // Physical culture and sport is the basis of the health of the nation: Mat. Intl. scientific.- stud. elect. Conf. - Irkutsk, 2015. - P. 171-173.

Информация для связи с авторами:
uimanova_ira@mail.ru
(Уйманова Ирина Петровна)

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ФЕСТИВАЛЯ-МАРАФОНА «МИР РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»



Стрижакова Елена Владимировна,

директор;

Белых Галина Сергеевна,

инструктор-методист,

ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области»;

Климова Виктория Константиновна,

кандидат биологических наук, доцент;

Рогова Екатерина Викторовна,

магистрант,

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Аннотация. В статье приводится описание уникального спортивно-массового мероприятия, в котором участвуют смешанные команды, включающие лиц с ограниченными возможностями здоровья и здоровых участников. Эффективность мероприятия оценивается по массовости.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья, спортивные состязания, адаптация в социуме.

IMPLEMENTATION OF THE PROJECT OF THE FESTIVAL – THE MARATHON
"THE WORLD OF EQUAL OPPORTUNITIES"

Strizhakova El. V., Director;

Belikh G. S., Instructor-Methodologist,

GBU "Center for Adaptive Sports and Physical Culture of the Belgorod Region";

Klimova V. K., Cand. Biolog. Sci., Associate Professor;

Rogova E. V., Graduate Student,

Belgorod State National Research University

Abstract. The article describes a unique sports events, which involves mixed teams, including persons with disabilities and healthy participants. The effectiveness of the event is estimated by mass.

Key words: persons with disabilities, sports, adaptation in society.

За последнее десятилетие в общественном сознании происходит постепенное изменение отношения к проблеме инвалидности. Отмечается смещение акцента с подчеркивания ограниченности возможностей инвалидов (что не могут инвалиды) к осознанию необходимости использования и увеличения имеющегося значительного потенциала (что могут люди с особыми нуждами) для максимального проявления индивидуальных возможностей. Физическое воспитание и спорт – важные составляющие социальной интеграции и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов различных нозологических групп. В каждом виде спорта (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт среди лиц с ментальными нарушениями, с нарушением зрения и слуха) проводятся соревнования по различным спортивным дисциплинам. Занятия спортом и физической культурой помогают такой категории граждан почувствовать свою востребованность в современном обществе, некоторым – достичь высоких побед в паралимпийском спорте [2].

В связи с этим в России разрабатываются различного рода проекты, в том числе физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые [1; 3]. Один из таких проектов – «Фестиваль-марафон физической культуры,

спорта, туризма, творчества и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья «Мир равных возможностей» – разработан и реализуется в Белгородской области.

В настоящее время в Белгородской области уделяется большое внимание адаптивному спорту. В июле 2013 года создано государственное бюджетное учреждение «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области», в котором в настоящее время занимается 736 человек различных нозологических групп. Занимающихся в возрасте от 7 до 18 лет – 429 человек (58,3%), от 18 лет и старше – 307 человек (41,7%).

Основная цель проекта – к февралю 2017 года вовлечь не менее 200 лиц с ограниченными возможностями в культурно-спортивные мероприятия с использованием механизмов социальной адаптации. Отличие в том, что в фестивале-марафоне принимают участие команды, сформированные по 5 человек, из которых 3 участника – лица с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп.

Цели фестиваля-марафона:

– формирование чуткого отношения общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья;

- социальная реабилитация инвалидов всех возрастных категорий Белгородской области;
- демонстрация силы воли и физических возможностей лиц с ограниченными возможностями здоровья (совершенствование связи здоровых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении спортивных мероприятий).

Основными задачами фестиваля-марафона являлись:

- укрепление здоровья и повышение физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;
- привлечение их к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- взаимодействие между организациями муниципальных образований и городских округов Белгородской области;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и развитие творческих способностей;
- участие в «мастер-классах» известных спортсменов области как здоровых, так и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Мероприятия, проводимые в рамках фестиваля, включали 7 этапов (февраль-декабрь 2016 г.) спортивной и патриотической направленности. Место и график проведения фестиваля-марафона определялись регламентом не позднее, чем за 14 дней до начала проведения этапа.

План проведения фестиваля-марафона 2016 года

1 этап. 20 февраля 2016 г. Проводился под девизом «Мы равны» и включал спортивные соревнования, эстафеты, подведение итогов, торжественное награждение победителей и призеров, «Мастер-класс» с участием спортсменов ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры».

2 этап (туризм, творчество). Апрель-май 2016 г. Тематическая экскурсионная поездка «Духовное наследие Святого Белогорья». «Домашнее задание» – отчет об этапе (по образцу в соответствии с регламентом этапа).

3 этап. 25 июня 2016 г. Проведение спортивных соревнований, эстафет, показательных выступлений лучших спортсменов области в рамках Всероссийского Олимпийского дня под девизом «Сильные духом».

4 этап (туризм, творчество). Июль 2016 г. Тематическая экскурсионная поездка «Никто не забыт, ничто не забыто!». «Домашнее задание» – отчет об этапе (по образцу в соответствии с регламентом этапа).

5 этап. 13-14 августа в «День физкультурника» под девизом – «Равные возможности». Палаточный лагерь парка регионального значения «Ключи» Прохоровского района. Автопробег (авто-ориентирование), соревнования по любительской рыбалке (индивидуальный и командный зачет) и спортивному туризму, эстафеты, соревнования на воде (катамараны), творческие конкурсы.

6 этап (туризм, творчество). Сентябрь-октябрь 2016 г. Проведение тематической экскурсионной поездки «Культурное наследие Белогорья». «Домашнее задание» – отчет об этапе (по образцу в соответствии с Регламентом этапа).

7 этап (итоговый). 03 декабря 2016 г. «День инвалидов». Проводился под девизом «Мы вместе» и включал показательные выступления спортсменов и творческих коллективов области, подведение итогов конкурса «Домашнее задание» по 2,4 и 6 этапу, представление «Визитки команды» (до 5 мин.), конкурс стенгазет, подведение итогов и награждение команд. Торжественное закрытие фестиваля-марафона «Мир равных возможностей».

В 2016 году в фестивале-марафоне приняли участие 466 человек. В 2017 году было решено провести фестиваль-марафон «Мир равных возможностей – 2017» и включить в него детские команды (возраст участников от 8 до 14 лет), сформированные по принципу взрослых команд. На 1 этапе было 13 детских команд, на последующих этапах количество команд увеличилось до 20 (табл. 1). Именно к этим командам в ходе проведения фестиваля был проявлен повышенный интерес всех участников проекта.

В 2017 в мероприятии участвовала 51 команда (502 человека) из 22 муниципалитетов Белгородской области и более 200 человек волонтеров, судей и специалистов из спортивных школ, и клубов. Для оценки числа участников фестиваля-марафона «Мир равных возможностей» в 2016 и 2017 годах был проведен сравнительный анализ протоколов этапов соревнований.

Таблица 1

Этапы	Слабослышащие		Слабовидящие		Лица с ПОДА		ЛИН	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
1 этап	15	8	19	25	14	35	38	42
2 этап	19	8	15	3	12	19	15	11
3 этап	19	24	17	34	24	35	34	59
4 этап	16	2	18	2	9	23	12	15
5 этап	12	-	19	9	15	23	11	24
6 этап	18	-	15	16	8	11	6	-
7 этап	15	3	20	27	15	28	16	16
Σ	114	45	123	116	97	174	132	167

В 2017 в мероприятии участвовала 51 команда (502 человека) из 22 муниципалитетов Белгородской области и более 200 человек волонтеров, судей и специалистов из спортивных школ, и клубов. Для оценки числа участников фестиваля-марафона «Мир равных возможностей» в 2016 и 2017 годах был проведен сравнительный анализ протоколов этапов соревнований.

Как следует из приведенных данных, в марафоне приняли участие представители всех нозологических групп. Успех в реализации проекта сложился из следующих составляющих: актуальность идеи проекта; наличие механизмов взаимодействия между различными организациями; безвозмездная помощь ведущих

вузов Белгородской области (НИУ «БелГУ» и БГТУ); поддержка федераций по видам спорта; четкая организация этапов проекта (питание, проживание участников, транспортировка); работа школы волонтеров (просветительская работа среди студентов по оказанию практической помощи для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

В настоящее время автономная некоммерческая организация «Спорт 31» подала заявку и получила президентский грант на продолжение проекта под названием «Мы – одна команда». По итогам реализации проекта найдены партнеры, которые оказывают практическую и финансовую помощь в приобретении па-

мятных призов для участников. Завершится фестиваль в октябре 2018 года праздничным концертом и подведением итогов соревнований на сцене НИУ «БелГУ». По традиции все участники фестиваля получают памятные призы и много положительных эмоций.

Таким образом, фестиваль-марафон физической культуры, спорта, туризма, творчества и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья «Мир равных возможностей» является единственным в своем роде и весьма успешным многолетним спортивно-массовым мероприятием, включающим в себя многоэтапность и многогранность направлений и объединившим людей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых людей в одну команду.

Список литературы

1. Физкультурно-оздоровительный клуб для занятий адаптивной физической культурой [Текст] / Д.Н. Гаврилов [и др.] // Адаптивная физическая культура. 2014. – № 4. – С. 31-36.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физкультуры: учебное пособие Том 1 [Текст]/ С.П. Евсеев. – М.: Советский Спорт, 2005. – 296 с.

3. Колобков, П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Текст] / П.А. Колобков. – СПб., 2014. – С. 2-8.

Bibliography

1. Sports and health club for adaptive physical culture [Text] / D. N. Gavrilov [et al.] // Adaptive physical education. 2014. - № 4. - P. 31-36.
2. Theory and organization of adaptive physical education: textbook Volume 1 [Text]/ S. p. Evseev. – M.: Soviet Sport, 2005. - 296 p –
3. Kolobkov, P. A. On the creation of conditions for physical culture and sports for persons with disabilities and persons with disabilities [Text] / P. A. Kolobkov. – SPb., 2014. - P. 2-8.

Информация для связи с авторами:

klimova@bsu.edu.ru

(Климова Виктория Константиновна)

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АСТМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ



Кокоулина Ольга Павловна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова;
Татарова Светлана Юрьевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Аверьясов Вячеслав Васильевич,
старший преподаватель,
Финансовый университет
при Правительстве РФ,
Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова

Аннотация. Неуклонный рост числа людей, страдающих бронхиальной астмой в России и в мире,

делает данное заболевание социально значимым и требует от государства поиска путей его эффективного лечения и профилактики. Помимо лекарственных препаратов в комплекс лечения пациентов с астматическим статусом входят и специальные физические упражнения. Плавание рассматривается как один из наиболее эффективных способов профилактики и облегчения симптомов астмы.

Ключевые слова: астма, астматический статус, профилактика, плавание.

SWIMMING AS THE EFFECTIVE METHOD OF PREVENTION AND TREATMENT OF ASTHMATIC DISEASES AMONG STUDENTS

Kokoulina O. P., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Plekhanov Russian University of Economics;
Tatarova S. Y., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Averyasov V.V., Senior Lecturer,
Financial University under the Government of the R. F.,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The steady growth in the number of people suffering from bronchial asthma in Russia, in the world makes this disease socially significant, and requires the state to look for the ways of its effective treatment and prevention. In addition to drugs, the traditional complex treatment of patients with asthmatic status includes special physical exercises. Swimming is considered as one of the most effective ways of prevention and relief of asthma symptoms.

Key words: asthma, asthmatic status, prevention, swimming.

Бронхиальная астма – это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей воспалительного характера. Хронические воспалительные процессы в органах дыхания ведут к гиперактивности, в результате которых при контакте с аллергенами или раздражителями мгновенно развивается обструкция бронхов, что ограничивает скорость потока воздуха и вызывает удушье. Иными словами, сужение бронхиальных просветов при контакте с аллергенами (растительная пыльца, домашняя пыль, шерсть животных) приводит к сильному затруднению дыхания и, без должной медицинской помощи и невозможности прекратить контакт с аллергеном, может послужить причиной летального исхода. Бронхиальная астма способна привести к развитию эмфиземы легких и легочного сердца, возникновению астматического статуса.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации на 6 апреля 2017 г., в стране насчитывается около 1,5 млн больных бронхиальной астмой – это 4,6% от всего населения страны. Однако, по оценкам ведущих российских экспертов, эти показатели занижены в 5–6 раз. Причин этому несколько: неправильно поставленный диагноз, отказ от обращения к специалисту по причине принятия схожести симптомов данного заболевания с другими, менее опасными. Это одно из самых распространенных хронических заболеваний, которому подвержены все люди, вне зависимости от пола и возраста (на 40 миллионов детей в РФ приходится 3,5 миллиона носителей данного заболевания). Смертность среди больных бронхиальной астмой в России и, в особенности, среди детей дошкольного возраста достаточно высока. Из общего количества детей дошкольного возраста, пораженных данным недугом, 0,02% погибают во время приступов. Также следует отметить, что показатель, ассоциированный с качеством атмосферного воздуха по заболеваемости астмой и астматическому статусу детей, вырос с 2015 на

2016 год (в 2015 году было зафиксировано 2 субъекта с превышением данного показателя среднероссийской нормы, а в 2016 – уже 4) (рис. 1) [8; 9]. По распространенности астма превосходит такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца (в 300 раз), рак легких (в 33 раза), рак молочной железы (в 20 раз), инсульт (в 15 раз) и ВИЧ-инфекция (в 5 раз). Тот факт, что в последние двадцать лет заболеваемость бронхиальной астмой у детей постоянно растет, делает бронхиальную астму не просто болезнью, а социальной проблемой, на борьбу с которой должно направляться максимум сил [2].

Для взрослого населения бронхиальная астма также не редкость. Среди больных 77,6% – это люди работоспособного возраста. Следует отметить, что женщин в данной статистике больше – 68% (рис. 2) [10].

Исходя из данных, представленных на рис. 1, можно заключить, что среди всех возрастных групп студенты (от 18 до 25 лет) имеют практически наименьший шанс на развитие данного заболевания. Однако резкий скачок заболеваемости в последующие 10–20 лет (особенно у женщин), а также существенная доля уже заболевших данным недугом в детстве поднимают вопрос о доступных методах профилактики и лечения в условиях современного студенчества [3].

Для того чтобы контролировать заболеваемость, необходимо знать о факторах, повышающих риск заболеваемости, среди них:

- 1) загрязнение окружающей среды, выбросы промышленных отходов;
- 2) курение [7];
- 3) заболевания дыхательных путей (грипп, простуда);
- 4) ослабленная иммунная система;
- 5) наличие атопического дерматита;
- 6) неправильное питание;
- 7) наследственная предрасположенность.

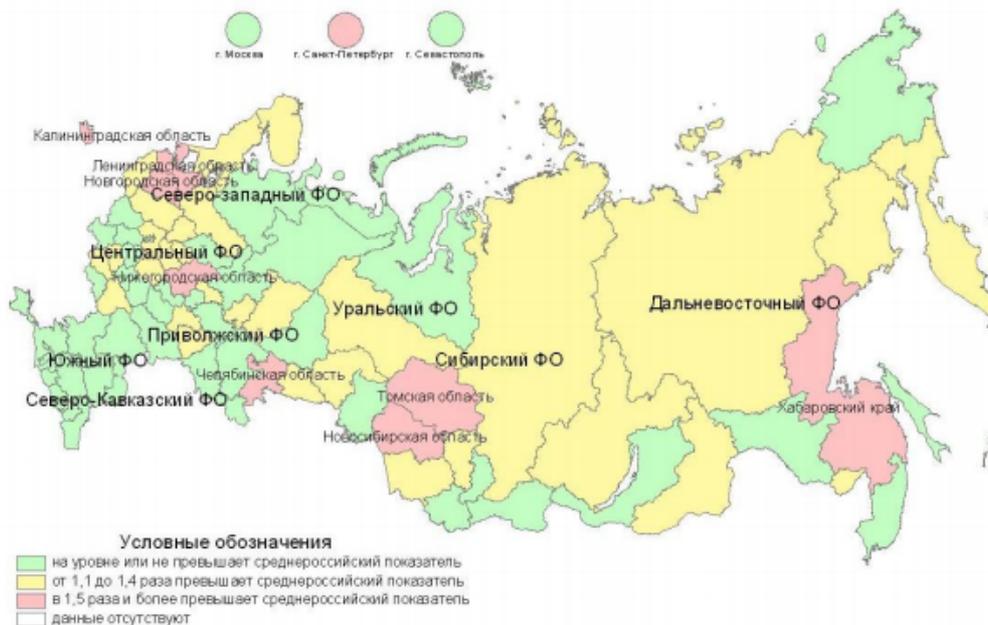


Рис. 1. Распределение субъектов Российской Федерации по уровню заболеваемости детей (0-14 лет) астмой и астматическим статусом, установленной впервые в жизни

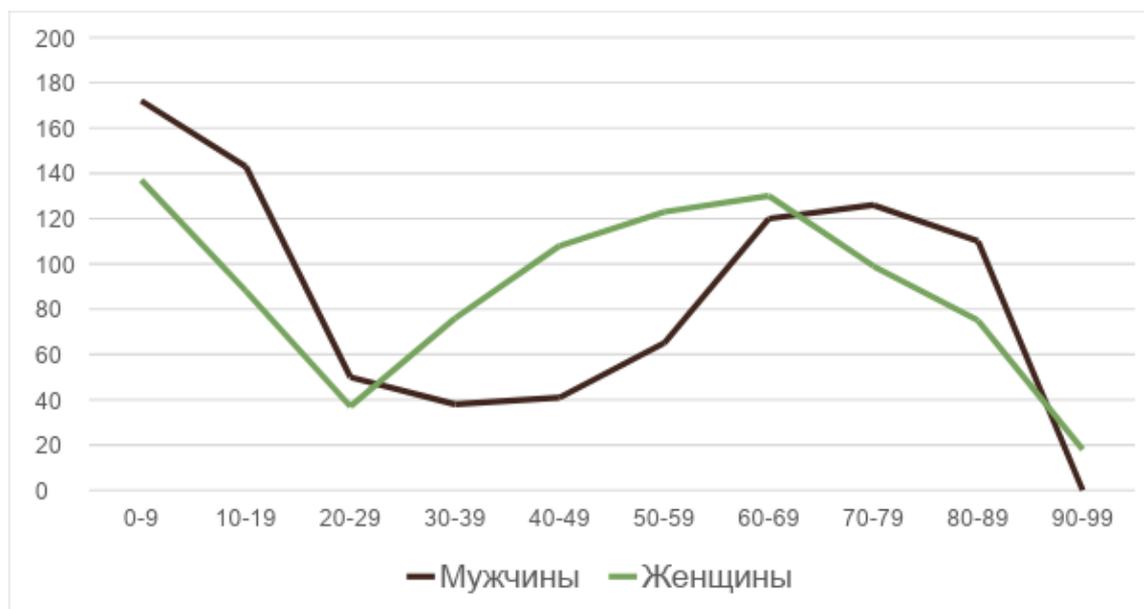


Рис. 2. Число больных с астматическим статусом в зависимости от пола и возраста

Принимая во внимание тот факт, что астма проявляется у городского населения в разы чаще, чем у сельского, можно заключить, что студенты находятся в группе риска хотя бы потому, что их типичный стиль жизни отмечен наличием практически всех вышеперечисленных факторов [1]. Именно поэтому важно увеличивать осведомленность о методах профилактики бронхиальной астмы среди молодежи и, особенно, студентов [4].

Человеку, у которого возможны проявления бронхиальной астмы, а также тому, который настроен с ними бороться, рекомендуется заниматься следующими видами спорта, по причине их оптимального воздействия на организм и состояние здоровья человека:

- 1) плавание (лучший вид спорта с позиций комплексного подхода);
- 2) легкая атлетика на короткие дистанции (лучше заниматься среднеинтенсивным бегом, такой бег не вызовет реакции на нагрузки);
- 3) йога.

При занятиях умеренной интенсивности и длительности легкая атлетика благотворно влияет на бронхи: происходит их дилатация (расширение), что дополнительно облегчает дыхание. Такие занятия доступны каждому, т.к. в качестве тренировочной площадки можно использовать улицу. Единственное условие – строгое соблюдение предписаний врача/тренера по поводу интенсивности и длительности занятий, а также продуманное место тренировок: аллея, проходящая вдоль металлургического завода или среди цветущих тополей, явно не подойдет и только усугубит протекание заболевания.

Йога способствует укреплению компенсаторно-приспособительных ресурсов организма при минимальных нагрузках, позволяет стабилизировать и закрепить правильную работу дыхательных мышц. Кроме того, йога предполагает ряд упражнений, во время которых дыхание форсировано (усилено и ускорено). Таким образом, йога позволяет расширить бронхи и предупредить скопление слизи в них. С её помощью

можно не только предупреждать астму, но и укрепить здоровье в целом.

Комплексное лечение бронхиальной астмы включает в себя множество различных процедур, и далеко не последнюю роль среди них играет плавание. Врачи выделяют этот вид спорта как отдельную, самостоятельную процедуру по причине ее благотворного влияния на состояние астматика. На это есть несколько причин:

1. Во время плавания стимулируется работа органов дыхательной системы и задействуются абсолютно все участки легких. Так, для обеспечения всех тканей и органов кислородом человеку приходится несколько усилить дыхание. Из-за этого в дыхании начинают участвовать «мертвые пространства» дыхательного аппарата: в дыхание включаются ранее не активные в процессе газообмена альвеолы. Активация таких бронхиальных и легочных участков предупреждает застойные явления в легких и увеличивает их эластичность (податливость). Кроме того, возрастает объем воздуха, который человек способен вдохнуть в спокойном состоянии.

2. Увеличение объема легких при занятии плаванием у пациента постепенно уменьшает частоты проявления симптомов бронхиальной астмы.

3. Выработка оптимального дыхательного режима. Плавание предполагает особую технику дыхания: нужно делать от семи до десяти равномерных (распределенных во времени одинаково) вдохов и выдохов за одну минуту. Это будет способствовать навязыванию правильного режима дыхания, что в свою очередь полезно не только для лечения симптомов бронхиальной астмы, но и для всего организма в целом.

4. Плавание в воде с температурой 28-32°C позволяет минимизировать вероятность проявления приступов удушья путем расслабления гладкой дыхательной мускулатуры (мышечных клеток в стенках бронхов) и ее расширения. Это тоже предупредительная для астмы мера. Кроме того, мышцы, принимающие участие в дыхании, и прочие мышцы тела развиваются из-за давления, которое оказывают слои воды на грудь, стимулируя тем самым мышечный тонус и кровообращение.

Из вышеперечисленного следует, что плавание благоприятно и всесторонне действует на организм астматика, не только помогая бороться с проявлениями симптомов, но и предупреждая их. Следовательно, данный вид спорта идеально подходит как для лечения, так и для профилактики заболеваемости бронхиальной астмой у всех возрастных категорий [5].

Далее будут приведены статистические данные и выводы, подтверждающие тезисы данной статьи. Исследования, направленные на определение эффективности и безопасности занятий плаванием как вмешательства в процесс лечения астмы у детей и подростков до 18 лет были проведены Департаментом педиатрии в Королевском госпитале Хобарта, Тасмания, Австралия [6].

Критериями в данном испытании выступили все рандомизированные контролируемые испытания (РКИ) и квази-РКИ детей и подростков, сравнивая обучение плаванию с обычным уходом, не физической активностью или физической активностью, отличной от плавания.

В обзор были включены восемь исследований с 262 участниками в сумме. У всех была стабильная астма со степенью от легкой до тяжелой. В семи исследованиях обучение плаванию варьировалось от 30 до 90 минут, два-три раза в неделю, в течение 6-12 недель. Программа в одном исследовании давала 30 минут обучения шесть раз в неделю, без учета хлорирования бассейна в течение четырех исследований. Два исследования проводились в бассейнах с нехлорированной водой, в одном исследовании использовали крытый хлорированный бассейн, в одном – хлорированный, но хорошо проветриваемый бассейн. Статистически зна-

чимые эффекты наблюдались в исследованиях при сравнении обучения плаванию с обычным лечением или другой физической активностью для первичных результатов; качество жизни, контроль астмы, обострений астмы или применение кортикостероидов для лечения астмы.

Обучение плаванию оказало клинически значимое влияние на физическую работоспособность по сравнению с обычным уходом, прогресс измерялся посредством проверки максимально возможного потребления кислорода во время теста с максимальным усилием и другими показателями физической работоспособности. В условиях ограниченных данных (для некоторых испытуемых групп содержание хлора в воде было неизвестным) не было выявлено неблагоприятных последствий для контроля астмы или возникновения обострений.

Этот обзор показывает, что обучение плаванию хорошо переносится у детей и подростков со стабильной астмой и повышает функцию легких (умеренные показатели силы) и кардио-легочную пригодность (высокие показатели прочности). Не было никаких свидетельств того, что занятия плаванием оказывали неблагоприятное воздействие на контроль астмы у молодых людей в возрасте 18 лет и младше со стабильной астмой любой степени тяжести.

Таким образом, в отличие от других спортивных занятий плавание не провоцирует приступов удушья. При этом в результате регулярных тренировок в воде увеличивается дыхательная емкость легких, развиваются устойчивые навыки глубокого дыхания, что чрезвычайно важно при таком заболевании, как бронхиальная астма. Помимо прямого лечебного эффекта плавание также способствует гармоничному физическому и психологическому развитию личности детей и подростков.

Плавание является распространенным хобби и соревновательным видом спорта для больных астмой. Одной из причин такой популярности может быть низкая астмогенность плавания по сравнению с наземными видами спорта. Обзор имеющихся данных показывает, что плавание вызывает меньшую бронхоконстрикцию, чем другие виды спорта. Механизмы для этого защитного влияния пока не ясны, но некоторые проведенные эксперименты дают повод думать, что положительный эффект достигается благодаря высокой влажности вдыхаемого воздуха на уровне воды, который уменьшает дыхательную потерю тепла. Полезные роли горизонтальной позиции и погружения воды были испытаны, но не были подтверждены. Плавание может оказывать и вредоносное влияние на организм человека с астматическим статусом: раздражение дыхательных путей из-за хлора и его производных. Именно поэтому пациентам рекомендуется выбирать бассейны с ионизированной водой.

Плавание как способ тренировки имеет определенные преимущества для пациента с астмой. К ним относятся повышение аэробной подготовленности и снижение заболеваемости астмой. Поэтому плавание вполне может выступать в качестве регулятора уровня заболеваемости населения в различных субъектах Российской Федерации.

Список литературы

1. Кокоулина, О.П. Критерии успешной деятельности преподавателя вуза [Электронный ресурс] / О.П. Кокоулина, С.М. Тучков, Ю.А. Давыдова // Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции «Гуманитарное образование в экономическом вузе», 20.10-30.11. 2017. – № 002/4.
2. Кокоулина, О.П. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире [Электронный ресурс] / О.П. Кокоулина, В.А. Иванов, Ю.А. Давыдо-

ва // Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции «Гуманитарное образование в экономическом вузе», 20.10-30.11. 2017. – № 002/4.

3. Кокоулина, О.П. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой [Текст] / О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Г. Ефремова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9. – С. 22-24.

4. Татарова, С.Ю. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодежи [Текст] / С.Ю. Татарова, О.П. Кокоулина, В.Б. Татаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №1. – С. 46.

5. Новикова, Е.Ю. Ценности физической культуры в системе профессионального развития студентов-экономистов [Текст] / Е.Ю. Новикова, Е.В. Малахова, А.В. Галухин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 29-30.

6. US National Library of Medicine National Institutes of Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

7. Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/en/>

8. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2014 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/22c/gd_2014_seb_dlya-sayta.pdf

9. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2015 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/486/gd_2015_ds.pdf

10. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/0b3/gosudarstvennyy-doklad-2016.pdf>

Bibliography

1. Kokoulina, O. P. Criterias of successful activity of a University teacher/ Kokoulina P.O., Tuchkov S. M., Davydova, Yu. a. VI international scientific-practical

Internet-conference "Humanitarian education at economic University". – 20.10-30.11. 2017. No. 002/4.

2. Kokoulina, O. P. Man, health, physical culture and sports in a changing world/ Kokoulina O. P., Ivanov V. A., Davydova Y.A. VI international scientific and practical Internet conference "Humanities education in economic higher education institution". – 20.10-30.11. 2017. No. 002/4.

3. Kokoulina O. P. Increasing interest of students in physical education / Kokoulina O. P., Kopylova N. E. Efremova N. G. // Theory and practice of physical culture. -2017. – No. 9. – P. 22-24.

4. Tatarova S. Y. Evolutionary processes of development of Russia in the assessments of modern students/ Tatarova S. Yu., Carolina O. P., Lodge, V. B. // Physical culture: upbringing, education, training. -2018. – No. 1. – P. 46.

5. Novikova E. Y. Values of physical culture in the system of professional development of students-economists/ Novikova E. Y., Malakhova E. V., Kalugin A.V. // Theory and practice of physical culture. – Until 2017. – No. 5. – P. 29-30.

6. The U.S. national Library of Medicine, National institutes of Health. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

7. The official website of the world Health Organization. – Mode of access: <http://www.who.int/en/>

8. State report on the state of sanitary and epidemiological welfare of the population in the Russian Federation in 2014. – Mode of access: http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/22c/gd_2014_seb_dlya-sayta.pdf

9. State report on the state of sanitary and epidemiological welfare of the population in the Russian Federation in 2015. – Access mode: http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/486/gd_2015_ds.pdf

10. State report on the state of sanitary and epidemiological welfare of the population in the Russian Federation in 2016. – Access mode: <http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/0b3/gosudarstvennyy-doklad-2016.pdf>

Информация для связи с авторами:

kokoulinaop@mail.ru

(Кокоулина Ольга Павловна)

ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ



Язынина Наталья Леонидовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта;

Жарова Оксана Юрьевна,
кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта;

Барков Сергей Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В статье представлено описание влияния комплексной методики коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ, с применением

функциональной гимнастики в условиях «Детско-юношеской спортивной школы».

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, деформации позвоночника, каратэ, функциональная гимнастика.

APPLICATION OF THE FUNCTIONAL GYMNASTICS WITH SPINAL DEFORMATION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE INVOLVED IN KARATE

Yazygina N. L., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Chair;

Zharova O. Yu., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports;

Barkov S. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article presents the influence of the complex method of correction of spinal deformity of children of primary school age, engaged in karate, using functional gymnastics in the conditions of children's and youth sports schools of karate.

Key words: children of primary school age, spinal deformity, karate, functional exercises.

Гиподинамический фактор и психоэмоциональное напряжение различного рода деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа детей морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые с годами прогрессируют и неблагоприятно сказываются на функциональных возможностях организма: повышается утомляемость, деформируется фигура, что нередко ведёт к возникновению психологических и социальных проблем [4].

По мнению И.А. Котешевой, А.А. Потапчука, М.Д. Дидур [1; 3], нарушения состояния позвоночника опасны своими последствиями. Из-за данной патологии снижается вентиляция лёгких, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма кислородом, в том числе головного мозга. Вот почему дети с деформацией позвоночника быстрее устают, страдают от головных болей, раздражительны. Авторы отмечают, что эти заболевания встречаются в 40-80% случаев.

Занятия боевыми единоборствами, особенно каратэ, связаны с такой физической нагрузкой, которая характеризуется большим объёмом упражнений ударного типа с максимальным проявлением скоростно-силовых способностей и которая неблагоприятно воздействует на организм ребенка в целом, особенно на головной мозг и опорно-двигательный аппарат, что в свою очередь, ведёт не только к потере возможности рационально двигаться, но и к тяжёлым последствиям [2].

Деформации позвоночника являются наиболее характерной и ранней проблемой, с которой сталкиваются юные каратисты, что подтверждается и нашими наблюдениями.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать комплексную методику коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного

возраста с применением функциональной гимнастики в условиях ДЮСШ.

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ методика коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста с применением функциональной гимнастики, позволяющей повысить уровень физического развития детей младшего школьного возраста; улучшить показатели физической подготовленности детей, в частности силовой выносливости; уменьшить угол искривления позвоночника; сформировать мышечный корсет; повысить общее состояние здоровья; овладеть начальными знаниями, элементарными умениями и навыками для организации самостоятельных занятий, направленных на уменьшение деформации позвоночника в домашних условиях.

В 2017 году были обследованы 60 детей, занимающихся каратэ в возрасте от 9 до 10 лет, обучающихся в детско-юношеских спортивных школах.

Основу разработанной и апробированной методики коррекции деформации позвоночника детей младшего школьного возраста с применением функциональной гимнастики в условиях ДЮСШ составляет: формирование индивидуального статодинамического режима; соблюдение общего ортопедического режима; общеукрепляющие мероприятия; формирование у ребенка осознанного подхода к коррекции деформации позвоночника; теоретико-методические занятия с родителями по освоению комплексов упражнений и методики их применения в домашних условиях.

С целью решения первой задачи был проведен анализ характера и степени выраженности деформации позвоночника при сколиозе. Установлено, что по типу

сколиоза дети отличаются. В частности, к грудному типу сколиоза из 32 человек экспериментальной группы было отнесено 23 ребенка, а к поясничному типу – 9. Это свидетельствует о том, что для детей младшего школьного возраста в большей мере характерен грудной тип сколиоза. При этом было отмечено, что при грудном типе сколиоза левостороннюю направленность дуги искривления дети имели в 25,0% случаев, а в 46,9% случаев – правостороннюю. Примерно такое же соотношение по направленности наблюдается и при поясничном типе сколиоза.

Данные исследования свидетельствуют, что у детей исследуемого возраста преобладает I степень выраженности искривления позвоночника, что свидетельствует о наличии лишь начальной стадии заболевания, так I степень наблюдается в 53,4% случаев, в 20,0% – II степень, а в 26,6% – I–II степень деформации. Достоверных различий в величине угла искривления позвоночника не выявлено.

Исследования в течение одного года позволили установить, что в весо-ростовых показателях обследованных детей, проведенных до начала и в конце эксперимента, не установлено достоверных различий.

При первом обследовании у детей экспериментальной группы масса тела составляла $32,4 \pm 1,9$ кг, то при повторном обследовании он составил $33,1 \pm 2,0$ кг ($t = 1,4$; $p > 0,05$); у детей контрольной группы эти показатели, соответственно, составили: $34,3 \pm 2,1$ кг и $34,8 \pm 2,3$ кг. И хотя длина тела у детей обеих групп увеличилась в среднем на 2–3 см, эти изменения статистически не существенны ($p > 0,05$). Несколько другая картина была обнаружена при исследовании динамики силы мышц спины и живота.

В частности, за год регулярных занятий у детей экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели силовой выносливости мышц живота с $11,4 \pm 0,2$ до $15,6 \pm 0,3$ количество раз ($t = 11,0$; $p < 0,001$), а показатели силовой выносливости мышц спины повысились с $91,4 \pm 0,2$ до $92,5 \pm 1,0$ с ($t = 2,26$; $p < 0,05$). Наши экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в показателях силовой выносливости мышц живота у детей контрольной группы ($t = 2,0$; $p > 0,05$). Вместе с тем оказалось, что у детей контрольной группы за период экспериментальных наблюдений статистически существенно повысилась силовая выносливость мышц спины: с $90,1 \pm 0,2$ до $91,6 \pm 0,7$ с ($t = 2,7$; $p < 0,05$).

Угол искривления позвоночного столба, характеризующий его деформацию, имеет тенденцию к уменьшению к концу эксперимента, однако эти различия по сравнению с первоначальными данными у детей экспериментальной группы оказались статистически не существенными.

Так, если в начале эксперимента этот угол составлял $10,6 \pm 1,0$ градусов, то к концу эксперимента он уменьшился до $8,2 \pm 0,7$ градуса ($t = 2,0$; $p > 0,05$).

Тестирование детей, имеющих сколиоз, проведенное в начале и в конце учебного года, не выявило достоверных и существенных различий между показателями в экспериментальной и контрольной группах.

Таким образом, систематическое и достаточно продолжительное использование средств физической культуры оказывает благоприятное воздействие на развитие силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих нормальное функционирование позвоночника. Вместе с тем нами не выявлено статистически значимых изменений в показателях физического развития, двига-

тельной подготовленности и угла искривления позвоночника у детей экспериментальной группы, что объясняется относительной устойчивостью данных показателей строения тела детей и невозможностью их преобразования в относительно короткий промежуток времени.

В результате корригирующего воздействия на патологически измененный позвоночник величина дуги искривления во фронтальной плоскости стабилизировалась у 13 детей, уменьшение ее от 5 до 12 градусов наблюдалось у 4 детей. У 33,0% детей экспериментальной группы отмечалось уменьшение искривления позвоночника во фронтальной плоскости от минимального до значительного. Стабилизация патологических нарушений в горизонтальной плоскости наступила в 14 случаях. Выраженное уменьшение патологической ротации отмечалось у 5 детей и незначительное увеличение ее (до 5°) – у 2 детей. Причем необходимым условием для уменьшения патологических изменений в горизонтальной или фронтальной плоскости явилось наличие сохранившейся подвижности позвоночника.

У детей контрольной группы положительная динамика со стороны измененного позвоночника была менее выраженной.

Таким образом, применение разработанной и апробированной методики способствует благоприятному воздействию на развитие силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих нормальное функционирование позвоночника.

Список литературы

1. Котешева, И.А. Сколиоз позвоночника. Лечение и профилактика [Текст] / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2004. – 272 с.
2. Маряшин, Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика [Текст] / Ю.Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
3. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте [Текст] / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
4. Язынина, Н.Л. Условия и причины возникновения болей в позвоночнике у детей [Текст] / Н.Л. Язынина, А.А. Петрова // Основы формирования здорового образа жизни: матер. докл. всерос. науч.-практич. конференции / под ред. В. Н. Костюченкова, В.Е. Шаробаро, В. Е. Новикова. – Смоленск, 2012. – С. 182–183.

Bibliography

1. Kotesheva I. A. Scoliosis of the spine. Treatment and prevention / I. A. Kotesheva. – Moscow: Eksmo, 2004. – 272 p.
2. Mariashin Y. E. Modern karate: Functional exercises / Y. E. Mariashin. – M.: LLC "Publishing house AST", 2004. – 176 p.
3. Potapchuk A. A. Therapeutic physical culture in childhood / A. A. Potapchuk, S. V. Matveev, M. D. Didur – SPb.: Speech, 2007. – 464 p.
4. Yazygina N. L. The conditions and causes of children back pain / N. L. Yazygina, A. A. Petrov. // The basics of a healthy lifestyle: mater of reports of Russia scientific-practical. conference / under the editorship of V. N. Kostyuchenkov, V. E. Sharobaro, V. E. Novikov. – Smolensk, 2012. – P. 182–183.

Информация для связи с авторами:
zharovaoksana@yandex.ru
(Жарова Оксана Юрьевна)

**РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНОГО ПРОФИЛЯ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ «ТАБАТА»**



Сафонова Оксана Александровна,
старший преподаватель;

Рогожников Максим Алексеевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет;

Германова Алла Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры в профессиональном становлении выпускника автомобильно-дорожного профиля. В нашем исследовании были определены профессионально значимые двигательные качества

инженеров автомобильно-дорожного профиля. На современном этапе необходимы инновационные методики, способные более эффективно повышать физическую и функциональную подготовленность студентов и выпускников. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность методики «табата» в процессе развития профессионально значимых качеств.

Ключевые слова: физические качества, профессиональная деятельность, физическая подготовка, «табата».

**DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT ENGINES OF STUDENTS OF AUTOMOBILE-ROAD
PROFILE BASED ON THE METHOD OF TABATA**

Safonova Ok. Al., Senior Lecturer;

Rogozhnikov M. Al., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering;

Germanova Al. An., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg

Abstract. The article considers the importance of physical culture in the professional development of a graduate of the automobile-road profile. In our study, professionally significant motor qualities of road-building engineers were determined. At the present stage in the study of professional motor qualities innovative methods are needed that can more effectively improve the physical and functional preparedness of graduate students. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the method of tabata in the process of developing professionally significant qualities.

Key words: physical qualities, professional activity, physical training, tabata.

Введение. Главная задача физической культуры в технических вузах основана на подготовке будущих инженеров к продуктивной трудовой деятельности. Условия, предъявляемые к профессиональной деятельности инженера, в современных реалиях колоссально значимы, что влияет на повышение требований к профессиональным и физическим качествам студентов в период обучения в вузе [3-4]. На основе формирования компетенций инженера автомобильно-дорожного профиля необходимо содействовать развитию психофизиологических качеств, соответствующих условиям будущей профессиональной деятельности. По окончании обучения в университете формируется устойчивая мотивация к продуктивному психофизическому совершенствованию и готовности к профессиональной деятельности [1-2].

Методы и организация исследования. Нами было проведено интервьюирование профессорско-преподавательского состава выпускающих кафедр автомобильно-дорожного факультета и выпускников – работающих инженеров. Целью интервьюирования было выявить профессионально значимые двигательные качества у инженера автомобильно-дорожного профиля. Всего в эксперименте участвовало 173 респондента.

В ходе педагогического эксперимента были определены профессионально значимые двигательные качества. По приоритетности респонденты выделили: выносливость – 38,9%, сила – 28,6%, быстрота – 15,1%, гибкость – 9,5%, ловкость – 7,9%. Данные результаты исследования о ведущих двигательных качествах способствовали разработке необходимых сетов в методике

табата на занятиях физической культурой у студентов автомобильно-дорожного профиля. Нами была внедрена новая методика тренировки – «табата».

В каждый сет входил комплекс упражнений: ациклической, циклической, динамической направленности, упражнения с отягощением и с собственным весом [3]. Методика «табата» включает в себя 4 минуты интенсивной нагрузки: 20 сек. спринта и 10 сек. отдыха. Объем нагрузки постепенно увеличивался от 1 до 4 сетов на учебных занятиях по физической культуре в течение года обучения. В педагогическом эксперименте участвовали студенты контрольной и экспериментальной групп наполняемостью в каждой по 25 человек. Возраст испытуемых – от 21 до 22 года, это студенты 4 года обучения. В экспериментальное тестирование были включены следующие тесты: бег 100 м, 3000 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине в висе [4]. Тестирование по показателям физической подготовленности проводилось и после эксперимента. Контрольная группа занималась по стандартной программе физической культуры в вузе, а экспериментальная группа – по программе с применением методики «табата».

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного нами педагогического эксперимента, было выявлено, что методика табата способствовала эффективному развитию профессионально значимых двигательных физических качеств, что повлияло на уровень физической подготовленности студентов (табл. 1, 2).

Таблица 1. Уровень физической подготовленности студентов контрольной (n=25) и экспериментальной (n=25) групп на занятиях физической культурой до эксперимента (x±m)

№ п\п	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Показатель достоверности различий (p)
1	100 м(сек.)	14,5±2,2	14,9±2,2	p>0,05
2	3000 м (сек.)	875,2±49	879,1±43	p>0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	241±2,7	240±2,7	p>0,05
4	Наклон вперед (см)	9±2,7	8±1,5	p>0,05
5	Подтягивание (к-во раз)	9±2,4	8±2,2	p>0,05

Таблица 2. Уровень физической подготовленности студентов контрольной (n=25) и экспериментальной (n=25) групп на занятиях физической культурой после эксперимента (x±m)

№ п\п	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Показатель достоверности различий (p)
1	100 м (сек.)	13,5±2,2	14,8±2,7	p≤0,01
2	3000 м (сек.)	834,1±74,0	876,4±43,0	p≤0,001
3	Прыжок в длину с места (см)	254±8,2	242±2,7	p<0,05
4	Наклон вперед (см)	14±4,7	8±1,5	p<0,05
5	Подтягивание (к-во раз)	12±3,2	9±2,2	p≤0,05

Анализируя полученные результаты в показателях тестирования, можно сказать, что студенты контрольной и экспериментальной групп не имеют достоверных различий в полученных результатах.

При анализе полученных в конце года обучения результатов ЭГ и КГ обнаружили следующее. В беге на 100 метров разница между группами по средним показателям ЭГ (13,5±2,2) и КГ (14,8±2,7) составила 1,3 секунды, что статистически достоверно (p≤0,01). В беге на 3000 метров разница между группами по средним показателям ЭГ (834,1±74,0) и КГ (876,4±43,0) составила 42 секунд, что статистически достоверно (p<0,05). В прыжке в длину разница между группами по средним показателям ЭГ (254±8,2) и КГ (242±2,7) составила 12 см, что статистически достоверно (p≤0,05). В наклоне вперед разница между группами по средним показателям ЭГ (14±4,7) и КГ (8±1,5) составила 6 см, что статистически достоверно (p≤0,05). В подтягивании в висе разница между группами по средним показателям ЭГ (12±3,2) и КГ (9±2,2) составила 3 раза, что статистически достоверно (p≤0,05).

Выводы. В ходе исследования нами было определены профессионально значимые двигательные качества инженеров автомобильно-дорожного профиля. Результаты педагогического эксперимента показали, что применение методики табата позволяет существенно повысить уровень физической подготовленности инженеров автомобильно-дорожного факультета.

Список литературы

1. Рогожников, М.А. Повышение скорости переключения внимания у студентов строительного профиля средствами единоборств [Текст] / М.А. Рогожников, О.А. Сафонова, Е.С. Горovenko // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : сборник статей Международной научно-практической конференции : в 2 ч. – СПб., 2017. – С. 71-74.
2. Сафонова, О.А. Оценка двигательных качеств и функциональной подготовленности студенток строительного профиля на основе комплексного подхода [Текст] / О. А. Сафонова // Ученые записки универси-

тета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №4 (110). – С.141-146.

3. Сафонова, О.А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студенток вузов строительного профиля на основе методики комплексной направленности [Текст] / О. А. Сафонова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 136-142.

4. Мамонова, О.В. Технология физического воспитания студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда [Текст] / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, М.Л. Столяр, Р.Ю. Бульчев // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – № 9. – С. 25-28.

Bibliography

1. Rogozhnikov, M.A. Increase in the speed of switching of attention in students of a building profile by means of single combats / M.A. Rogozhnikov, OA Safonova, E.S. Gorovenko // Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application / collection of articles of the International Scientific and Practical Conference: at 2 pm. 2017. P. 71-74.2006. – P. 79-82.
2. Safonova, OA Evaluation of motor qualities and functional readiness of female students of the construction profile on the basis of an integrated approach. / OA Safonova // Scientific notes of the University named after P F. Lesgaft – 2014. – №4 (110). – P.141-146.
3. Safonova, OA Development of professionally significant motor qualities of students of high schools of a building profile on the basis of a technique of a complex orientation / OA Safonova // Uchenyepiskuniversitytaimeni F. F. Lesgafta – 2013. № 12 (106). Pp. 136-142.
4. Mamonova, O.V Physical education in special health group based on recreational gymnastics and billiards Mamonova, O.V., Filimonova, S.I., Stolyar, L.M., Bulychev, R.Y. 2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017(9), c. 25-27

Информация для связи с авторами:
safonov812@yandex.ru
(Сафонова Оксана Александровна)

УДК 61.76.01

ВЛИЯНИЕ АНТИОРТОСТАТИЧЕСКОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА НА СТРУКТУРУ ЯДЕР ГЕПАТОЦИТОВ ПЕЧЕНИ



Атякшин Дмитрий Андреевич,
доктор медицинских наук,
директор НИИ экспериментальной биологии
и медицины,
Воронежский государственный
медицинский университет;
Москаленко Ольга Владимировна,
аспирант кафедры анатомии человека;
Корденко Антон Анатольевич,
соискатель,
Воронежский государственный
медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Минздрава России

Аннотация. Представлены результаты кариометрии гепатоцитов различных отделов долек печени

у интактных мышей при моделировании условий микрогравитации антиортостатическим вывешиванием в течение 30 суток и через 12 часов после возврата в ортостатическое положение. На гистологических срезах измеряли площадь ядер клеток, оценивали степень их вытянутости. Провели анализ особенностей ядер гепатоцитов в трех отделах дольки: парацентральных, средних и портальных. Установлено, что при антиортостатическом вывешивании увеличиваются размеры ядер гепатоцитов и они приобретают более округлую форму. Однако уже через 12 часов восстановительного периода наблюдается уменьшение размеров ядер, и они приближаются к исходным показателям. Наибольшие изменения кариометрических показателей регистрируются в центральных и средних отделах долек, а наименее мобильными являются клетки периферии долек.

Ключевые слова: кариометрия, гепатоциты, дольки печени, мыши, антиортостатическое вывешивание.

INFLUENCE OF ANTI-STORATIAL BODY POSITION ON THE STRUCTURE OF LIVER HEPATOCYTES NUCLEI

Atyakshin D. An., Dr. Medical.Sci., Director of the Research Institute of Experimental
Biology and Medicine, Voronezh State Medical University;

Moskalenko Ol. V., Postgraduate Student of the Department of Human Anatomy;

Kordenko An. An., applicant,

Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko of the Ministry of Health of Russia

Abstract. The results of karyomenry hepatocytes of various divisions of the lobules of the liver in intact mice, in the simulation of microgravity antiorthostatic hindlimb for 30 days, and in 12 hours after return to the orthostatic position are presented. On the histological sections, painted by hematoxylin-eosin, using the "Image J" program, the perimeters of the nuclei of the cells and their areas were measured, and the degree of nuclei elongation relative max/min diameters was evaluated. It was found that hindlimb increased the size of hepatocytes nuclei, and they became more rounded. However, after 12 hours of the recovery period, the size of the nuclei decreased, and they became nonsignificantly different from the original ones. It is noted that in both experimental groups the more evident changes in karyometric parameters were registered in the central and middle parts of lobules, and the least varying were the peripheral lobules cells.

Key words: karyometry, livers lobuli, hepatocytes, mice, hindlimb.

Введение. Проблемы адаптации к условиям измененного положения тела в гравитационном поле и его модификации имеют большое значение в науке о здоровье человека. Эти проблемы являются важной составляющей спортивной, морской и космической биологии и медицины [2]. Имеются некоторые данные о существенном влиянии условий измененной гравитации на структуры клеток печени [1].

Цель исследования состояла в определении характера влияния антиортостатического вывешивания при моделировании условий микрогравитации на клетки печени. При этом в качестве показателя влияния выбраны кариометрические показатели.

Методы и организация исследования. На мышцах-самцах линии C57BL/6N моделировали условия микрогравитации путем антиортостатического вывешивания по методу Morey-Holton E.R. [3] в течение 30 суток (6 животных). Еще 6 мышей исследовали в восстановительном периоде, через 12 часов после возврата в ортостатическое положение. Остальные 6 животных служили виварийным контролем. Фрагменты печени фиксировали в 10% забуференном формалине (рН 7,6),

заливали в парафин. Срезы толщиной 4 мкм окрашивали гематоксилин-эозином и исследовали под микроскопом. С помощью программы "Image J" определяли площадь ядер в парацентральной, средней и портальной зоне долек. Кроме того, по соотношению минимального и максимального диаметра вычисляли коэффициент вытянутости ядра (k). По значению этого коэффициента, ядра гепатоцитов условно были разделены на три группы: округлые ядра со значениями $k > 0,85$; умеренно вытянутые ядра со значением $0,7 < k \leq 0,85$ и сильно вытянутые ядра со значением $k \leq 0,7$. Средние показатели сравнивали с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Во всех изученных образцах большинство гепатоцитов содержат только одно ядро. Однако до 21% гепатоцитов являются двуядерными клетками. Несмотря на определенное впечатление, возникающее при рассмотрении таблицы 1, статистический анализ не позволяет нам утверждать наличие существенных различий размеров ядер в одно- и двуядерных гепатоцитах.

Таблица 1. Средние значения площади ядер в различных отделах долек печени (мкм²)

	Одноядерные (M ± m)			Двухядерные (M ± m)		
	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне
Контроль	45,5 ± 3,11	49,2 ± 3,09	42,4 ± 2,53 ##	43,1 ± 5,71	48 ± 3,6	40,1 ± 3,36
Вывешивание	58 ± 3,45 *	63,2 ± 3,31 *	51,7 ± 2,41 * # ##	55,8 ± 3,83 *	60,7 ± 4,03 *	46,6 ± 3,14
Восстановление	48,9 ± 4,06 **	56,3 ± 3,02 **	50,2 ± 4,38 *	47,6 ± 5,33	51,8 ± 5,3	48 ± 4,62

* – вероятность отличия от контроля > 0,95

** – вероятность отличия от вывешивания > 0,95

– вероятность отличия от центральной зоны > 0,95

– вероятность отличия от средней зоны > 0,95

Тем не менее как у животных виварийного контроля, так и у обеих подопытных групп более крупные ядра определяются в гепатоцитах средней зоны долек, а самые мелкие ядра характерны для клеток периферии долек. Эти особенности отчетливо выражены у

одноядерных клеток, а у двухядерных не всегда достигают статистически значимого уровня. При этом в контроле значительная часть клеток имели ядра достаточно округлой формы, а сильно вытянутые ядра встречались редко (табл. 2 и 3).

Таблица 2. Процентное содержание гепатоцитов с округлыми ядрами (k>0,85)

	Одноядерные (M ± δ)			Двухядерные (M ± δ)		
	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне
Контроль	42 ± 6,88	40,9 ± 5,82	36,3 ± 5,83	38,4 ± 10,24	34,2 ± 9,52	38,2 ± 7,13
Вывешивание	65,6 ± 7,34 *	63,3 ± 7,86*	63,4 ± 6,43*	64,5 ± 10,41	63,4 ± 8,83	64,2 ± 8
Восстановление	55,3 ± 7	50,2 ± 7,91	45,9 ± 8,65	54,4 ± 7,03	46,6 ± 10,52	43,6 ± 11,08

* – вероятность отличия от контроля > 0,95

Таблица 3. Процентное содержание гепатоцитов с сильно вытянутыми ядрами (k<0,7)

	Одноядерные (M ± δ)			Двухядерные (M ± δ)		
	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне	В центре долек	В средней зоне	В портальной зоне
Контроль	6,87 ± 3,12	7,2 ± 2,6	9,4 ± 3,07	4,95 ± 4,71	8,16 ± 5,22	9,29 ± 5,28
Вывешивание	1,30 ± 1,31*	0,75 ± 0,92*	1,34 ± 1,3*	0,33 ± 3,88	1,40 ± 2,14	1,59 ± 1,69*
Восстановление	3,17 ± 2,42	4,13 ± 2,31	4,47 ± 2,94	4,66 ± 8,65	6,07 ± 4,26	9,2 ± 6,02

* – вероятность отличия от контроля > 0,95

Переходя к анализу влияния условий эксперимента на структуры ядер гепатоцитов, прежде всего, отметим следующее. Пребывание животных в условиях 30-суточного антиортогравитационного положения приводит к увеличению средней площади ядер гепатоцитов (табл. 1). При этом наибольшие отличия от контроля регистрируются в клетках средних и центральных зон долек, где средняя площадь ядер увеличивается на 28,6% и 27,4% соответственно. Интересно, что увеличивается доля гепатоцитов с ядрами, близкими к округлой форме, и они становятся преобладающими, а клетки с сильно вытянутыми ядрами встречаются очень редко (табл. 3).

У животных через 12 часов после восстановления ортогравитационного положения размеры ядер гепатоцитов центральных и средних отделов долек существенно меньше, чем при вывешивании и приближаются к значениям контрольной группы (табл. 1). Однако в клетках на периферии долек средняя площадь ядер остается достоверно большей, чем в контроле (табл. 1). Вновь появляются в небольшом числе клетки с сильно вытянутыми ядрами (табл. 3).

Заключение. Таким образом, полученные данные, во-первых, свидетельствуют о существовании различий кариометрических характеристик гепатоцитов в пределах дольки. Они выражаются в уменьшении размеров ядер по направлению к портальной зоне. Эти различия имеют место не только у интактных животных, но и при действии изученных экспериментальных факторов.

Моделирование условий микрогравитации путем антиортогравитационного вывешивания приводит к увеличению размеров ядер гепатоцитов и уменьшению степени их вытянутости. При этом, судя по результатам кариометрии, наиболее динамичными являются клет-

ки центральных и средних отделов долек, а наименее мобильными – клетки периферии долек.

Список литературы

1. Атякшин, Д.А. Морфофункциональное состояние ядерного аппарата гепатоцитов монгольских песчанок после полета на космическом аппарате «Фотон-М3» [Текст] / Д.А. Атякшин, Э.Г. Быков, А.Н. Пашков // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2010. – Т.44. – №3. – С. 28 -32.
2. Ильин, Е.А. Эксперименты и исследования по программе «Бион» [Текст] / Е.А. Ильин // Космический научный проект «Бион-М1»: медико-биологические эксперименты и исследования. – М. ГНЦ РФ, 2016. – С. 24-42.

Bibliography

1. Atyakshin, D. A. Morphofunctional state of the nuclear apparatus of hepatocytes of Mongolian dogschanok after the flight on the spacecraft "Photon-MOH" [Text] / D. A. Atyakshin, E. G. Bykov, A. N. Pashkov / Aerospace and environmental medicine. - 2010. - Vol. 44. - №3. - P. 28 -32.
2. Ilyin, E. A. Experiments and research on the Bion program [Text] / E. A. Ilyin // space scientific project "Bion-M1": medical and biological experiments and research. – M. SSC RF, 2016. - P. 24-42.
3. Morey-Holton E.R., Globus R.K. Hindlimb unloading rodent model: technical aspects // J. Appl // Physiol. – 2002. – №92(4). – P. 1367-1377.

Информация для связи с авторами:
akordenko@yandex.ru

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

СЛУЖУ РОССИИ!



Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 13 февраля 2018 г. *Орденом Мужества* был награжден военный летчик 1-го класса, кандидат педагогических наук, член редакционного совета научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье» Андрей Андреевич Лотоненко. Высокая государственная награда была вручена нашему коллеге по педагогическим исследованиям за проявленные героизм, отвагу и самоотверженность при исполнении воинского долга.

Жизнь и профессиональная деятельность А.А. Лотоненко всегда были тесно связаны со спортом. Он закончил Воронежскую ДЮСШ Олимпийского резерва и был чемпионом области в лыжных гонках. Окончил Воронежский государственный институт физической культуры, а затем аспирантуру при Воронежском государственном педагогическом университете. В 2015 г. в диссертационном совете при Московском городском педагогическом университете А.А. Лотоненко успешно защитил кандидатскую диссертацию на тему «Пространство физической культуры и спорта лётчиков в условиях центра подготовки авиационного персонала» по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Филимонова Светлана Ивановна, председатель НМС Минобрнауки РФ.

В настоящее время молодой ученый-педагог майор А.А.Лотоненко служит в Липецком государственном ордена Ленина Краснознаменном центре подготовки авиационного персонала и войсковых испытаний Министерства обороны Российской Федерации. В 2016 году на командирских стартах он выполнил норматив кандидата мастера спорта по многоборью.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье» сердечно поздравляет Андрея Андреевича Лотоненко с высокой государственной наградой и от всей души желает ему здоровья, бодрости духа, больших творческих успехов в научной и педагогической деятельности, а также новых спортивных достижений.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ Э.Г. СИНГУРИНДИ


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

117303 г. Москва, Балклавский проспект, д. 32, к. 4., Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский городской педагогический университет», НМС ФК тел. 495 318 99-54, факс 261-95-45, e-mail: filimonovasi@mail.ru

№ 200-02/02.04.18 г.

«02» апреля 2018 г.

Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки Российской Федерации сердечно поздравляет доктора педагогических наук, профессора СИНГУРИНДИ ЭДВАРДА ГЕОРГИЕВИЧА со Славным 80-летним Юбилеем!

02 апреля 2018 года все научно-педагогическое сообщество поздравляет ведущего Ученого, Педагога, активного научного и общественного деятеля в сфере физической культуры и спорта, чуткого и внимательного Человека.

Перспективы науки всегда определялись перспективами ведущих научных школ. ЭДВАРДА ГЕОРГИЕВИЧА можно с уверенностью назвать лидером научной школы. Он осуществлял не только «производство» научных идей, которые отражены в многочисленных монографиях, учебниках, научных статьях, но и активно воплощал их в жизнь, будучи мастером спорта международного класса СССР по автомобильному спорту (Ралли), заслуженным тренером России, заведующим кафедрой физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова.

Профессор СИНГУРИНДИ ЭДВАРД ГЕОРГИЕВИЧ внес большой личный вклад в подготовку специалистов высшей квалификации, в развитие физического воспитания и в становление студенческого спорта в Высшей Школе Ленинграда, Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки Российской Федерации желает Юбиляру крепкого здоровья, радости, счастья и новых свершений на долгие годы! Творческих идей и жизненной энергии для новых свершений! Приложим максимум усилий для процветания физической культуры и спорта России!

Председатель
 Научно-методического совета
 по физической культуре Минобрнауки России,
 д.п.н., профессор

С.И. Филимонова

Е.В.Будыка (916) 157-42-78
 Поздравление с Юбилеем

КОНСУЛЬТАЦИИ

УДК 372.8 : 796.01

ВОЗМОЖНОСТИ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ ИНТЕГРАЦИИ УРОКОВ ПО ГОЛЬФУ
И ИСТОРИИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Корольков Алексей Николаевич,
кандидат технических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет;
Жеребко Денис Станиславович,
вице-президент Ассоциации гольфа России

Аннотация. Приведены первые результаты общероссийского проекта «Школьный гольф». Установлены направления межпредметной интеграции школьного курса истории с другими учебными предметами. Рассмотрены межпредметные особенности проведения занятий гольфом и историей в средней школе. Приводится описание дидактических приемов освоения технических действий в игровой форме.

Ключевые слова: физическая культура, урок, теория развивающего обучения, квесты, компьютерные игры.

THE POSSIBILITY OF INTERDISCIPLINARY INTEGRATION
OF GOLF AND HISTORY LESSONS IN SECONDARY SCHOOL

Korolkov A.I. N., Cand. Technic. Sci., Associate Professor
Moscow City Pedagogical University;
Zhrebko D.S., Vice-President of the Russian Golf Association

Abstract. The first results of the All-Russian project "School Golf" are given. The directions of the interdisciplinary integration of the school history course with other subjects have been established. The interdisciplinary peculiarities of conducting golf lessons in secondary school are considered. The description of didactic methods of mastering technical actions in a game form is given.

Key words: physical culture, lesson, theory of developmental learning, quests, computer games.

Введение. На I учредительном съезде «Ассоциации учителей физической культуры» в соответствии с концепцией модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации поставлена задача межпредметной интеграции этого предмета с другими школьными предметами [5]. Педагогическим сообществом, специалистами физической культуры единодушно отмечен тот факт, что занятия гольфом, наряду с другими видами двигательной активности, могут быть одним из эффективных способов сохранения и укрепления здоровья современных школьников. В отличие от многих других видов спорта занятия гольфом инвариантны к исходной физической подготовленности и, в большинстве случаев, к состоянию здоровья учеников, так как проводятся в игровой форме. Уроки гольфа с использованием недорогого доступного обучающего оборудования могут проводиться в любом спортивном зале и на пришкольной территории как в виде уроков по физической культуре в их вариативной части, так и в системе дополнительного образования и в школьных спортивных клубах.

Ассоциацией гольфа России при поддержке Олимпийского комитета России и Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Минобрнауки РФ с 2015 года реализуется общероссийский проект «Школьный гольф». В настоящее время в проекте участвуют более 100 школ из 19 субъектов РФ (Москва, Московская область, Санкт-Петербург, Ленинградская область, Челябинская область, Иркутская область, Приморский край, Сахалинская область, Красноярский край, Ростовская область, Краснодарский край, Республика Татарстан, Республика Крым, Самарская область, Тюменская область, Рязанская область, Тверская область, Волгоградская область, Республика Чувашия). Общее количество познакомившихся с гольфом школьников составляет более 15 тысяч человек. Прошло обучение методике пре-

подавания гольфа более 250 преподавателей по предмету «Физическая культура». В этот проект ежегодно включаются 30-40 новых школ и 1-2 новых субъекта РФ. Главным элементом проекта является физкультурно-массовое мероприятие «Всероссийская школьная лига гольфа», цель которой – создать соревновательное (мотивационное) пространство для школ, участвующих в проекте. Лига состоит из отборочных этапов (количество отборочных этапов в учебном году – до 7, но не менее 3-х) и одного финального этапа. Уникальность Лиги заключается в том, что отборочные этапы проводятся школами на базе спортивных залов самостоятельно при содействии региональных федераций гольфа и оргкомитета Лиги. Финальный этап проводится Ассоциацией гольфа России для лучших команд субъектов РФ на настоящем гольф-поле. По результатам проведения отборочных и финального этапов организаторы соревнований награждают победителей и призеров в командном и индивидуальном зачетах медалями, грамотами и иными призами, подарками. Тренеры (наставники) команд школ-победителей и призеров получают грамоты и денежные призы.

Гольф как вид деятельности и как спорт имеет много оснований для межпредметной интеграции с различными естественными, гуманитарными и техническими областями знания [17]. При этом освоение новых знаний школьниками может происходить двумя путями: непосредственно на занятиях гольфом в урочной и внеурочной форме и на уроках по другим школьным предметам с использованием теоретических знаний и практических умений, полученных на занятиях гольфом.

Ранее нами в ряде работ [11; 16; 19] были рассмотрены возможности межпредметной интеграции занятий гольфом с содержанием школьного курса физики и географии, возможности использования гольфа в школьных межпредметных проектах.

Физика как школьный учебный предмет и наука об общих законах природы, о материи, её структуре и движении имеет предметом непосредственное изучение любых движений, в том числе и спортивных. С другой стороны, суть спорта и гольфа, в частности, и заключается в совершении целенаправленных движений. В этой связи очевидно, что физика и гольф имеют межпредметное основание в виде кинематических параметров совершаемых движений и перемещений клюшки и мяча.

В отличие от физики география имеет главным предметом изучение пространственно-временных особенностей объектов, явлений и процессов на Земле, и, прежде всего, их пространственных закономерностей. По этой причине межпредметным основанием для гольфа и географии являются пространственные характеристики объектов, располагаемых и перемещаемых в игровой зоне.

История как предмет об изучении человека в прошлом в различных аспектах является одним из важных и многоотраслевых предметов, непосредственно связанных, пожалуй, со всеми другими школьными предметами. Явные непосредственные межпредметные связи история имеет с философией, литературой, искусством, филологией и лингвистикой [30]. Хотя и в других областях знаний всегда можно определить исторический аспект, исторические аналогии в изучении предмета.

В отличие от физики и географии главным общим основанием истории для межпредметной интеграции является, в большей мере, временной аспект событий, процессов и явлений.

Задача исследования. В связи с изложенным представляется актуальным рассмотреть возможности межпредметной интеграции школьного курса истории и занятий по гольфу как вариативной части предмета «Физическая культура».

Материалы и методы. Для решения поставленной задачи применялись общетеоретические методы исследования. Были рассмотрены публикации за последние два года по теме «Уроки истории в школе», содержащиеся в научной электронной библиотеке e-library. Всего было рассмотрено 276 публикаций, находящихся в открытом доступе. На основе анализа содержания этих публикаций была осуществлена их систематизация

Таблица 1. Направление и содержание педагогических исследований межпредметных аспектов изучения курса истории в школе

№№	Связь с другими предметами	Содержание	Автор
Метапредметный подход			
1.	География	Развитие пространственных представлений	Добротворская А.Е., Дудорова О.Л., 2016, [10]
2.	Теория развивающего обучения	Технология педагогических мастерских	Григорьева А.А., 2016, [7]
3.	Иностранный язык	Формирование метапредметных умений	Бехтенова Е.Ф., Бехтенова С.М., 2016, [3].
4.	Литература	Исторический комментарий	Багге М.Г., 2016, [1]
5.	Все предметы	Классификация методов. проблемные уроки, практикумы, уроки-исследования, групповая работа, уроки «открытия» нового знания, уроки общеметодологической направленности, уроки рефлексии	Широкий В. А., 2016, [31]
6.	Математика	Решение математических задач	Яркова Г.А., 2015, [33]
Нетрадиционные формы и методы			
7.	Информатика, изобразительное искусство, литература, обществознание	уроки-семинары, зачеты, конкурсы, путешествия, интегрированные уроки, занятия-конференции, диспуты, ролевые игры, урок фантазирования, деловая игра, урок взаимного обучения, пресс-конференция, урок	Халов В.С., 2016, [27]

ция и классификация. Полученные данные публикаций сопоставлялись с содержанием программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа [22], примерной программы спортивной подготовки по гольфу [21] и содержанием концепции нового учебно-методического комплекса по отечественной истории и обществознанию [4; 15]. При этом учитывался многолетний практический опыт работы авторов в качестве игроков гольф-профессионала, тренеров и педагогов дополнительного образования по гольфу.

Результаты и обсуждения. В результате анализа публикаций о преподавании истории в школе выявлены четыре относительно обособленных друг от друга направления исследований в части метапредметной (межпредметной) интеграции изучения истории.

Первое направление содержит изыскания, направленные на установление общих принципов метапредметного подхода при изучении истории в школе, классификации межпредметных форм, методов и средств обучения.

Второе направление педагогических исследований состоит в описании опыта применения нетрадиционных (нестандартных) форм и методов преподавания истории. Такие формы и методы в своем большинстве основаны на принципах гуманистической педагогики, педагогики сотрудничества, теории развивающего обучения и представляют собой некоторые частные эффективные методики.

К третьему направлению исследований о межпредметных аспектах школьной истории относятся публикации о применении на уроках различных авторских дидактических игр.

Четвертое направление межпредметного изучения истории в школе связано с различными применениями информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и организации дистанционного обучения.

Ясно, что отнесение конкретной публикации к тому или иному направлению весьма условно, поскольку все эти направления тесно связаны между собой и одновременно могут включать в себя признаки каждого из перечисленных направлений. В таблице 1 приведен примерный неполный перечень характерных педагогических исследований по каждому направлению.

№№	Связь с другими предметами	Содержание	Автор
		открытых мыслей, урок-соревнование, урок-КВН, урок творчества, урок спектакль, урок-диалог, мозговая атака, урок-лекция (проблемная; визуальная; лекция вдвоем (бинарная))	
8.	История, литература, обществознание	Дискуссия	Маслова К. В., 2017, [20]
9.	Изобразительное искусство, литература, обществознание	Уроки-погружения, деловые игры, пресс-конференции, соревнования, консультации, КВН, театрализованные уроки, уроки-аукционы, компьютерные, с групповыми формами работы, взаимообучение учащихся, уроки, которые ведут учащиеся, уроки-зачеты	Чиж В.В., 2016, [29]
10.	Литература, обществознание, физика, математика	уроки-экспедиции, уроки-путешествия, лабораторное занятие в виде конкурса юных детективов, практикумы, уроки – независимые расследования	Храмцова Э. А., 2016, [28]
11.	Обществознание, математика	Когнитивные задачи	Смирнова Н.И., Серова Т.И., 2016, [26]
Дидактические игры			
12.	История, технология, изобразительное искусство, русский язык	«Дерево мудрости». «Оживи картину», «Экскурсия», «Историческая гостиная», кроссворды, «Узнай историческую личность по описанию», «Сколько способов применения предмета?», «Собери карту», «История в датах», «Найди правильный ответ», «Своя игра»	Запасникова Е.Н., 2017, [12]
13.	История, информатика	Дидактическая игра, игры-путешествия, «Брейн-ринг», «Что? Где? Когда?», «Своя игра»	Камардина Н.В., Колесникова В.В., 2017, [14]
14.	Физическая культура	Подвижные игры, физкультминутки	Сколибанова Н. К., 2017, [25]
15.	Математика, геометрия	Развивающие игры	Гайдакова Н. С., Митирева Л. Н., 2017, [6]
16.	Технология	Предметные методы	Пяточенко В.М., Сафонова А.И., 2016, [23]
Применение ИКТ			
17.	Информатика, изобразительное искусство, лингвистика	Интернет-мемы	Калугин А.М., 2017, [13]
18.	Информатика	Планшет, интерактивное лото «Занимательная хронология», Microsoft PowerPoint	Камардина Н.В., Колесникова В.В., 2017, [14]
19.	Информатика	Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft FrontPage, Microsoft Publisher	Бажан С.В., 2016, [2]

Как следует из результатов, представленных в таблице 1, изучение школьного курса истории может успешно практически реализовываться с освоением почти всех школьных предметов. Хотя в проведенных исследованиях пока не рассмотрены возможности непосредственной межпредметной интеграции курса истории с изучением русского языка, химии, музыки и безопасности жизнедеятельности. Понятно, что межпредметные аспекты изучения истории с этими школьными предметами являются перспективными направлениями для методической разработки. Тем более что курсы языкознания и музыковедения являются обязательными, хорошо разработанными учебными дисциплинами во многих классических учебных заведениях.

Гольф как вид игровой деятельности и часть культуры не является исключением. Подобно музыке и письменности, игры с клюшками и мячами имеют свою собственную историю, первые документальные свидетельства о которых относятся к 2000 годам до н.э. Поэтому изучение истории гольфа, сопоставляемое

с историческими фактами из школьного курса истории, на теоретических занятиях по гольфу или на факультативных занятиях по истории является полезным межпредметным дидактическим приемом.

Как показал анализ исследования нетрадиционных межпредметных форм обучения школьной истории, большинство их основано на принципах педагогики сотрудничества (С.Л. Соловейчик и др.) и теории развивающего обучения (Д.Б. Эльконин и др.), подразумевающих активное творческое взаимодействие участников педагогического процесса. Исследователи предлагают множество различных форм проведения занятий, перечисленных в п.п. 7-11 таблицы 1.

При этом такие нетрадиционные формы занятий с активным взаимодействием участников предлагается проводить с использованием различных дидактических приемов, таких как: предметные методы обучения [23], с использованием разнообразных средств слуховой и зрительной наглядности [32], с использованием мнемонических приемов [26], дискуссий [20], различ-

ных форм представления учебных материалов [2; 13], методик педагогических мастерских [7].

Активное взаимодействие преподавателя и учеников при занятиях гольфом неизбежно. Другое дело, что характер этого взаимодействия определяется педагогическим стилем общения учителя и зависит от особенностей личности и опыта педагога. В этом смысле преподаватель гольфа для реализации принципов педагогического сотрудничества и межпредметного освоения истории должен обладать соответствующими компетенциями.

Большинство перечисленных форм и методов преподавания истории может использоваться и при занятиях гольфом в части изучения истории игры, теоретических основ игры и освоения игровых приемов. Особенно перспективными формами для межпредметной интеграции гольфа и истории представляются: театрализованные представления, уроки-КВН, уроки-соревнования, т.е. такие формы занятий, которые подразумевают совершение каких-либо движений, которые могут совершаться с использованием инвентаря для гольфа. При этом цель занятия, конечно, должна иметь отношение к истории, а средства его проведения – к гольфу.

Некоторые исследователи отмечают эффективность применения таких нетрадиционных форм и методов при занятиях историей с учениками с особыми образовательными потребностями [6; 29]. Такой же эффект достигается и в гольфе при занятиях с учениками с различными видами сенсорной депривации, поражениями опорно-двигательного аппарата и олигофреними [24].

Другим популярным направлением исследований межпредметного изучения школьного курса истории являются дидактические игры (п.п. 12-16, табл. 1). Практически во всех перечисленных играх минимальная игровая ситуация заключается в физическом, умозрительном или виртуальном перемещении-совмещении какого-либо объекта с правильным ответом или выборе правильного ответа из множества предлагаемых, расположении (ранжировании) некоторых объектов в правильном порядке. В большинстве случаев, как будет показано ниже, такие операции могут быть реализованы физически на поверхности любой спортивной площадки. При этом виртуальные или умозрительные перемещения могут быть заменены на физические перемещения мяча с помощью клюшки для гольфа [19]. Подобные реальные примеры совмещения двигательной активности и освоения курса истории в виде дидактических игр, с использованием дыхательной гимнастики, физкультминуток и прочих локомоций приведены в работе Н.К. Сколибановой [25].

ИКТ и технологии дистанционного обучения, пожалуй, самые интенсивно разрабатываемые направления изучения не только школьной истории, но и всех других школьных предметов, включая физическую культуру [8; 9]. И в этом смысле заключается их всеобщая межпредметность. ИКТ в настоящее время могут рассматриваться как общий способ передачи, представления, преобразования и контроля освоения учебной информации, не зависящий от ее содержания. По этой причине, если учебная информация содержит в себе исторические сведения о гольфе, то к ней могут быть применены различные ИКТ. При этом, на наш взгляд, принципиальным педагогическим моментом является не запрещение использования гаджетов учениками на уроках, а наиболее полное их использование в учебном процессе в виде транслирования им интерактивных заданий, учебных материалов, сведений об оценке учебных достижений и т.п.

Особое место при изучении истории с использованием ИКТ занимают компьютерные игры, так называемые

исторические стратегии. Наиболее популярные из них: *Crusader Kings*, *Civilization*, *Rome*, *Europa Universalis* и т.п. В этих играх участники имеют дело с реальными историческими личностями, событиями и датами, могут влиять на ход событий. Игроки могут создавать новых персонажей и осуществлять многие другие действия. При этом участник игры невольно запоминает исторические сведения и оценивает последствия тех или иных действий в игровой форме.

В гольфе подобные игры с физическим совершением игровых действий реализуются на гольф-симуляторах, на экране которых воспроизводятся изображения реальных гольф-полей. Очевидно, что кроме изображения реальных гольф-полей могут воспроизводиться игровые действия и великих игроков прошлого и настоящего. Тогда ученики получают возможность быть вовлеченными в историю гольфа в виде физического участия в виртуальной исторической реальности. Подобная технология реализована в популярной игре *Rockytop Go*. Тема создания таких интерактивных компьютерных игр с совершением реальных игровых действий в дополненном виртуальном пространстве может стать перспективным направлением для межпредметного проектирования в школе.

Исходя из практического опыта проведения занятий по гольфу со школьниками, также можно выделить четыре возможных направления межпредметной интеграции школьного курса истории и гольфа:

- углубленное изучение предмета на уроках и факультативных занятиях по истории, сопряженное с историей игр с клюшками и мячом и наоборот;

- совершение игровых действий на занятиях по гольфу, совмещаемых с изучением истории в виде прохождения исторических маршрутов, использования мнемонических приемов и приключенческих игр (квестов);

- выполнение межпредметных исторических проектов с большим или меньшим преобладанием объема совершаемых игровых действий в гольфе (например, компьютерных игр);

- гольф-туризм, осуществление которого подразумевает игру на реальных полях с изучением истории (экскурсии, музеи, исторические памятники).

Первые два направления могут реализовываться в урочное время на уроках истории и физической культуры, а также во внеурочное время в системе дополнительного образования. Третье и четвертое направления относятся к самостоятельной учебной деятельности учеников и внеклассной работе с ними. Очевидно, что возможность практической реализации этих направлений требует определенного энтузиазма и тесной кооперации усилий учителей истории, физической культуры, дополнительного образования и руководителей по внеклассной работе.

Также очевидно, что все перечисленные направления межпредметной интеграции история и гольфа являются перспективными для углубленной научно-методической разработки.

Ниже приведены примеры некоторых методических межпредметных приемов освоения исторических знаний на занятиях по гольфу.

Как было отмечено выше, в отличие от физики и географии главным общим основанием истории для межпредметной интеграции является временной аспект событий, процессов и явлений. Запоминание различной номинальной исторической информации: дат, временных промежутков, систем летоисчисления, сопоставление моментов событий со шкалой времени, как правило, вызывает у школьников наибольшие трудности [28; 33]. В пятом классе, например, для школьников наибольшей сложностью представляет отметка про-

межутков и моментов времени новой эры и до новой эры на шкале времени. Э.А. Храмовой [28] для формирования навыков в счете лет ученикам предлагается изготавливать и использовать специальную картонную линейку-шкалу времени с нанесенными на ней делениями. По ее утверждению, с помощью такого дидактического приема тема счета лет в истории усваивается значительно эффективней.

В гольфе подобная линейка может быть размечена на любой игровой поверхности и, больше того, такие «линейки» в виде отметок дальности всегда располагаются на поле для реинджа и, часто, при паттинге для тренировки навыков в перемещении мяча на заданное расстояние. Одним из видов испытаний в соревнованиях Всероссийской школьной лиги по гольфу является

упражнение «дистанция», в котором участники должны закатить мяч на заданное расстояние, отмеченное на площадке маркировочными лентами, расположенными в 5, 6 и 7-ми метрах от линии старта.

Ясно, что вместо отметок дальности на гольф площадках могут быть нанесены исторические моменты времени (рис. 1 и 2). При этом перемещение мяча игроком к отмеченной исторической дате может производиться как из настоящего к прошлому (рис. 1), так и от прошлого к настоящему (рис. 2). Такие «путешествия во времени» могут производиться или всегда из одного места, например, от момента основания Рима (рис. 2), каждый раз в него возвращаясь, или последовательно переходя от даты к дате (рис. 1).

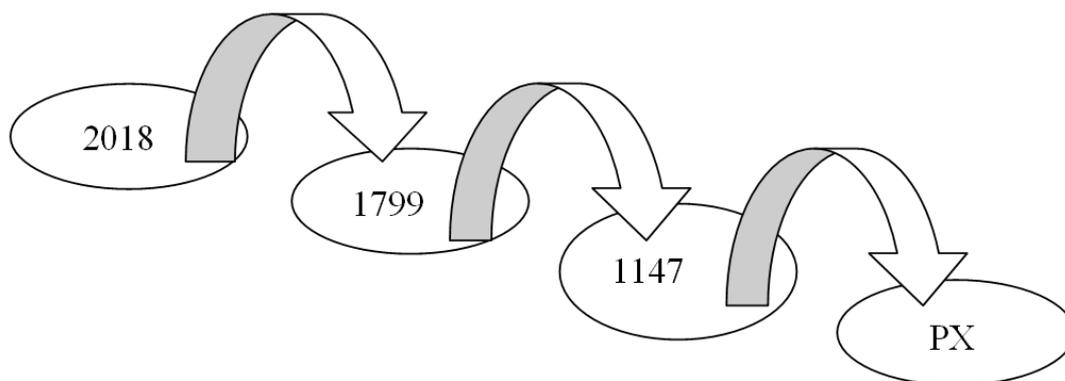


Рис. 1. Путешествие во времени «из настоящего в прошлое» на гольф площадке

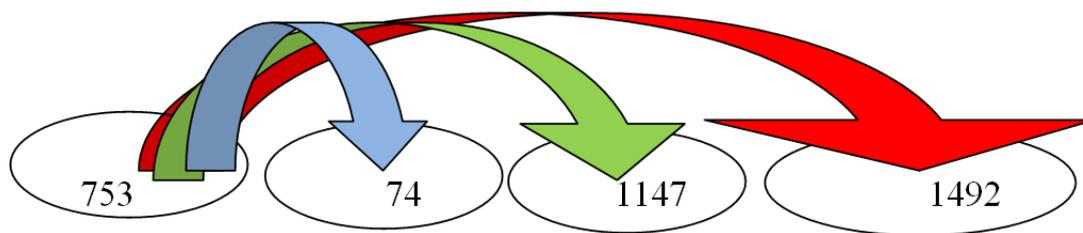


Рис. 2. Путешествие во времени «из прошлого в настоящее» на гольф площадке

При выполнении таких межпредметных двигательных заданий учениками могут решаться два типа дидактических задач, которые можно определить как прямые и обратные.

Прямые задачи: переместив мяч к заданной дате, ученик должен назвать событие, которому эта дата соответствует. Например, 74 г. до н.э. – восстание Спартака (рис. 2). Обратная задача перед учеником формулируется как: переместите мяч к году рождения А.С. Пушкина (рис. 1).

При этом правила перемещения мяча игроками могут быть подобными правилам Всероссийской гумани-

тарной телевизионной олимпиады «Умницы и умники»: если ответ (игровое действие) правильный, то игрок совершает следующий ход (игровое действие) или переходит к выполнению следующего упражнения.

Очевидно, что такие линейки шкалы-времени наиболее просто практически реализуются на любой поверхности (спортивный зал, пришкольная территория, коридор, проходы между партами в классе и т.п.) и могут разрабатываться практически для каждой темы как «Всеобщей истории», так и «Истории России» (таблица 2).

Таблица 2. Пример линейки – шкалы времени по теме: «Древнейшие люди»

Дальность от места старта, м	Регион	Время, годы
1	Восточная Африка	200 000
2	Ближний Восток, Средний Восток	100 000
3	Индия	70 000
4	Австралия	50 000
5	Европа	40 000
6	Индонезия	30 000
7	Сибирь	25 000
8	Аляска	15 000
9	Северная Америка	12 000
10	Мадагаскар, Нов. Зеландия	1 500

При выполнении таких упражнений в сознании игрока интериоризируется пространственный образ шкалы времени, физически реализуется ощущение промежутков времени.

К другим метапредметным двигательным дидактическим заданиям можно отнести задания, направленные на запоминания дат. Подобный способ предложен в работе Г.А. Ярковой [33]. Суть его состоит в выполнении задач по математике, содержание которых опирается на реальные фактические данные истории страны, региона, города.

На площадке для гольфа такие задачи реализуются в виде последовательного попадания мячом в заданные

зоны (лунки), отмеченные на поле цифрами от 0 до 10-ти. Задача игрока – поразить зоны (лунки) в такой последовательности, чтобы их номера сложились в определенную историческую дату.

Например, чтобы сложить год освобождения Москвы от поляков ополчением Минина и Пожарского надо сначала попасть в лунку с № 1, затем в лунку № 6 и в лунки № 1 и № 2 (рис. 3). Конечно, такой способ демонстрации чисел может использоваться не только в межпредметном освоении истории, но и в других школьных предметах, связанных с запоминанием и вычислением числовых данных.

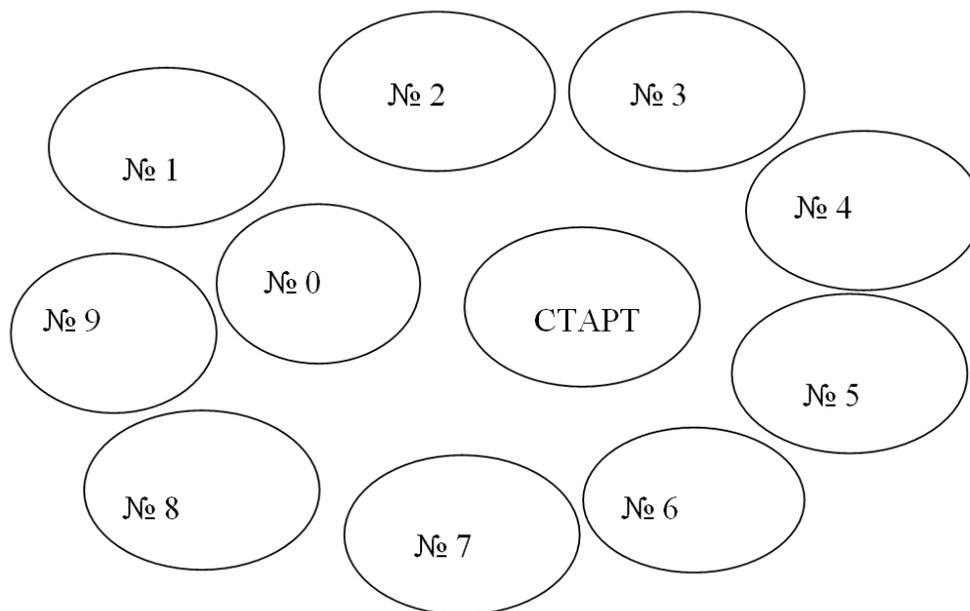


Рис. 3. Пример расположения нумерованных зон (лунок) на площадке для демонстрации исторических дат

Также такое двигательное задание может быть частью подвижных приключенческих игр (квестов) [16].

Другим направлением межпредметной связи занятий по истории и гольфу является мнемотехнические приемы запоминания имен и названий. Известно, что изучение таких наук, как география и история неизбежно связано с необходимостью запоминания многих терминов, имен, названий, цифр и дат, часто не имеющих непосредственной логической взаимной связи. Иногда единственным дидактическим приемом для запоминания такой номинально-цифровой информации является ее заучивание путем многократных повторений. Однако такой метод заучивания, за счет его монотонии и единообразия, – малоэффективен. Также известно, что заучивание информации с четкой темпоритмической структурой, например, в виде рифмования, пения, маршрутирования в несколько раз ускоряет процесс запоминания.

В гольфе такой прием можно совместить с жонглированием мячом, клюшкой («чеканкой»), произнося заучиваемые слова вместе с ударом клюшки по мячу. Ниже приведены примеры некоторых мнемонических сочетаний исторических названий, которые можно запоминать при жонглировании.

Я знаю N названий царств (царей, богов и т.п.):

Египет – Шумеры – Хетты – Ассирия – Израиль – Персы – Греки – Рим;

Хаммурапи – Тутмос – Соломон – Ашшурбанапал – Кир – Дарий – Ашока – Цинь Шихуан;

Посейдон – Зевс – Аид – Гера – Артемида – Аполлон – Афина – Афродита – Деметра – Дионис – Гефест – Гермес – Арес.

Ясно, что в такие мнемонические перечни можно включать различную информацию, и не только историческую, которую нужно запомнить. При этом ученики не только ее эффективно запоминают, но и осваивают или совершенствуют двигательные навыки в жонглировании.

Как и при межпредметном освоении географических названий, при занятиях гольфом одним из дидактических приемов является проведение приключенческих игр, целью которых является имитационное прохождение различных маршрутов: завоевательных походов, торговых путей, миграции населения и т.п. При этом в качестве путешественника используются мячи, а лунки служат пунктами остановки экспедиции. В таблице 3 приведен пример маршрута похода А. Македонского, который может быть реализован при игре в гольф.

Таблица 3. Походы А. Македонского (334-324 гг. до н.э.)

№№	Маршрут	Год до н. э.
1	Пелла-Сарды	334
2	Сарды-Анкира-Исс	333
3	Исс-Тир-Мемфис-Александрия-Храм Амона	333
4	Храм Амона-Мемфис	332
5	Мемфис-Тир-Гавгамеллы	331

№№	Маршрут	Год до н. э.
6	Гавгамеллы-Вавилон-Сузы-Персеполи	331
7	Персеполи-Экбатаны-Гекатомпил	330
8	Гекатомпил-Ариана-Арахосия-Бактра-Самарканд (Мараканда)	
9	Самарканд (Мараканда)-Бактра-Никоя	326
10	Никоя-Персеполи-Сузы-Вавилон	324

Такие игры напоминают известные настольные игры с выбором количества ходов, определяемых путем бросания игральной кости. В нашем случае количество ходов, за которое игрок достигает очередного пункта, будет определяться мастерством игрока, количеством ударов по мячу, необходимым для попадания им в лунку. Такие игры могут быть как личными, так и командными, проводимыми в разных традиционных для гольфа форматах [18]. Кроме того, на некоторых пунктах участникам можно задавать различные интеллектуальные задачи, имеющие отношение к реальным условиям совершенного путешествия: обмен товарами с иноземцами, ремонт судов, выкуп пленников и т.п. Конечной целью игры является достижение конечного пункта путешествия: выигрывает та команда (игрок), которая при этом совершает наименьшее количество ударов по мячу. Составление сценариев таких игр и определение их правил являются отдельной творческой и интересной задачей, которая может решаться самими школьниками при выполнении межпредметных проектов.

Выводы. В результате проведенных исследований установлены основные направления межпредметной интеграции школьного предмета «История» с другими учебными предметами. К ним относятся: общие принципы метапредметного подхода при изучении истории в школе, классификация межпредметных форм, методов и средств обучения; применения нетрадиционных (нестандартных) форм и методов преподавания истории; дидактические игры и информационно-коммуникационные технологии. Показано, что в части межпредметной интеграции школьного курса истории и гольфа возможны четыре возможных направления:

- углубленное изучение предмета на уроках и факультативных занятиях по истории, сопряженное с историей игр с клюшками и мячом и наоборот;

- совершение игровых действий на занятиях по гольфу, совмещаемых с изучением истории в виде прохождения исторических маршрутов, использования мнемонических приемов и приключенческих игр (квестов);

- выполнение межпредметных исторических проектов с большим или меньшим преобладанием объема совершаемых игровых действий в гольфе (например, компьютерных игр);

- гольф-туризм, осуществление которого подразумевает игру на реальных полях с изучением истории (экскурсии, музеи, исторические памятники).

Список литературы

1. Багге, М.Г. Исторический комментарий на уроках литературы [Текст] / М.Г. Багге // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-5. – С. 40-47.
2. Бажан, С.В. Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках истории в школе [Текст] / С.В. Бажан // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-2. – С. 40-46.
3. Бехтенова, Е.Ф. Межпредметные связи на уроках истории и английского языка как основа формирования метапредметных умений школьников [Текст] / Е.Ф. Бехтенова, С.М. Бехтенова // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – № 5. – С. 26-32.

4. Всеобщая история. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. А. Вигасина – О. С. Сороко-Цюпы. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций [Текст] / А. А. Вигасин [и др.]. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2014.

5. Всероссийский съезд учителей физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/soveschaniya/page270/>. Дата обращения: 12.03.2018.

6. Гайдакова, Н. С. Использование специальных игровых коррекционно-развивающих упражнений на уроках естествознания, биологии, истории и обществоведения, направленных на формирование профессиональной коммуникативной компетентности учащихся специальных школ [Текст] / Н.С. Гайдакова, Л.Н. Митирева // International Scientific and Practical Conference World science. – 2017. – Т. 4. – № 3 (19). – С. 24-28.

7. Григорьева, А.А. Технология педагогических мастерских на уроках истории в пятых классах: особенности, реализация, эффективность [Текст] / А.А. Григорьева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 6-2. С. 107-114.

8. Гурьев, С.В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] / С.В. Гурьев // Екатеринбург: РГППУ, 2014. – 83 с.

9. Демченко, С.В. Возможные проективные применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры [Текст] / С.В. Демченко, А.Н. Корольков // Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры: материалы III Всероссийской очно-заочной научной конференции. – М., 2016. – С. 43-51.

10. Добротворская, А.Е. Опыт формирования метапредметных компетенций на уроках истории древнего мира [Текст] / А.Е. Добротворская, О.Л. Дудорова // Современные исследования природных и социально-экономических систем. Инновационные процессы и проблемы развития естественнонаучного образования. – М., 2016. – С. 280-287.

11. Жеребко, Д.С. Уроки физики в средней школе и гольф: межпредметный аспект [Текст] / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // XII заочная Международная научно-практическая конференция «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте», Смоленск, СГАФК, 29-31 января 2018 г. – Смоленск, 2018. – С. 61-65.

12. Запасникова, Е.Н. Применение игровых технологий при изучении предмета история [Текст] / Е.Н. Запасникова // Вестник науки и образования. – 2017. – Т. 1. – № 12 (36). – С. 81-83.

13. Калугин, А.М. Интернет-мемы как средство формирования интереса у учащихся к уроку истории [Текст] / А.М. Калугин // Вестник науки и образования. – 2017. – Т. 1. – № 12 (36). – С. 88-91.

14. Камардина, Н.В. Игровая деятельность на уроках истории: традиции и новации [Текст] / Н.В. Камардина, В.В. Колесникова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2017. – № 1 (29). – С. 95-98.

15. Концепция нового учебно-методического комплекса по отечественной истории и обществознанию. Нормативно-правовые документы [Электронный ре-

суре]. – Режим доступа: <http://www.apkpro.ru/213.html>. 13.02.18.

16. Корольков, А.Н. Мини-гольф в межпредметных образовательных проектах за рубежом [Текст] / А.Н. Корольков // XIV Международная научно-практическая конференция «Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве», Новосибирск, 21 июня 2017 г. – Новосибирск, 2017. – С. 69-74.

17. Корольков, А.Н. Школьное физическое воспитание: межпредметный аспект [Текст] / А.Н. Корольков // Инновационные технологии российского и зарубежного образования. – Ульяновск: Научное издательство «ЗЕБРА», 2018.

18. Корольков, А.Н. Проведение уроков физической культуры по гольфу: метод. рекомендации [Текст] / А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2016. – 154 с.

19. Корольков, А.Н. Школьная география и гольф: возможности межпредметной интеграции [Текст] / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», Нижневартковский государственный университет, Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г. – Нижневартовск, 2018.

20. Маслова, К. В. Технология дискуссии на уроке истории [Текст] / К.В. Маслова // Мир науки и образования. – 2017. – № 2 (10). – С. 12.

21. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» [Текст] / сост. А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Д.С. Жеребко, В.В. Верченков. – М., 2016. – 158 с.

22. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа [Текст] / сост. Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков, К.К. Сокол // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 78.

23. Пятченко, В.М. Использование набора lego education «построй свою историю» на уроках в начальной школе [Текст] / В.М. Пятченко, А.И. Сафонова // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 280-283.

24. Рипа, М.Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие [Текст] / М.Д. Рипа, А.Н. Корольков, В.А. Фесенко. – М.: Эдитус, 2017. – 228 с.

25. Сколибанова, Н. К. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания [Текст] / Н. К. Сколибанова // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 357-362.

26. Смирнова, Н.И. Формирование предметных и метапредметных умений на уроках истории и обществознания с помощью нестандартных методов обучения [Текст] / Н.И. Смирнова, Т.И. Серова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – № 3 (5). – С. 220-223.

27. Халов, В.С. Применение нетрадиционных методов обучения на уроках истории в основной школе [Текст] / В.С. Халов // Актуальные проблемы гуманитарных наук. Труды II научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 258-262.

28. Храмцова, Э. А. Нетрадиционные формы уроков в обучении истории [Текст] / Э. А. Храмцова // Педагогический поиск. – 2016. – № 10. – С. 49-52.

29. Чиж, В. В. Нестандартные формы обучения истории как средство привития интереса к предмету у учащихся с умственной отсталостью [Текст] / В.В. Чиж //

Доступная среда. Инклюзия как культура: опыт и перспективы: материалы региональной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 180-190.

30. Шарапов, Ю. П. Лицей в Сокольниках. Очерк истории ИФЛИ – Московского института истории, философии и литературы имени Н. Г. Чернышевского (1931-1941) [Текст] / Ю. П. Шарапов. – М., 1995.

31. Широкий, В. А. Формирование предметных умений по истории у учащихся основной школы как научно-методическая проблема [Текст] / В.А. Широкий // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. – № 4. – С. 142-144.

32. Шоган, В. В. Методика преподавания истории в школе: новая технология лично-ориентированного исторического образования [Текст] / В. В. Шоган. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 475 с.

33. Яркова, Г.А. Великая Отечественная война в цифрах и датах в задачном материале по математике для начальной школы [Текст] / Г.А. Яркова // Научный альманах. – 2015. – № 7 (9). – С. 557-559.

Bibliography

1. Bagge, M.G. Historical commentary on literature lessons / M.G. Bagge // Problems of Modern Pedagogical Education. 2016. No. 52-5. Pp. 40-47.

2. Bazhan, S.V. The use of information and communication technologies in history lessons at school / S.V. Bazhan // Problems of Modern Pedagogical Education. 2016. No. 51-2. Pp. 40-46.

3. Bekhtenova, E.F., Bekhtenova, S.M. Intersubject communication in the lessons of history and the English language as the basis for the formation of meta-subject skills of schoolchildren / E.F. Bekhtenova, S.M. Bekhtenova // Siberian Pedagogical Journal. 2016. № 5. P. 26-32.

4. General history. Work programs. The subject line of textbooks AA Viginin – O. S. Soroko-Tsyury. 5-9 grades: the manual for teachers is general. organizations / [A. A. Viginin, G.I. Goder, N.I. Shevchenko, and others]. – 2nd ed., Dobar. Moscow: Education, 2014.

5. All-Russian Congress of Physical Education Teachers: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/soveshaniya/page270/> [Electronic resource]. Date of circulation: 12.03.2018.

6. Gaidakova, N.S., Mitireva, L.N. Use of special game corrective-developing exercises in the lessons of "natural science. biology", "history and social science" aimed at the formation of professional communicative competence of students in special schools / N.S. Gaidakova, L.N. Mitirev // International Scientific and Practical Conference World science. 2017. Vol. 4. No. 3 (19). Pp. 24-28.

7. Grigorieva, A.A. The technology of pedagogical workshops at the lessons of history in the fifth classes: features, implementation, efficiency / A.A. Grigoryeva // Actual problems of the humanities and natural sciences. 2017. No. 6-2. Pp. 107-114.

8. Guryev, S.V. Modern information technologies in physical culture and sports: monograph / S.V. Guryev // Ekaterinburg: Russian State Pedagogical University, 2014, – 83 p.

9. Demchenko, S.V., Korolkov, A.N. Possible project applications of information and communication technologies in physical education classes / S.V. Demchenko, A.N. Korolkov // Modern trends of psychological and pedagogical education in the field of physical culture materials of the III All-Russia full-time scientific conference. 2016. P. 43-51.

10. Dobrotvorskaya, A.E., Dudorova, O.L. Experience in the formation of meta-subject competencies in lessons of the history of the ancient world / A.E. Dobrotvorskaya, O.L. Dudorova // Modern research of natural and

socio-economic systems. Innovative processes and problems of the development of natural science education. 2016. pp. 280-287.

11. Zhrebko, D.S., Korolkov, A.N. The lessons of physics in high school and golf: the intersubject aspect. D.S. Zhrebko, A.N. Korolkov // XII correspondence International scientific and practical conference "Sports games in physical education, recreation and sport", Smolensk, SGAFC, January 29-31, 2018, P.61-65.

12. Zapasnikova, E.N. The use of gaming technology in the study of the subject of history / E.N. Zapasnikova // Bulletin of Science and Education. 2017. T. 1. No. 12 (36). Pp. 81-83.

13. Kalugin, A.M. Internet memes as a means of forming interest among students for a history lesson / A.M. Kalugin // Bulletin of Science and Education. 2017. T. 1. No. 12 (36). Pp. 88-91.

14. Kamardina, N.V., Kolesnikova, V.V. Playing activity in history lessons: traditions and innovations / N.V. Kamardin, V.V. Kolesnikova // Herald of KRAUNTS. Humanitarian sciences. 2017. No. 1 (29). Pp. 95-98.

15. The concept of a new teaching and methodological complex on national history and social science. Regulatory documents. [Electronic resource]: <http://www.apkpro.ru/213.html>. Access mode: 13.02.18.

16. Korolkov, A.N. Mini-golf in intersubject educational projects abroad / A.N. Korolkov // XIV International Scientific and Practical Conference "Modern Educational Technologies in the World Educational and Educational Space", Novosibirsk, June 21, 2017, P.69-74.

17. Korolkov, A.N. School physical education: interdisciplinary aspect / A.N. Korolkov // Chapter in the book: Innovative technologies of Russian and foreign education / Ulyanovsk: Scientific publishing house "ZEBRA", 2018, S.

18. Korolkov, A.N. Carrying out physical culture lessons on golf: method. recommendations / A.N. Korolkov // Moscow: Editus, 2016. – 154 p.

19. Korolkov, A.N., Zhrebko, D.S. School geography and golf: opportunities for inter-subject integration / A.N. Korolkov, D.S. Zhrebko // VIII All-Russian scientific-practical conference "Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism", Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, March 23-24, 2018, S.

20. Maslova, K. V. Technology of discussion in the history lesson / K.V. Maslova // The world of science and education. 2017. No. 2 (10). C. 12.

21. An approximate program of sports training in the form of sport "Golf" / Korolkov A.N., Nikitushkin V.G., Zhrebko D.S., Verchenov V.V. // Moscow: 2016. – 158 p.

22. Program on physical culture for general education organizations based on golf / DS. Zhrebko, A.N. Korolkov, K.K. Sokol // M.: Physical Culture in School. Electronic Periodicals, 2016, No. 1, 78 pp.

23. Pyatochenko, V.M., Safonova, A.I. Use the set of lego education "build your own story" in the lessons in primary school / V.M. Pyatochenko, A.I. Safonova // In the collection: Actual problems of teaching in primary school. Kiryushkin Readings Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. 2016. pp. 280-283.

24. Ripa, M.D., Korolkov, A.N., Fesenko, V.A. Golf for persons with disabilities: educational-methodical manual / M.D. Ripa, A.N. Korolkov, V.A. Fesenko // Moscow: Editus, 2017. – 228 p.

25. Skolibanova, N.K. The use of health-saving technologies in history and social science classes / N.K. Skolibanova // Actual problems of children's life safety and ways of their solution Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation. 2017. P. 357-362.

26. Smirnova, N.I., Serova, T.I. Formation of subject and meta-subject skills in the lessons of history and social studies with the help of non-standard teaching methods / N.I. Smirnova, T.I. Serova // Pedagogical skill and pedagogical technologies. 2015. № 3 (5). Pp. 220-223.

27. Khalov, V.S. The use of non-traditional methods of teaching at the lessons of history in the main school / V.S. Khalov // Actual problems of the humanities Proceedings of the II scientific-practical conference. 2016. P. 258-262.

28. Khramtsova, E. A. Nontraditional forms of lessons in teaching history / E. A. Khramtsova // Scientific and methodical journal Pedagogical search. 2016. No. 10. P. 49-52.

29. Chizh, V. V. Non-standard forms of teaching history as a means of inculcating interest in subjects in students with mental retardation / V.V. Chizh // The accessible environment. Inclusion as a culture: experience and prospects of the materials of the regional scientific and practical conference. 2016. P. 180-190.

30. Sharapov, Yu. P. Lyceum in Sokolniki. Essay on the history of IFLI – Moscow Institute of History, Philosophy and Literature named after N.G. Chernyshevsky (1931-1941) M., 1995.

31. Shiroky, V.A. The formation of subject skills in the history of primary school students as a scientific and methodical problem / V.A. Shiroky // Society: sociology, psychology, pedagogy. 2016. № 4. P. 142-144.

32. Shogan, V. V. The Technique of Teaching History in School: A New Technology of Personally Oriented Historical Education / V.V. Shogan. – Rostov / n / a: Phoenix, 2007. – 475 p.

33. Yarkova, G.A. The Great Patriotic War in Figures and Dates in the Problem Material on Mathematics for the Primary School / G.A. Yarkova // Scientific almanac. 2015. No. 7 (9). Pp. 557-559.

Информация для связи с авторами:
korolkov07@list.ru

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Нифонтов Максим Юрьевич,

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики футбола;

Данилов Михаил Сергеевич,

доцент,

НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению основных психологических качеств футболистов, которые в дальнейшем возможно использовать при комплексном отборе спортсменов в команды различной квалификации. Рассмотрены психологические качества, повышающие результативность футболистов. Кратко раскрыт комплекс психодиагностических методик, предлагаемых для определения уровня сформированности психологических спортивно важных качеств у футболистов.

Ключевые слова: психологические спортивно важные качества, психологическая подготовка футболистов, критерии отбора.

A COMPREHENSIVE SELECTION IN FOOTBALL ON THE BASIS
OF DIAGNOSTIC PSYCHOLOGICAL QUALITIES

Nifontov M.Yu., Cand Psych. Sci., Associate Professor;

Danilov M.S., Associate Professor,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. This article presents the results of a study devoted to the identification of the main psychological qualities of football players, which, in the future, it is possible to use in the complex selection of athletes in teams of various qualifications. We consider the psychological qualities that increase the effectiveness of football players. The complex of psychodiagnostic methods proposed to determine the level of the formation of psychological sports important qualities among football players is briefly disclosed.

Key words: psychological sports important qualities, psychological training of football players, selection criteria.

Анализ литературы показал, что в настоящее время особое значение приобретает проблема изучения спортивно важных физических и психических качеств футболистов. Это объясняется следующими обстоятельствами:

- повышение «плотности» и интенсивности игры в современном футболе, усложнение ее стратегий и тактик; необходимость гибко менять тактические схемы игры, быстро реагировать на меняющуюся ситуацию; необходимость действовать эффективно в присутствии большого числа зрителей, болельщиков своей команды и команды-соперника;

- как следствие, – повышение требований к физическим и психологическим качествам игроков;

- отсутствие эмпирических исследований, направленных как на выявление психологических спортивно важных качеств футболистов, так и на определение целесообразности их использования в качестве психологических критериев отбора игроков в команды.

В связи с вышесказанным необходима не только их систематизация по данным имеющихся разнородных исследований, но и получение данных экспертных оценок, экспериментальное исследование их выраженности у футболистов, выявление взаимосвязи различных качеств с показателями успешности спортивной деятельности.

Таким образом, перед нами была поставлена задача совершенствования отбора футболистов на основе диагностики и прогнозирования не только физических, но и психических спортивно важных качеств. Это потребовало разработки теоретико-методологических основ проектирования технологий отбора на основе профессиографического подхода.

В процессе исследования были определены психологические особенности футболистов: мотивационные свойства, перцептивные, когнитивные, нейродинамические, эмоциональные, регуляторные, характерологические.

В структуре результативности футболистов наиболее выраженными являются: средняя передача, отбор мяча, длинная передача, передача мяча вперед, перехват мяча, что объясняется универсальностью данных приемов, их наиболее частым использованием в игре

вне зависимости от игрового амплуа спортсмена.

Низкая результативность наблюдается у приемов: короткие передачи, ведение мяча вперед, передачи назад и ведение мяча назад.

Обнаружены низкие значения вариативности показателей всех игровых действий. Самая высокая вариативность выявлена у показателя результативности при отборе мяча – 18,1%. Среди интегральных показателей успешности выступлений – у эффективности спортивной деятельности – 25,7%. Самый выраженный по результативности игровой прием (средняя передача) является наименее вариативным – 11,0%.

Всего было выявлено 33 достоверных взаимосвязи ($p=0,95$), из 210-ти возможных, что говорит об интеграции рассматриваемых показателей, образовании ими единой системы, характеризующей различные аспекты спортивной деятельности футболистов.

Результативность взаимосвязана с активностью ($p \leq 0,05$) и с эффективностью спортивной деятельности ($p \leq 0,001$), однако между собой эти показатели не взаимосвязаны. Поэтому сразу необходимо отметить, что выявлять корреляционные взаимосвязи с психологическими свойствами целесообразнее всего с показателем индивидуальной результативности.

Наибольшую взаимосвязь с интегральным показателем результативности имеют следующие приемы: средняя передача, перехват мяча, удары в ворота и передача мяча вперед, короткая передача, обводка, ведение мяча поперек поля, отбор мяча.

Выявлены два взаимосвязанных блока показателей результативности, условно названных «блоком нападения» и «блоком защиты».

На результативность игровой соревновательной деятельности на статистически достоверном уровне оказывают влияние следующие характерологические свойства личности футболистов: организованность, коллективизм, дружелюбие (при $p \leq 0,01$), а также трудолюбие ($p \leq 0,05$). С эффективностью взаимосвязана только организованность ($p \leq 0,05$). С активностью характеро-

логические свойства личности достоверных взаимосвязей не имеют.

Все блоки психологических свойств, за исключением сенсорных, имеют с результативностью большое количество взаимосвязей. Все блоки исследованных свойств имеют взаимосвязи с эффективностью спортивной деятельности, однако число взаимосвязей меньше – 19. Активность в наименьшей мере подвержена влиянию личностных качеств – статистически значимые взаимосвязи присутствуют только с мотивационными и когнитивными свойствами личности, и нет взаимосвязей с нейродинамическими, сенсорными, перцептивными, эмоциональными, регуляторными и характерологическими свойствами личности. И не все психологические свойства, из числа изучаемых, опосредуют успешность игровой деятельности футболистов. В связи с этим возникла необходимость сократить перечень качеств и отобрать только те, которые являются специфичными для футболистов и оказывают влияние на успешность деятельности.

На первом этапе эмпирического исследования были выявлены те психологические свойства, которые наиболее сильно влияют на успешность выступлений футболистов. Далее были выявлены те свойства, которые изначально свойственны футболистам и существенно не изменяются в процессе спортивной деятельности. И, наконец, из числа психологических свойств футболистов, выступающих в качестве критериев отбора, были исключены те из них, которые развиваются естественным путем (трудолюбие, социальная нормативность, мотивация достижения и некоторые ценностные ориентации).

В итоге, были отобраны следующие свойства личности игроков: сила нервной системы, пластичность, темп реакций, активность, двигательная чувствительность, точность восприятия пространства и времени, произвольная память, оперативное мышление, креативность, широта диапазона эквивалентности, заострение, широта категоризации, эмоциональная устойчивость и распределенность внимания.

Использовались 14 свойств личности, выступающих в качестве критериев отбора футболистов. Благоприятная выраженность 10-ти и более свойств явилась аргументом в пользу зачисления игроков в команду.

В качестве методического обеспечения отбора футболистов в команды мастеров по психологическим свойствам выступал апробированный в нашем исследовании комплекс психодиагностических методик:

а) для изучения пластичности – методика Бренгельманов (J. Brengelman und L. Brengelman, 1960);

б) для определения точности восприятия пространства – методика «Оценка расстояния» (Нифонтов М.Ю., 2008);

в) для определения креативности – методика Л.Д. Кудряшовой «Размножение» вариантов решения практических задач (Кудряшова Л.Д., 1986);

г) когнитивный стиль – широта диапазона эквивалентности («широта натуры») – методика «Классификация» (Поляков Г.Ф., 1974);

д) когнитивный стиль «сглаживание – заострение» – методика «Квадрат и прямоугольник» (Николаев А.Н., 2005);

е) распределенность внимания – методика «Корректирующая проба» (см. Радченко Л.Н., 1989).

Различия в средних значениях достигли уровня достоверности по 11-ти из 16-ти показателей успешности деятельности. Это активность футболистов, эффективность и общая результативность игровой деятельности, а также – удары по воротам, передача мяча вперед, длинная передача, перехват и отбор мяча, обводка, передачи и ведение мяча назад.

Обращает на себя внимание большой разброс индивидуальных значений успешности. Это означает, что вновь сформированные команды находятся еще в на-

чале подготовительного периода и успешность игровой деятельности различается у разных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе нашего исследования удалось выявить комплекс свойств личности футболистов, позитивно влияющих на итог их выступлений. Специфическими для футбола психологическими спортивно важными качествами личности выступают: высокая пластичность, темп реакций, активность, развитая произвольная память, оперативное мышление, креативность, широта диапазона эквивалентности, заострение, широта категоризации, высокая эмоциональная устойчивость, высокая распределенность внимания, самообладание, организованность, коллективизм и дружелюбие, значимость ценностей ярких впечатлений от жизни, общения.

По результатам проведенного эксперимента удалось установить, что успешность деятельности футболистов, отбор которых осуществлялся по психологическим критериям, не исключая традиционного отбора, выше на 30,3 % по сравнению с теми, кто был отобран в команду только по физическим качествам и умениям.

Отбор игроков по психологическим критериям в настоящее время является весьма целесообразным.

Список литературы

1. Нифонтов, М.Ю. Значимость диагностики психологических качеств в системе комплексного отбора в футболе [Текст] / М.Ю. Нифонтов // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 88-91.

2. Нифонтов, М.Ю. Совершенствование технологии отбора футболистов на основе диагностики психологических качеств [Текст] / М.Ю. Нифонтов // Психологические основы педагогической деятельности : сборник научных трудов / под ред. А.Н. Николаева. Вып. 12. Ч. 2 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 62-64.

3. Нифонтов, М.Ю. Влияние занятий футболом на развитие спортивно важных качеств игроков [Текст] / М.Ю. Нифонтов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 61-65.

Bibliography

1. Nifontov, M.Yu. The importance of diagnosing psychological qualities in the system of complex selection in football / M.Yu. Nifontov // Scientific Research and Development in Sports: Herald of Postgraduate and Doctoral Studies / Nat. state. un-tfiz. culture, sport and health. P.F. Lesgaft, 2008. - P. 88-91.

2. Nifontov, M.Yu. Perfection of technology of selection of football players on the basis of diagnostics of psychological qualities / M.Yu. Nifontov // Psychological foundations of pedagogical activity: a collection of scientific papers / ed. A.N. Nikolaeva. Issue. 12. Part 2 / National. state. un-tfiz. culture, sport and health. P.F. Lesgaft. - SPB., 2008. - P. 62-64.

3. Nifontov, M.Yu. Influence of playing soccer on the development of sporting important qualities of players / Maxim Y. Nifontov; Nat. state. un-tfiz. culture, sport and health. P.F. Lesgaft, St. Petersburg (NS Lesgaft National University, St. Petersburg) // Uchenye zapiski universitetaineni PF. Lesgaft. - 2009. - No. 11 (57). - P. 61-65.

Информация для связи с авторами:

nif84@mail.ru

(Нифонтов Максим Юрьевич)

УДК 378

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**



Крамской Сергей Иванович,
кандидат социологических наук,
профессор, заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта;
Амельченко Ирина Анатольевна,
кандидат биологических наук, доцент
Белгородский государственный
технологический университет
им. В. Г. Шухова

PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT IN HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS

Kramskoy S. Iv., Cand. Social. Sci., Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports
Amelchenko Ir. An., Cand. Biolog. Sci.,
Associate Professor

Belgorod State Technological University University them. V. G. Shukhov

19 – 20 апреля 2018 г. в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова прошла XIV Международная научная конференция «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях».

По сложившейся традиции на кафедре физического воспитания и спорта ежегодно проводится научная конференция, где ученые, педагоги и тренеры в стенах университета делятся результатами научных изысканий, обмениваются накопленным опытом работы с молодежью, обсуждают вопросы приобщения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, анализируют эффективность применения современных технологий в учебном процессе и тренировочной деятельности.

В конференции приняли участие ученые из вузов городов Москвы, Воронежа, Харькова, Белгорода и Белгородской области. На данном мероприятии присутствовали заслуженные мастера спорта России, мастера спорта международного класса, мастера спорта, заслуженные тренеры, заслуженные работники физической культуры РФ, гости из Сербии, представители спортивных школ, общеобразовательных учреждений.

К началу работы конференции был издан сборник статей объемом 386 с. В сборнике представлена 71 работа ученых из России, Беларуси, Узбекистана, Азербайджана и Украины. В состав редакционной коллегии сборника вошли известные специалисты в области физической культуры и спорта России (А.В. Лотоненко, А.В. Карасев, В.А. Никишкин).

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта. Рассмотрены технологии формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства студентов-спортсменов.

Открывая пленарное заседание, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова профессор С.И. Крамской напомнил, что нынешняя конференция – уже четырнадцатая по счету.

От имени ректората участников конференции приветствовал Почетный гражданин г. Белгорода кандидат

социологических наук Г.Г. Голиков. В своем выступлении он подчеркнул, что в 2017 году БГТУ им. В.Г. Шухова получил звание опорного университета; в настоящее время большое внимание уделяется повышению качества образовательных услуг, подготовке квалифицированных кадров, востребованных на рынке труда. На современном этапе возрастает роль кафедры физического воспитания и спорта в вопросах ценностного ориентирования молодежи, формирования и укрепления их здоровья. Успешной работы участникам конференции пожелал и директор ИТОМ, кандидат технических наук С.С. Латышев. Он отметил, что любовь студентов к спорту в период обучения в университете является хорошим заделом для развития умения правильно выстраивать жизненные приоритеты, рационального использования ресурса времени.

В числе постоянных участников конференции – доктор педагогических наук, профессор Военного университета МО РФ А.В. Карасев (г. Москва). В своем докладе он изложил гендерные различия биометрических показателей профессиональной и спортивной деятельности у мужчин и женщин. С содержательным докладом об основных направлениях развития информационных технологий в высшем образовании выступил доктор педагогических наук, профессор Белгородского государственного национального исследовательского университета В.Л. Кондаков.

Интересные методические подходы были представлены кандидатом педагогических наук, доцентом Белгородского государственного технологического университета А.С. Грачевым в докладе о влиянии интенсивности физической нагрузки на качество выполнения технико-тактических действий в мини-футболе. Об особенностях организации физкультурно-спортивной работы со студентами рассказала доцент Московского государственного строительного университета, кандидат биологических наук Н.Н. Бумарскова. С позиции систематизации оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза выступил доцент Воронежского государственного института физической культуры, кандидат медицинских наук В.К. Волков. Психолог центра психологической поддержки студентов Е.А. Пилюпенко сделала акцент на месте и роли психологической и физической подготовки студентов в процессе становления современных спе-

циалистов. Большой интерес у аудитории вызвало выступление заслуженного тренера России В.М. Рудова (спортивная школа «Прометей», г. Строитель) о цифровых технологиях развития внимания, мышления, восприятия, памяти, воображения. Доцент, кандидат педагогических наук Е.А. Бондарь в своем докладе представила динамику показателей физической подготовленности студентов специального учебного отделения БГТУ им. В.Г. Шухова.

В рамках круглого стола участники конференции обсудили вопросы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой, рассмотрели проблемы приобщения к тренировкам школьников и студентов с ограниченными возможностями, обсудили перспективы строительства и реконструкции спортивных сооружений. Доцент Воронежского государственного института физической культуры, кандидат медицинских наук В.К. Волков провел учебно-методический семинар по основам конструктивной физической культуры.

Область проблем исследования и используемый для решения данных вопросов инструментарий, представленный в докладах выходил за рамки педагогики. Большинство выступлений затрагивали медицинские аспекты, которые необходимо учитывать при организации физического воспитания студентов. Ряд докладов был посвящен социальной значимости физической культуры и ее роли в формировании здорового и гармонично развитого студента.

Стоит отметить, что в настоящий момент специалистами в области физической культуры и спорта подго-

товлен проект по преобразованию специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в 13.00.04 «Физическая культура и спорт». Генеральной идеей данного преобразования является переориентация научной специальности в научно-исследовательскую и опытно-конструкторскую проектную деятельность (в рамках педагогической и психологической отраслей с опорой на современные достижения смежных наук – биологии, физиологии, социологии, кинезиологии, физики, математики и др.), предусматривающую проведение фундаментальных и прикладных исследований в сфере физического воспитания, спорта, двигательной рекреации и реабилитации, профессионально-прикладной физической подготовки, адаптивной физической культуры и изучающую психолого-педагогические закономерности, кинезиологические особенности и управленческие аспекты построения двигательной активности человека.

Таким образом, можно констатировать, что современные реалии научного поиска в области физического воспитания студентов, представленные в докладах и научных статьях участников конференции, в полном объеме отражают необходимость концептуального преобразования научной специальности 13.00.04.

*Информация для связи с авторами:
sport.kafedra@yandex.ru*

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

*УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 000000000000000000130*

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-68303 от 30.12.16,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор)

Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86),

Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать 13.06.2018 г.
Формат 60 x 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 19. Уч.-изд. л. 17,67.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 91 экз.). Заказ 123.

Дата выхода в свет 14.06.2018 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.