

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**



**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ)  
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**



**Южно-Уральский  
государственный  
университет**

**Национальный  
исследовательский  
университет**

# **ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы  
XVI Международной научно-практической конференции  
(г. Луганск, 17–18 апреля 2019 года)**

**КНИТА**

**Луганск, 2019**

УДК [796.011: 613] (082)  
ББК 75Я43  
О-54

**Рецензенты:**

- Ляпин В.П.** – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», заслуженный работник образования Украины, ;
- Скляр М.С.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», мастер спорта Украины международного класса по каратэ;
- Сивохин И.П.** – доктор педагогических наук, старший научный сотрудник кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета. Заслуженный тренер Республики Казахстан по тяжелой атлетике;
- Федоров А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральского государственного университета (Национальный исследовательский университет).

**О-54 Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях** : материалы XVI Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 17-18 апреля 2019 года) // редкол.: М.С. Скляр (гл. ред.), А.И. Федоров (отв. ред.) [и др.] – Луганск : Книта, 2019. – 488 с.

В сборнике представлены статьи учёных-практиков, молодых исследователей, посвящённые современному состоянию, проблемам и перспективам развития олимпийского и профессионального спорта, актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма; рассматриваются проблемы и перспективы развития юношеского спорта в современных условиях и проблемы сохранения здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в современных образовательных организациях.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 8 от 16 апреля 2019 г.)*

УДК [796.011: 613] (082)  
ББК 75Я43

© Коллектив авторов, 2019  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2019  
© Южно-Уральский государственный университет, (Национальный исследовательский университет), 2019

## Содержание

<b>Ашхамахов К.И.</b> Конструирование троичного алгоритма реального содержания понятий физическая культура, спорта и здоровье	<b>8</b>
<b>Ашхамахов К.И.</b> Основные положения принципа системности и их действия в сфере физической культуры	<b>15</b>
<b>Антипова Е.В., Антипов В.А.</b> Алгоритм формирования спектра физкультурно-спортивных услуг в школьном спортивном клубе	<b>24</b>
<b>Арбузин И.А., Аверьянов И.В., Кулагин В.В.</b> Сравнительный анализ эффективности отдельных технико-тактических действий футболистов сборных команд Португалии и России на чемпионате Европы 2016 года	<b>34</b>
<b>Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Чухно П.В., Семёнов С.А., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф.</b> Особенности стимулирования мотивации физического самосовершенствования студентов вуза	<b>43</b>
<b>Бергина Р.Н.</b> Психологическая подготовка студентов в группах спортивного совершенствования	<b>50</b>
<b>Бергина Р.Н., Бурлакова Т.Л.</b> Проблема самоорганизации в процессе физического воспитания студентов	<b>56</b>
<b>Бурлакова Т.Л.</b> Валеологические аспекты формирования здоровья школьников в учебно-воспитательном процессе	<b>62</b>
<b>Васецкая Н.В., Николаева Е.А.</b> Спорт как важный социальный феномен	<b>70</b>
<b>Герасимович Е.Н.</b> Модель формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога физической культуры инклюзивного образования	<b>76</b>
<b>Гринин А.В., Дрожжак А.И.</b> Тенденции развития спорта и физической культуры в России	<b>86</b>
<b>Губарева Н.В., Баймакова Л.Г., Каучакова А.И.</b> Использование технического оборудования для повышения уровня координационной подготовки юных фигуристок	<b>92</b>

<b>Денисенко Ю.П., Селивёрстова Н.Н., Парамонова Д.Б., Школьникова Л.Е., Яценко Л.Г.</b> Долговременная адаптация и безопасность жизнедеятельности спортсменов	<b>100</b>
<b>Должикова Х.В., Сорока В.В.</b> Важность занятий физической культурой в социализации личности	<b>106</b>
<b>Дрожжак А.И., Должикова Х.В.</b> Развитие спортивной инфраструктуры в российской федерации.	<b>114</b>
<b>Дроздов Д.В., Фоменко А.В.</b> Специфика проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе со школьниками 5-7 классов	<b>120</b>
<b>Елецкий С.Н.</b> Особенности использования интервально-круговой тренировки в подготовке тхеквондистов высокой квалификации	<b>126</b>
<b>Ерёменко ИВ, Ерёменко В.В</b> Отбор и ориентация в спорте на различных этапах многолетней подготовки	<b>132</b>
<b>Жаброва Т.А. Потанина Н.А.</b> Роль дыхательной системы в разных видах физической деятельности	<b>140</b>
<b>Завадич В.Н.</b> Формы физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками	<b>146</b>
<b>Загной Т.В.</b> Методические особенности скоростной подготовки пловца	<b>152</b>
<b>Заикина Е.К., Дворянинова Е.В.</b> Оптимизация содержания коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости у детей дошкольного возраста с церебральным параличом	<b>168</b>
<b>Золотова А.Д.</b> Профилактика аддиктивного поведения как направление социально-педагогической деятельности в сфере сохранения здоровья детей	
<b>Зубарева Т.В., Гринин А.В.</b> Формирование мотивации к занятиям спортом и физической культурой у студентов	<b>177</b>
<b>Козлов Р.С.</b> Отношение студентов высшего учебного заведения к физической культуре	<b>184</b>
<b>Козлов Р.С.</b> Пути повышения эффективности процесса физического воспитания в учебных заведениях	<b>194</b>
<b>Козлова Н.Ш.</b> Взаимосвязь уровня знаний по физической культуре и двигательной активности студентов и их динамики	<b>201</b>

- Колпаков Д.А.** Наиболее эффективные атакующие действия высококвалифицированных борцов греко-римского стиля во время соревновательной деятельности и способы их совершенствования **207**
- Колпаков Д.А.** Особенности техники атакующих действий высококвалифицированными борцами греко-римского стиля с учетом изменения правил соревнований **212**
- Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П., Мартыненко Е.Н.** Организация спортивно-массовых и реабилитационно-восстанавливающих мероприятий в инваспорте **218**
- Круглик И.И., Круглик И.П.** Эволюционно-исторический анализ идей олимпизма как духовной доктрины олимпийских игр **224**
- Кудряшов Е.В.** Контроль за эффективностью технико-тактических действий баскетболисток **235**
- Кулакова В.О., Двойникова Е.С.** Значимость занятий физической культуры для личностного становления студентов **244**
- Лимонченко А.С., Асташова Е.Н.** Основы здорового образа жизни детей **250**
- Лутовинов Ю.А.** Анализ средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла **256**
- Лутовинов Ю.А.** Показатели объема тренировочной нагрузки юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла **263**
- Максимова Н.В.** Методы восстановления спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата в единоборствах **271**
- Малахова Е.Э.** Критерии оценки сенсомоторных способностей начинающих спортсменок в художественной гимнастике **279**
- Мануйленко Э.В., Калашникова В.М.** Олимпийские объекты Сочи как сфера туризма **288**
- Мартыненко Е.Н.** Основы моделирования физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе **294**
- Махновская Н.В., Твердякова Л.В.** Педагогический потенциал в традиционной культуре общества в духовно-нравственном развитии школьников, средствами физической культуры. **300**

<b>Медвецкая Н.М.</b> Исследования функционального состояния спортсменов современными методиками	<b>306</b>
<b>Мечетный Ю.Н., Кратина И.П.</b> Психовегетативные расстройства у студенческой молодежи	<b>314</b>
<b>Олефир А.В.</b> Особенности комбинационной игры в современном волейболе	<b>321</b>
<b>Панкратов П.Ю., Эминова Е.А.</b> Профессиональный спорт как инструмент политической рекламы и репутационного менеджмента	<b>327</b>
<b>Попелухина С.В.</b> Актуальные вопросы психологии юных спортсменов в сложно координационных видах спорта.	<b>335</b>
<b>Прихода И.В.</b> Теоретические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности	<b>341</b>
<b>Сайтбеков Н.Д., Ботагариев Т.А.</b> Экспериментальная программа внедрения инновационных технологий по предмету «физическая культура» и особенности её реализации	<b>352</b>
<b>Свечкарёв В.Г.</b> Автоматизированные системы управления двигательными возможностями в физическом воспитании и спорте	<b>361</b>
<b>Свечкарёв В.Г.</b> Совершенствование двигательных возможностей человека под средством современных автоматизированных систем управления	<b>370</b>
<b>Семёнов С.А., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф.</b> Факторы, определяющие развитие социально значимых качеств у студентов вузов	<b>379</b>
<b>Семенова Е.Е., Зубарева Т.В.</b> Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта	<b>385</b>
<b>Сорока В.В., Семенова Е.Е.</b> Правильное питание как здоровый образ жизни	<b>392</b>
<b>Соусь Л.Н., Ешманский Е.Ю., Рябый Д.С.</b> Критерии оценки уровня физического здоровья студенческой молодежи	<b>398</b>
<b>Соусь Л.Н., Шурмей Е.В., Довнар Е.А.</b> Оценки уровня физического здоровья студентов БНТУ	<b>407</b>

- Струганов С.М., Еремкин В.Ю.** Профилактика травматизма и меры безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями **416**
- Струтина Ю.В., Штуккерт А.Л.** Процесс политизации на современном этапе развития олимпийских игр **422**
- Томилин К.Г.** Информационные воздействия для повышения эффективности движений скоростно-силового характера **432**
- Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Сейсенбеков Е.К.** Психосоциальные, поведенческие и стрессогенные факторы здоровья современных подростков **442**
- Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Сивохин И.П.** Поведенческие риски в отношении студенческой молодежи к своему здоровью **450**
- Ченский Р.Ю., Зюзюков А.В.** Анализ показателей вестибулярной устойчивости баскетболистов групп начальной подготовки **457**
- Ченский Р.Ю., Зюзюков А.В.** Структура и содержание учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет на первом году обучения в мини-баскетбол **463**
- Черкасова Ю.В., Зюзюков А.В.** Влияние физических упражнений на организм человека **468**
- Черкасова Ю.В., Зюзюков А.В.** Развитие фитнеса для студентов педагогического вуза имеющих отклонения в состоянии здоровья **474**
- Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Марданов А.Х.** Особенности коррекционной методики физической развития школьников с нарушениями речи средствами физической культуры **480**



**Ашхамахов Казбек Идадович,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания,  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»  
[ashkhatkhov.kazbek@mail.ru](mailto:ashkhatkhov.kazbek@mail.ru)

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИНЦИПА СИСТЕМНОСТИ И ИХ ДЕЙСТВИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*В статье рассматриваются основные принципы системного подхода и системного анализа. Утверждается универсальность этих принципов не только в приложении к исследованию объектов природного (естественного) происхождения, но, в особенности, в отношении познания социальных и культурных явлений и процессов, в частности физической культуры. Поскольку в гуманитарной сфере нет на сегодняшний день адекватного восприятия и, тем более, использования в необходимом объеме методов и средств систематизации, что лишает любые изыскания в этом направлении их компетентности и значимости де-юре, поскольку автором и были предприняты необходимые действия, целиком соответствующие парадигме подлинно научного подхода. Этот подход имеет основание в непротиворечивых логических доказательствах правомочности и необходимости настоящей теоретизации и формализации материала социокультурного характера при абстрагировании о его постоянно меняющихся во времени и пространстве конкретных, но совершенно ненадежных для каких-либо серьезных обобщений эмпирических данных.*

**Ключевые слова:** системный подход и системный анализ, социальное явление физической культуры, идеализация, абстрагирование, энтропия, энергия замкнутой системы, уровень организации системы, управленческие действия, термодинамический потенциал, прямой и обратимый круговой процесс.

На современном этапе развития общества встают важные концептуальные вопросы о действенности теорий культурологического, социологического, этнологического и т.д. направлений и по своей разрешающей эмпирической описательной способности слабо отражают и, что самое главное, прогнозируют и направляют практическую деятельность людей, составляя о них только какое-либо представление как бы «вдогонку». По этому поводу В.И. Овсянников отмечает, что «одной из характерных черт, присущих нашему обществу, является кризис наук об обществе и человеке-субъекте общественного развития общества и человека» [6].

Далеко зашедшая специализация различных наук служит преградой для дальнейшего совершенствования научного познания. Сосредоточение усилий на узком фронте исследовательских действий, несомненно, дает по-своему некоторые представления об изучаемых явлениях и фактах, но такая практика приводит, в конечном счете, к тому, что каждая конкретная область знания имеет свою терминологию, приемы рассуждений и обработки имеющегося материала. При этом зачастую возникают нелепые ситуации, когда даже специалисты смежных наук вообще не понимают друг друга. Поэтому назрела острая необходимость интеграции законов объективной действительности природного и общественного характера и использование методологических принципов сведения их в единую теоретическую структуру. Логическое сопоставление и упорядочивание материалов гуманитарного и естественно-гуманитарного происхождения вызывает возникновение абстрактных понятий и привил, связывающих их воедино по определенной схеме уравнивания. Абстрактные понятия, возникающие здесь, имеют силу тогда, когда дают адекватное отражение реальности и выявляют мировоззрение исследователя, на основании которого эти объекты разнокачественной природы упорядочены.

Системное образование имеет универсальный характер, и в связи с этим в данном объединении могут рассматриваться все существующие в природе и обществе предметы, процессы и явления. Немаловажным фактором в определении системы является и ее абстрактное, теоретическое существование, поскольку дает о себе знать через многообразие состава своих частей и элементов, связанных причинным образом друг с другом. Тогда системное единство выступает конкретизированным «сгустком» различного рода связей, зависимостей и функциональных соотношений составляющего его множества. Если рассматривать си-

стему как сущность более высокого порядка, чем ее вещественные отражения в реальном мире, то следует отметить, что эмпирическим путем данную сущность обнаружить невозможно через отдельные явления и факты, но априори она тесно связана и определяется через них.

Все системы имеют способность взаимодействовать как со своими подсистемами, так и с окружающей средой, которая, со своей стороны, также может рассматриваться целокупным системным образованием. Данное обстоятельство предопределяет существование изолированных систем только в идеализациях, когда возникает необходимость анализа функционирования отдельно взятого явления в статическом состоянии на момент изучения, ибо все реальные системы являются динамическими и открытыми. Методологический подход изоляции дает возможность определения тесной связи между взаимодействиями и энергией, что дает представление о перемещении, перераспределении последней между различными частями системы. Закон сохранения суммарной энергии существует только в изолированных системах. Поэтому исследовательские действия оказываются плодотворными в результате анализа системной динамики через внутренние векторы взаимодействия (спонтанных или целесообразных) элементов по структурообразующим каналам, помогающим существованию системы в базе «отпущенного» для этого необходимого количества энергии [1]. Возможностью существования социокультурной системы или, по-другому, системы физической культуры любого общества в статическом понимании, на наш взгляд, является суммарная энергия социального поля качества сознания людей, образующаяся из множества энергий подпространств этого поля, которые возникают в результате дифференциации их представлений и творческого начала в функционировании подсистем и элементов данной структуры.

В сложодинамической системе, ярко проявляющейся в социокультурной институализированной общности людей в системе физической культуры, изменение некоторой части составляющих ее элементов, объединенных с другими элементами многообразными, гибкими, имеющими большой «запас», связями, теряя при этом изменение по неоднозначным нелинейным путям, постепенно угасает, не нарушив основного характера проявления этой системы. Тогда возникает своеобразная зависимость, заключающаяся в том, что количество элементов, которые определяют устойчивость изучаемой системы при тех или иных изменениях, является тем больше, чем в большей степени они влияют на эту

устойчивость, т.е. Возмущающее воздействие на всю систему становится меньшим при изменении каждого элемента, когда таких элементов в системе имеется достаточно большое количество. Поэтому устойчивость сложодинамической социальной системы физической культуры приобретает статистическую конфигурацию, связанную не только с внешним возмущающим (флуктуационным) воздействием среды, но и с неоднозначным поведением и внутренним структурным единством системы. Один и тот же внешний характер проявления данной системы может быть реализован при различных внутренних механизмах организации, которые дают возможность, в некоторых пределах, не нарушать эквивалентность ее поведения по отношению к искомой и желательной траектории движения системы для уравнивания со средовым давлением.

Как уже нами отмечалось, по отношению к сложноорганизованной и динамической общественной системе физической культуры нужно отнести, в первую очередь, способность разумной целесообразности между заданным и действительным состоянием. По этому поводу Л.А. Петрушенко объясняет реальное рассогласование между двумя состояниями системы тем, что «...эта цель полностью управлением никогда не достигается и не может быть достигнута, хотя именно к ней всякое управление стремится, причем тем больше, чем больше оно является управлением» [7]. Истинное целеполагание управления заключается не в достижении локальных, эпизодических, временных устойчивых состояний своей внутренней среды, что приводит зачастую к потере качественной специфики системы и увеличению энтропии, а в выходе на новую ступень эволюции с сохранением антиэнтропийного характера структурной организации. Процесс управляющих воздействий внутри системы физической культуры определяет и само управление, которое, обладая такой возможностью, постоянно вносит возмущающий эффект на уже ранее достигнутое качественное состояние системы, вносит дисбаланс между соотношением подсистем и элементов и в итоге рассеивает энергию, необходимую для образования симметрических конфигураций в выделенных из нее новых изоморфных структурных объединениях элементов, т.е. Возникает состояние ортогональности, когда исходная система «отпочковывает» схожую по структурной организации новую систему, теряя при этом 50% своей энергии.

Управление сложноорганизованной структурной физической культуры социума должно осуществляться по способу обратной связи,

заключающейся в прямом и обратном контроле над функциями команд элементов по иерархической соподчиненности и функциям сигналов выполнения этих команд. Здесь немаловажную роль играет их информационное содержание, поскольку саморегуляция существования и развития изучаемой системы по качественному признаку определяется образованием нужного количества замкнутых контуров прямой и обратной связи, а средством — адекватный анализ содержательной стороны информационного потока, проходящего по каналам этих контуров. Когда управленческие действия учитывают динамику направление эволюции этой системы с использованием информации о ее пространственно-временном и энергетическом состояниях, то переход системы на новый уровень приходит в результате: 1) приобретения дополнительного количества энергии, индуцированного анализом и синтезом поступающей информации и 2) минимизации потерь этой энергии по пути «подъема». Новое качество, в свою очередь, не только поддерживает энергетику системы в целом, но и сохраняет некоторый ее запас. В противном случае переход в следующее качество будет невозможен без такого запаса, дающего опережающий вектор направления развития системы, по которому в дальнейшем последует ее движение, когда большинство частей и элементов приобретают готовность (по информационному признаку) синхронизации своих проявлений. Конечно, при этом учитывается и распространение энергетического поля внутри общественной системы физической культуры, так и за ее пределами, так как то, или иное качественное состояние этой системы определяет и степень детерминации от окружающей внешней среды: чем больше качество, тем меньше обусловленности, и наоборот.

Изолированная система может существовать только при условии  $diS \geq 0$ , что является математическим выражением второго начала термодинамики. Открытая же система, всегда стремящаяся к неравновесности, может уменьшить свою энтропию только в случае  $deS < 0$ . Результатом суммы взаимодействия двух составляющих  $diS$  и  $deS$  в этом моменте будет итоговое уменьшение стремления к неограниченному разнообразию проявлений состояния социокультурной системы и выборку конкретного состояния, приводящего к увеличению структурной определенности. Это совершенно не противоречит второму закону термодинамики и дает возможность ее образованию как системы более высокого, по сравнению с природой, уровня организации.

Здесь мы можем использовать для исследования социального яв-

ления физической культуры, помимо функции энтропии, заключающуюся в ее статистическом истолковании, т. е.  $S - K \ln P + \text{const}(S_0)$ , где:  $K$ -постоянная Больцмана,  $P$ -вероятность состояния системы. Мерой определенности состояния системы или количеством содержащейся в ней информации является величина, обратная к энтропии (дезорганизация). Наибольшее значение энтропия ( $S_{\text{max}}$ ) принимает в случае, когда все ее возможные микросостояния имеют равную вероятность возникновения ( $P_1 = P_2 = P_3 = \dots P_n$ ).

Необратимые процессы в системах, обладающих неравновесным состоянием и стремящийся к равновесию, определяет постоянную готовность перехода к новым состояниям в каждую последующую единицу времени. Поэтому описание любого состояния изучаемой социокультурной системы с помощью такого термодинамического потенциала, т.е.  $diS/di > 0$ , позволяет сделать заключение о том, что и при расходовании внутренней энергии на равновесие и сохранение, и при выходе на новый эволюционный путь развития, когда все основные параметры структуры обладают высоким качеством проявления, чем предыдущие, система переходит в другое состояние не на базе начальных условий ее возникновения, а в результате действия граничных показателей. Следовательно, поведение структуры физической культуры социума на преобразования и изменения этих граничных показателей становится предсказуемой с большой долей статистической вероятности [8].

Рассмотренные выше методологические возможности системного подхода и системного анализа расширяют и углубляют поле исследовательской деятельности в сфере социокультурных явлений и процессов, выводя ее на более высокую ступень проникновения в их сущностное, инвариантное начало. Существующие и действующие здесь абстрактные понятия «энтропии», «термодинамического потенциала», «прямого и обратного кругового процесса» и т.д. Позволяют отсеять низкоскоростные, переходящие и малоинформативные эмпирические факты и определить такие, которые напрямую заявляют о своей функциональной значимости.

При этом теория и практика физической культуры будет иметь возможность выйти на уровень такого познания социальной реальности, какой уже имеется в естественных науках по отношению к природным явлениям [9, 10, 11].

### Литература

1. **Августинек З.** Физический детерминизм // Закон. Необходимость. Вероятность. М., 1976. С. 116. 2. **Блауберг И.В., Садовский В.Н.**

Системный подход и системный анализ // Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник — 1982. М., 1982. С. 54. **3. Валлерстайн И.** Социальное изменение вечно? Ничто никогда не изменяется? // Социологические исследования. 1997. №1. С. 17, 18. **4. Голованов В.Н.** Законы в системе научного знания. М., 1970. С. 19, 20. **5. Костюк В.Н.** Изменяющиеся системы. М., 1993. С. 51, 52. **6. Овсянников В.И.** Кризис социально-гуманитарных наук и переоценка ценностей // Социально-политический журнал. 1993. № 5-6. С. 122. **7. Петрушенко Л.А.** Самодвижение материи в свете кибернетики. М., 1971. С. 130. **8. Сачков Ю.В.** Статистические данные как эмпирический базис социальных наук // Вопросы философии. 1999. № 7. С. 83. **9. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Белоус Л.К., Манченко Т.В.** Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 117-125. **10. Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Иващенко Т.А.** Подвижные игры как система совершенствование физических качеств. Научные Известия. 2017. № 7. С. 78-86. **11. Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Иващенко Т.А.** Современные проблемы обучения, воспитания, образования. Научные Известия. 2017. № 6. С. 74-80.

*Ashkhamakhov K.L.*

### **Basic provisions of the principle of systemity and their action in the sphere of physical culture**

*The article considers the main principles of system approach and system analysis. It is alleged universality of these principles, not only in application to the study of objects of natural origin, but, particular in relation to knowledge of social and cultural phenomena and processes, in particular physical culture. As in the humanitarian sphere there is today adequate perception and especially off use to the extent necessary methods and means of systematization, which deprives any research in this direction their competence and relevance of de jure, so much the author has taken the necessary actions entirely relevant to the paradigm of a truly scientific approach. This approach has a basis in a consistent logical proof of the legality of this theoretically and formalization of the material, sociocultural nature in abstraction from its constantly changing in time and space specific, but completely unreliable for any serious generalizations of empirical data.*

**Key word:** *system approach and the system analysis, the social phenomenon of physical culture, idealization, abstraction, entropy, energy of the closed system, level of the organization of system, managerial actions, thermodynamic potential, direct and reversible circular process.*

УДК 796/799



**Ашхамахов Казбек Идадович,**  
доцент кафедры физического воспитания,  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»  
[ashkhamakhov.kazbek@mail.ru](mailto:ashkhamakhov.kazbek@mail.ru)

## **КОНСТРУИРОВАНИЕ ТРОИЧНОГО АЛГОРИТМА РЕАЛЬНОГО СОДЕРЖАНИЯ ПОНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТА И ЗДОРОВЬЕ**

*Статья посвящена введению новых, значимых, на взгляд автора, дополненный в методiku троичного раскодирования понятий, что позволяет еще глубже и обстоятельней проникнуть в изначальный смысл и предназначение физической культуры, спорта и здоровья в жизни человека и общества. Эти расшифрованные понятия предстают перед нами как вызов, как проблема, которую необходимо решать как можно скорее, если мы еще имеем желание быть в русле эволюционного потока Вселенной.*

**Ключевые слова:** *принцип троичного, понятие, субпонятие, конструкция мысли, чувство, знание (ведание), физическая культура, спорт, здоровье, полное имя понятия.*

Мы неоднократно обращали внимание на необоснованное приписывание понятиям такого адекватного выражения реальности, которого в них

нет. Сплошь и рядом, будь то в научной деятельности, в социальной сфере, политике, экономике, культуре, быту и т. д., люди «запрограммированы» обществом, системой образования и управления таким образом, чтобы не было никаких сомнений в их уже существующей интерпретации как данности, не подлежащей какому-либо осмыслению. Между тем такое положение дел всё дальше уводит человека от понимания его воли, места и предназначения на Земле и Вселенной [1]. Результатом этого являются все более отчетливо видимые контуры надвигающейся планетарной катастрофы, которая смете на своем пути все «блага» так называемой цивилизации, вместе с их алчными организаторами, послушными им создателями и неразумными потребителями суррогатного, этих «благ» далекого от действительных потребителей человека, продукта.

Разработанный нами алгоритм троичного раскодирования понятий дает, по всей видимости, единственную возможность выйти на уровень их смыслового восприятия. Естественно, он требует дополнения и уточнения правил комплектования буквенных сочетаний, возникающих в процессе их применения при разложении всего понятия на составные элементы, а именно как субпонятий [2]. Первые три варианта этого алгоритма раскрытия истинного содержания различных понятий были уже использованы и дали на входе впечатляющие результаты, совершенно отличные от их распространенного использования и заставляющие серьезно задуматься над злободневным вопросом, звучащим как и во времена Гамлета, быть или не быть?. Но, поскольку как любой здравомыслящий субъект всегда выберет в утвердительном ключе первую часть вопроса, так бы мы в полном согласии с данным выбором сделаем свой очередной шаг в этом направлении [3]. Итак, дополнительными правилами алгоритма раскодирования любого понятия являются следующие:

1. При восстановлении любого субпонятия, начиная от первого в именительном падеже, а остальных в родительном, нельзя, чтобы восстановленный элемент заканчивался последней буквой в каждой тройке, также как и последующей буквой, которая станет, в свою очередь также третьей по счету в очередном субпонятии.

2. Восстановление любого субпонятия через знак «дефис» с использованием между трех имеющихся букв еще от одной до трех букв между ними как одновременно, так и в различных сочетаниях, налагает запрет на окончание этого субпонятия на вторую и третью букву в каждой тройке. Это касается и его окончания на следующую по счету букву во всем понятии.

3. Когда встречается понятие, состоящее из двух известных фраз, одно из которых, стоящее впереди, имеет именительный падеж, а другое, последующее, находится в родительном и представляет невосстановленную тройку в данном падеже, то необходимо поступить следующим образом:

1) Взять фразу в именительном падеже и проделать с ней все необходимые операции, как и с любым другим понятием, а именно произвести расшифровку с использованием троичного сочетания букв и восстановлением на их основе полного имени этого понятия.

2) Последующую фразу из трех букв в родительном падеже перевести в именительный и, используя от одной до трех букв, дополнительно распределить в разных сочетаниях между данных трех букв этого понятия, чтобы в итоге получилось новое понятие, совершенно не напоминающее первичное. Оно может получиться как известное выражение русского языка или же иностранного происхождения, но имеющее бытование в России. Эта известная фраза не требует далее пошаговой расшифровки, в отличие от первого понятия в именительном падеже, и воспринимается напрямую с переводом её обратно в родительный падеж [4].

4. Понятия могут иметь в своем составе две части, первое из которых требует восстановления до известного выражения русского языка или же иностранного в русской литературе в именительном падеже с использованием трех букв, добавляемых в разных сочетаниях от одного до трех между имеющимися в наличии. Вторая часть - это фраза из трех УКВ, выражения в родительском падеже. С ней следует произвести операции шага №3 второго параграфа.

На сегодняшний день эта корректировка алгоритма проникновения в содержание понятий является достаточно полной. Во всяком случае, она хорошо работает при анализе всех тех понятий, с которыми мы имеем дело [5]. Если же, со временем, придется столкнуться с теми из них, которые не будут поддаваться раскодированию, в полной мере с данной методологией пошагового восстановления их полного «имени», что мы твердо уверены в том, что сам принцип триады как таковой даст нам необходимые, эффективные способы решения этой и любой другой проблемы, относительно как понятий, так и любого явления, факта или процесса на земле, под землей и на небесах.

Теперь мы эти дополнительные четыре пункта отправляем на соответствующие места в алгоритме расшифровки понятии. Тогда

получается такое их расположение: пункты (шаги) от № 1 до № 7 остаются без изменений; пункты № 1 дополнения становится на №8 в алгоритме, бывший пункт № 8, опускается на № 9; далее, пункт № 2, дополнения занимает позицию под №10, в пошаговой диспозиции алгоритма, бывший пункт № 9 опускается вниз на два шага и заявляет о себе как № 11; пункт № 10 алгоритма под влиянием корректировки, изложенной выше, также сдвигается вниз на два шага и останавливается на № 12; номера 13 и 14 в новой диспозиции присуждается № 3 и № 4 произведенного нами дополнения; теперь шаги 11, 12, 13 и 14 предыдущего алгоритма выступают как номера 15, 16, 17 и 18. Таким образом в обновленной методологии поэтапного раскодирования понятий мы получили восемнадцать пунктов, которых следует для этого придерживаться.

Используя пункты, необходимые для проникновения в смысл заявленных нами понятий, перейдем к первому из них, а именно физической культуре. Прилагательное «физическая» является предикатом и не может претендовать на его расшифровку, поскольку не соответствует пункту №1 алгоритма [6]. Данный предикат представляет собой признак, свойство понятия и «культура», и не более того. Понятие «культура» состоит из двух фраз – «куль» и «тура». В соответствии с алгоритмом берем сначала первое из них и приступаем к его троичному раскодированию.

#### Куль

1. Первая тройка букв – «кул». Восстанавливая это субпонятие, получаем такие его варианты: «кулон», «кулиса», «капсула» и «кукла». Все они говорят об одном и том же, т.е. об ограниченности формы.

2. Вторая тройка букв – «уль». Выражается в родительном падеже и при восстановлении имеет следующие варианты: «угольника», «удальца», «увольнения» и «угла-тьмы». Как и следовало ожидать, здесь проявляется единственное для всех их значение – «отрицание».

3. Третья тройка букв образуется прибавлением к двум имеющимся еще одной, но в зависимости его восстановленных первых двух субпонятий может иметь вид как «льк» так и «льг». Тогда вариантами раскодирования этого состава букв могут быть такие, как «люльки», «ларька», «льготы», «льва-куска». Их объединяющим смысловым контекстом является: «преимущество».

4. Четвертая тройка букв – это прибавление к букве «ь» еще двух из предыдущих восстановленных вариантов субпонятий. В соответствии с правилами алгоритма раскодирования получаем следующие сочетания:

«Ь-мо», «Ь-вс», «Ь-дс», «Ь-ит». Рас кодировка дает такой результативный ряд: «Ь-молота», «Ь-свиста», «Ь-достоинство» и «Ь-истца». Смысловое выражение: «свободы устранения».

Теперь можно представить в восстановленном виде вторую фразу из трех букв в родительном падеже. Эта фраза «тура» приобретает выражение субпонятия первого, коренного порядка с соответствующими ему вариантами - «тундры», «турникета», «турбины», «татуировки». Обобщенным же смысловым контекстом всех четырех приведенных здесь является: «преграды уравниловки».

Вышеизложенный анализ понятия «культура» мы наглядно демонстрируем одним из указанных способов его расшифровки: Физическая Культура → Куль-тура → Куль-турникета.

Куль-турнира

- Физическая →
1. Кулиса-ограниченность формы
  2. Увольнение-отрицание
  3. Ларька-преимущество
  4. Ъ-свиста-свободы ускорения
  5. Турникета-преграды уравниловки

На сегодняшний день, как мы выяснили, имеется около двухсот пятидесяти трактовок культуры. Однако ни одна из них не может однозначно и непротиворечивой дать ее внутреннее смысловое определение. Причина этому, на наш взгляд, кроется в тех или иных рефлексивных исследованиях на базе буквальных представлений этого понятия [7]. Принципы триады и вытекающий из него алгоритм поэтапного разложения понятия «культура» дал нам результат, который, мягко выражаясь, никак не удовлетворяет потребностям личностного роста и самореализации. Однообразие, распространение безликого стандарта как в отдельных субэтнических группах, так и в больших социальных общностях приводит к застою и стагнации. Примеров этому множество и исторической ретроспективе и в настоящее время. Всех подгонять «под устав» нецелесообразно и неэффективно. Рано или поздно это приводит к очередной смене парадигмы развития общества. И так происходит постоянно с циклической очередностью.

Переходим далее к анализу понятия «здоровье» сквозь призму алгоритма проявления принципа троичности, поскольку оно напрямую относится к каждому из нас и является одной из важных проблем, привлекающих наше внимание и доставляющих массу негативных переживаний по причине его неудовлетворительного состояния [8].

Тройственные сочетания букв, служащие основой воссоздания субпонятий разного уровня проявлений данного понятия представим в развернутом виде посредством разных терминов, но имеющих родственную смысловую нагрузку.

Здоровье

1. Первая тройка букв, но не последняя по значимости – «здо». Получаем следующие варианты воссоздания (раскодирования) этого субпонятия: «задолжник», «задворки», «задел-ответ», «зоб-доказательство».

Единственным значением для всех этих вариантов является термин «убедительное свидетельство».

2. Вторая тройка буквенных сочетаний – это «дор». Воссоздание их до уровня субпонятия второго порядка от конца всего понятия дает такой перечень: «доверия», «добра», «донорства», «дворника». Внутренний смысловой контекст, объединяющий их воедино, выступает, как термин «проявление».

3. Следующая тройка букв – «оро». Восстанавливая ее до субпонятия, получаем следующий перечень: «обороны», «орошения», «оторони», «окрошки». Эти субпонятия выражают одну и ту же мысль посредством терминов «поддержки».

4. Далее имеем тройку букв «ров». Произведя необходимые манипуляции в соответствии с разработанной нами алгоритмической методологией раскодирования понятий, имеем такое перечисление получившихся субпонятий: «ровни», «равновесия», «розвальней», «росы-весы». Их смысловым стержнем является термин «гармонии».

5. Двигаясь к корню рассматриваемого понятия доходим до тройки букв «овь». Субпонятиями пятого порядка от его начала выступают такие, как: «оды-выюна», «окна-выюшки», «овцы-тьмы», «ока-выюги». Всех их сводит воедино общий термин, звучащий как «полного перекрытия».

6. Предпоследней тройкой букв является сочетание «вье». Шестой порядок субпонятий выглядит в виде следующего восстановленного перечня вариантов: «варьете», «вольера», «вельвета», «вальцевание». Обобщенным смысловым показателем этой четверки является содержащий ее термин «воздействия».

7. Наличие троичных сочетаний букв понятия закончилось. Поэтому следует к двойке «ь-е» добавить недостающую букву, встречающуюся только один раз из предыдущих восстановленных субпонятий,

начиная через одного. Такими буквами являются буквы «ю» и «ц», тогда получаем сочетание «ь-ею» и «ь-ец». В соответствии с трюичной методологией восстановления субпонятий выстраиваем их следующую цепочку: «ь-велюра», «ь-резюме», «ь-лекции», «ь-целюлита». В левой части составных субпонятий отражается их форма проявления, а в правой - функция этих форм. Раскодировка дает в результате однозначный содержательный термин «бесконтрольного накопления».

8. Последней буквой понятия является буква «е», прибавляем к ней последовательно еще две из предыдущих субпонятий, каждая из которых встречается в них только по одному разу, так же начиная через одно субпонятие. Тройки букв имеют следующий вид: «етб», «елс», «емн», «ебц». Теперь восстанавливаем их последовательно до субпонятий восьмого порядка. Ввиду того, что с добавлением между ними от одной до трех букв в разных сочетаниях не получается напрямую получить словарный термин, что следует здесь применить знак дефиса. С этим знаком субпонятия представляют собой такой перечень: «еды-табло», «елея-солнца», «ежа-мины», ели-бациллы». Связывающим смысловым контекстом этой цепочки является термин «разнообразного уничтожения».

Все, изложенное выше, теперь можно представить более наглядно, взяв за основу один из вариантов восстановленных субпонятий и их раскодировку, единую для всех них:

Здоровье

1. Зоб – доказательство – Убедительное свидетельство
2. Донорства – Проявления
3. Орошения – Поддержки
4. Равновесия – Гармонии
5. Окна-вьюшки – Полного перекрытия
6. Вольера – Воздействия
7. Ь-целюлита – Бесконтрольного уничтожения
8. Ели-бациллы – Разнообразного уничтожения

Добавляем сюда термин «человека» и получаем полную картину проникновения в смысл данного понятия. Комментарии здесь, как мы думаем, совершенно не нужны, поскольку в них нет никакой надобности.

Следующим понятием, взятым нами для углубленного анализа, является понятие «спорт». Это понятие приводим в соответствующий алгоритм триады порядок записи, а именно «порт-с». Сначала следует разложить на составляющие субпонятия термин «порт», а затем восстановить вариации корневого субпонятия, начинающегося с буквы «с».

## Порт

1.Первая тройка букв – «пор». Возьмем для примера такие ее словарные проявления, как «подранок», «порабощение», «прореха», «потроха». Общий смысловой и скрытый контекст заявляет себя в виде термина «ограниченность».

2.Вторая троичная группа – «орт». Возможными вариантами ее развертывания до субпонятия являются такие, как «ортопедии», «ориентации», «обретения», «открытки». Связывает их между собой термин «охвата» («масштаба»).

3.Двойка букв «рт» требует прибавления третьей, которыми являются «п», «н», «б», т.е. «ртп», «ртн», «ртб». Производим процедуру их восстановления и получаем следующие образцы субпонятий третьего звена: «райопринта», «растяпы», «рати-брода», «растения». Объединяющий термин «распространения».

4. Последняя буква понятия «т», присоединяя предыдущие буквы, встречающиеся в субпонятиях трех уровней по одному разу, мы имеем такие тройки, как «ткс», «тбя», «тде», «тех». Развертывание их до субпонятия даст такие разновидности: «таксация», «табло-ябеды», «технологии», «тубы- щипцов». Здесь термином связи между ними является «фиксированной оценки».

Для воспроизведения корневого субпонятия можно использовать такие вариации как, «слова», «состязания», «сабли», «сапога» и любой другой термин начинающийся с буквы «с», и не имеющий после себя известного понятия в именительном или родительном падеже. Все они говорят об одном и том же - о взаимодействии, соглашении, объединении.

Представим в виде наглядной схемы анализируемое понятие:

Спорт → Порт → с (состязания)

Порт

1. Подранок – ограниченность
2. Ортопедии – масштаба охвата
3. Растения – распространения
4. Таксация – фиксированной оценки

Взаимодействия (состязания)

Расшифрованное понятие «спорт» непротиворечиво говорит о том, что далеко не всегда можно при соперничестве людей устанавливать заранее шкалу оценивания его результатов по строго объективным критериям. Довольно часто приходится судьям подходить к определению занятых мест с субъективной точки зрения [9, 10, 11]. Это, к сожалению

нию, приводит в зависимость от их морально-нравственных качеств и меркантильных интересов, к различным подтасовкам и откровенным незаслуженным завышением баллов определенным группам спортсменов при распределении призовых мест. И с этим ничего поделать пока нельзя. Необходимо, на наш взгляд, менять ориентацию спорта.

### Литература

**1. Ашхамахов К.И.** Коллапс смысла понятий «индивид», «индивидуальность» и «личность» в философии и психологии // Вестник МГТУ 2009г., №2 – с. 13–17. **2. Ашхамахов К.И.** Логический анализ определения понятия «сознание» в философии и психологии // Социально-политические и культурные аспекты жизни современного общества, 2009г. – с. 15–20. **3. Ашхамахов К.И.** Логический коллапс определения понятия «человек» в философии, психологии и социологии: постановка проблемы: // Актуальные проблемы гуманитарного развития региона: Материалы региональной научно-практической конференции 2009 г. – с. 22–30. **4. Ашхамахов К.И.** Методология раскрытия содержания понятий: опыт реализации в сфере физической культуры и спорта // Научные известия, 2016г. №4 – с.94–99. **5. Ашхамахов К.И.** Раскодировка понятий «жизнь» и «смерть»: опыт приобретения достоверного знания // Актуальные проблемы гуманитарного развития региона: Материалы IV заочной международной научно-практической конференции, 2013 г., с. 6–9. **6. Ашхамахов К.И.** Сущность понятия «энергия» и ее адекватная реализация в жизнедеятельности человека // Актуальные проблемы науки и техники – 2015г.: Материалы XIII международной научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 2015 г. – с.94–96. **7. Козлов Р.С.** Актуальные проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении. Наука и образование XXI веке. 2014. С.77. **8. Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006. **9. Свечарёв В.Г., Козлов Р.С.** Прикладная физическая культура в ВУЗЕ. Ереван, 2015. **10. Ашхамахов К.И., Свечарёв В.Г., Козлов Р.С.** Культура и язык как основа существования общества. В сборнике: устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели материалы всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук»,

доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195–197.  
**11. Ашхаматов К.И., Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С., Иващенко Т.А.**  
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни как основа определения их реального содержания. Научные Известия. 2017. № 9. С. 74–79.

*Ashkhamatov K.I.*

**Physical culture, sports and healthy lifestyle as a basis for the determination of their real contents**

*The article is devoted to the introduction of new, significant, in the opinion of the authors, supplemented in the methodology of strong decoding of concepts, which allows even deeper and more detailed penetration into the original meaning and purpose of physical culture, sport and health in the life of man and society. These deciphered concepts are presented to us as a challenge, as a problem that must be solved as soon as possible, if we still have the desire to be in the mainstream of the evolutionary flow of the universe.*

**Key words:** *the principle of strength, concept, sub-concept, the construction of thought, the feeling of knowledge (knowledge), physical culture, sport, health, the full name of the concept.*

УДК 379.8



**Антипова Елена Васильевна,**  
старший научный сотрудник  
сектора физической реабилитации  
и оздоровительных технологий,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры» (СПбНИИФК);



**Антипов Вячеслав Александрович,**  
кандидат педагогических наук,  
выпускник аспирантуры СПбНИИФК  
[tomilina@mail.ru](mailto:tomilina@mail.ru)

# АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕКТРА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В ШКОЛЬНОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

*В статье анализируется состояние здоровья школьников, уровень их физической активности и поведенческие факторы риска здоровья. Определены задачи дополнительного физкультурного образования школьников. Изучена потребность в физической активности школьников младшего, среднего и старшего возраста, выявлен интерес учащихся к конкретным видам спорта. В ходе социологического опроса родителей определены факторы вовлечения школьников в систематические занятия физическими упражнениями и спортом в часы досуга. Разработан алгоритм определения спектра физкультурно-спортивных услуг в школьном спортивном клубе для предоставления учащимся в рамках внеклассных занятий.*

**Ключевые слова:** *физическая активность, дополнительное физкультурное образование школьников, школьный спортивный клуб (ШСК), физкультурно-спортивные услуги, образовательные компетенции, факторы риска здоровья.*

Обобщенные результаты исследований свидетельствуют о том, что имеется четко выраженная тенденция ухудшения состояния здоровья детей школьного возраста. По обращаемости в структуре заболеваемости у школьников лидирующую позицию занимают болезни органов дыхания, на втором месте – болезни органов зрения; далее следуют инфекционные болезни, травмы, отравления и болезни костно-мышечной системы [4, с. 76]. Заболеваемость среди детей школьного возраста в России за последние 10 лет значительно возросла (в возрасте 7-14 лет – на 34%; в возрасте 15-17 лет – на 65%). По данным статистики, хронические заболевания к 15–17 годам имеют почти 70% учащихся [2, с. 103–106]. Согласно результатам международного исследования «Здоровье и поведение школьников» (HBSC), в России ежегодно в ДТП гибнут 1,5 тыс. и получают ранения 24 тыс. детей и подростков школьного возраста, в т.ч. 55% учащихся от 7 до 14 лет. Среди травм школьников 50–60% составляют бытовые травмы, 20–30% – уличные и 5–6% – школьные [5, с. 30]. Проведенное Российским университетом

дружбы народов в феврале-марте 2016 г. социологическое исследование по вовлеченности обучающихся в физическую активность показало, что в 3–4 классах школы по состоянию здоровья имеют ограничения для занятий по базовой программе «Физическая культура» 7,2% школьников; в 10–11 классах этот показатель увеличивается в 2,1 раза, причем число учащихся, не допущенных к практическим видам физкультурной деятельности, увеличивается в 2,5 раза [6, с.11]. Основными факторами риска здоровья детей школьного возраста служат поведенческие – вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ). В России, по официальным данным, наиболее многочисленной возрастной группой по употреблению наркотиков является молодежь в возрасте от 16 до 30 лет, ее доля в общей численности лиц, вовлеченных в наркосреду, составляет 60%. Обращает на себя внимание тот факт, что скорость увеличения численности группы до 16 лет неуклонно возрастает и превосходит рост численности наркозависимых в старших возрастных группах [7]. Не менее опасным социальным явлением является распространение среди детей и подростков алкоголизма. Алкогольная зависимость в России, по данным экспертов, молодеет: к спиртному приобщаются дети 10-11 лет, к 16 годам 99% молодежи имеет опыт употребления алкоголя [3]. Приобщение к алкоголю, как показывают исследования, происходит в основном от 10 до 16 лет, пик приходится на 13-14 лет. Причем, этот показатель у девочек несколько выше, чем у мальчиков, и составляет 34,4% и 31,3% соответственно. Первая проба алкоголя почти у 40% мальчиков и 50% девочек происходит дома, во время семейных праздников. Следующее опасное социальное явление – табакокурение. Первая проба табачных изделий начинается у детей с 7 лет, начальный возраст постоянно курящих детей в России – 11–12 лет; причем, курят 89% данной возрастной категории! В 14-15 лет число курильщиков снижается до 68%, но затем вновь возрастает до 71%; в высшие учебные заведения поступают 75% курящих юношей и 64% девушек [2, с. 121]. По данным белорусских ученых, проба электронной сигареты у подростков осуществляется на 2 года позже, чем обычной, а средний возраст первой пробы табака в Республике Беларусь значительно старше, чем в России, и составляет  $15,3 \pm 2,7$  лет [9, с. 68]. Таким образом, имеется медико-педагогическая проблема укрепления и сохранения здоровья детей школьного возраста, которая может быть решена, в первую очередь, средствами физической культуры и спорта.

Физкультурное образование в общеобразовательной школе реализуется посредством двух основных форм – базовой и внеклассной. Базовая физическая культура является государственной формой и включает в себя, согласно государственному образовательному стандарту, три компонента: федеральный (75% времени), региональный (15%) и школьный (10%). Таким образом, объем вариативных учебных программ может занимать до 25% времени, отводимого на уроки физической культуры [1, с. 66]. Дополнительной формой физкультурного образования школьников является внеклассная физкультурно-спортивная работа, которая строится на самостоятельной добровольной основе и включает в себя занятия по интересам в спортивных секциях и оздоровительных группах, участие в спортивных мероприятиях, соревновательную деятельность. Основной формой организации дополнительного физкультурного образования школьников в настоящее время являются школьные спортивные клубы (ШСК). Третья форма физкультурного образования – внешкольная. Она включает подготовку спортивного резерва в специализированных школах (ДЮСШ, СДЮШОР) и спортивных центрах, а также физкультурно-оздоровительные занятия школьников по месту жительства, в спортивных клубах, семейный активный отдых и т.п.

Дополнительное физкультурное образование школьников позволяет:

- вовлечь школьников в систематические занятия физическими упражнениями и спортом в часы досуга;
- увеличить физическую активность учащихся;
- освоить основные образовательные компетенции в области физической культуры, здорового образа жизни;
- приобрести жизненно необходимые умения в области безопасности проведения тренировки, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; самоконтроля над физическим состоянием, оказания первой помощи пострадавшему на занятиях физическими упражнениями;
- сформировать у школьников устойчивые ценностные ориентации к физической культуре, здоровому образу жизни;
- удовлетворить потребности школьников в физической активности в соответствии с их интересами;
- достичь высоких спортивных результатов.

Формирование потребности в организованных занятиях физическими упражнениями и спортом особенно важно в младшем и среднем школьном возрасте, с тем, чтобы к старшему школьному возрасту у

школьника существовала устойчивая потребность в физической активности и в дальнейшем поддерживалась на должном уровне. Сравнительный анализ данных социологического опроса выявил некоторое различие потребностей школьников в двигательной активности (табл. 1). Так, потребность в физической активности у школьников начальной и средней школы в «спальном» районе города выше, чем у школьников того же возраста, проживающих в рабочем и центральном районах; в старшем школьном возрасте этих различий не наблюдается. В среднем же школьники «спального» и центрального районов испытывают потребность в организованных занятиях физическими упражнениями больше, чем их сверстники, проживающие в рабочем районе.

Таблица 1.

**Потребность школьников г. Санкт-Петербурга в двигательной активности**

(по данным социологического опроса, %) n = 771 чел.

Школы Санкт-Петербурга	Всего респондентов (чел.)	Возрастная потребность школьников в двигательной активности			
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет	Средний показатель по школе
«Спальный» район	198	21,2	34,4	11,1	66,7
Рабочий район	401	15,5	19,7	11,2	46,4
Центральный район	172	18,0	20,4	12,8	51,2
Средний возрастной показатель	771	18,2	24,8	11,7	54,7

Наибольший интерес в начальном школьном возрасте у учащихся вызывают футбол (3,5%), плавание (3,1%), гимнастика художественная (2,4%), теннис (2,2%); в среднем школьном возрасте – плавание (4,6%), футбол и роликовый спорт (4,2%), аэробика (3,8%), теннис (3,3%); у старшеклассников – плавание (5,7%), футбол (4,1%) и спортивные танцы (3,8%). Проведение опроса родителей учащихся показало (табл. 2), что самым важным условием для посещения школьниками занятий физическими упражнениями и спортом в часы досуга является близость спортивного объекта к месту проживания (52,9% ответов). Эту функцию как раз может выполнить ШСК. Вторым по важности фактором служит интерес к виду физической активности (33,4% ответов).

Таблица 2.

**Определяющие условия для занятий школьников физическими упражнениями и спортом в часы досуга**

(мнение родителей по данным социологического опроса, %)

n=87 чел.

№ п/п	Условия для занятий физическими упражнениями и спортом	Количество ответов родителей	% к общему числу респондентов
1.	Бесплатные занятия	7	8,0
2.	Близость спортивного сооружения к дому	46	52,9
3.	Интерес к конкретному виду двигательной активности	29	33,4
4.	Престижность спортивного клуба	5	5,7
5.	Наличие современного спортивного оборудования и инвентаря	-	-

Как показали исследования, одним из важных факторов вовлечения школьников в физическую активность является интерес к занятиям ею, а конкретно – вид физической активности.

Цель настоящего исследования – выявление спектра физкультурно-спортивных услуг в школьном спортивном клубе.

Учитывая потребности и интересы детей школьного возраста в занятиях физическими упражнениями и спортом, субъективное отношение специалистов физической культуры и родителей к организации внеклассной физкультурно-спортивной работы и принимая во внимание выявленные социально-педагогические факторы эффективного развития дополнительного физкультурного образования в ходе настоящего исследования разработана педагогическая технология организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. В соответствии с элементами педагогической технологии разработанный алгоритм определения спектра физкультурно-спортивных услуг условно включает три блока и имеет следующую последовательность:

- изучение возможности организации и условий предоставления услуг физической культуры и спорта в общеобразовательной школе;
- выявление потребностей и интереса школьников в двигательной активности и спроса на физкультурно-спортивные услуги в часы досуга на базе школы;

– формирование и реализация спектра услуг физической культуры и спорта в режиме внеклассной работы.

Первый блок включает в себя следующие звенья:

1. Заинтересованность администрации школы в создании условий и предоставлении услуг школьникам для занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Месторасположение школы по отношению к спортивным объектам.

3. Состояние спортивной материально-технической базы школы.

4. Обеспечение школы физкультурными кадрами.

5. Размеры заработной платы специалистов физической культуры.

6. Возможный ассортимент физкультурно-спортивных услуг.

Второй блок алгоритма содержит:

1. Анализ уровня биосоциокультурного развития школьников.

2. Мониторинг физической активности учащихся школы в часы досуга.

3. Потенциальный спрос школьников на услуги физической культуры и спорта.

4. Условия потребителя для занятий физическими упражнениями и спортом в период внеурочной деятельности.

Третий блок состоит из следующих звеньев:

1. Предлагаемый школьникам спектр услуг (перечень) физической культуры и спорта.

2. Формы пропаганды и рекламы физкультурно-спортивных услуг.

3. Стоимость услуг и время занятий физическими упражнениями и спортом.

Не является секретом то, что от правового обеспечения, отношения администрации образовательного учреждения зависит функционирование системы школьной физической культуры. Понимание роли и места физкультурно-спортивной деятельности в образе жизни учащихся во многом определяет разнообразие организационных форм, средств и методов физического воспитания [8, с. 44]. Поэтому формирование положительного отношения администрации школы к физической культуре и спорту является основополагающим условием для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.

Не менее важным условием для определения спектра физкультурно-спортивных услуг в рамках внеклассной работы является месторасположение школы:

1. Территориальное расположение (город или сельская местность; удаленность школы от дома).

2. Климатические условия.

3. Наличие других рядом со школой спортивных сооружений, оказывающих физкультурно-спортивные услуги населению.

Для проведения занятий физическими упражнениями и спортом в рамках внеклассной физкультурно-спортивной работы при общеобразовательной школе обязательно наличие спортивного сооружения, соответствующего требованиям конкретного вида двигательной активности и санитарно-гигиеническим нормам.

Практически каждый вид двигательной активности предполагает конкретный набор спортивного инвентаря. Поэтому для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в школе следует изучить перечень спортивного инвентаря, фактическое его наличие в школе и потребность в приобретении. Кроме того, следует определить приемлемую сумму и условия приобретения спортивных принадлежностей.

Кадровое обеспечение для проведения внеклассной физкультурно-спортивной работы осуществляется за счет: учителей физической культуры, которые работают в школе; педагогов дополнительного физкультурного образования; специалистов физической культуры, работающих по совместительству или творческому соглашению школы с организацией; практикантов из профильных (физкультурных) и педагогических техникумов и ВУЗов; волонтеров, имеющих право на ведение образовательной деятельности.

Возможный спектр физкультурно-спортивных услуг в режиме внеклассной работы определяется для каждой школы индивидуально, в зависимости от состояния материально-технической базы и кадрового обеспечения.

Для изучения биосоциокультурного развития школьников и их физической активности в часы досуга, проводится социологический опрос учащихся школ. Анализ состояния здоровья учеников изучается на основании медицинских показаний. Спрос на услуги физической культуры и спорта, а также условия потребителя для занятий физическими упражнениями и спортом выявляются по данным социологического опроса.

Ассортимент физкультурно-спортивных услуг формируется на основании потенциального спроса на услуги физической культуры и спорта с учетом возможностей материально-технической базы школы.

Пропаганда и реклама услуг физической культуры и спорта может проводиться различными способами:

- рекламное объявление в виде стенда;
- сообщение в устной форме на уроке физкультуры, родительском собрании, классном часе;
- объявление по школьному радио;
- распространение проспектов;
- информация на сайте школы в Интернете.

Стоимость физкультурно-спортивных услуг рассчитывается по существующим нормам образовательных услуг и оплачивается родителями в объеме, определенном администрацией школы. Часть стоимости услуг физической культуры и спорта может покрываться за счет спонсорских средств, местного (муниципального, районного или городского) бюджета. Условия оплаты физкультурно-спортивных услуг педагогам дополнительного образования регламентируются трудовым соглашением администрации школы (работодателя) и работника. Время занятий физическими упражнениями и спортом устанавливается по данным статистического опроса учащихся и родителей, в зависимости от режима работы спортивного сооружения и по согласованию с педагогом дополнительного образования. Составляется расписание физкультурно-спортивных занятий. Занятия физическими упражнениями и спортом проводятся с четкой периодичностью в соответствии с составленным расписанием.

#### Выводы

1. Дополнительное физкультурное образование школьников позволяет увеличить объем двигательной активности учащихся, освоить сверх базовой программы образовательные компетенции в предметной области и приобрести широкий спектр двигательных умений.
2. Формой организации дополнительного физкультурного образования школьников служат Школьные спортивные клубы (ШСК).
3. Важным фактором успешной деятельности ШСК является определения спектра физкультурно-спортивных услуг. С этой целью в рамках настоящего исследования был разработан его алгоритм.

Перспективы дальнейших разработок заключаются в поиске средств и методов организации физкультурно-оздоровительной работы в школьном спортивном клубе на основе цифровизации и использования компьютерных технологий. В частности, предлагается разработка базы данных ШСК, применения в физической активности мобильных приложений, что позволит повысить интерес школьников к занятиям физическими упражнениями и конкретными видами спорта.

## Литература

1. **Антипова Е.В.** Структура современной системы и содержание физкультурного образования школьников / Е.В. Антипова, М.В. Антипова // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения: Научные труды. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – С. 66-70.
2. **Антипов, В.А.** Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / под научной ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – 262 с.
3. **Гильмутдинова И.Д.** Проблема алкоголизма среди молодежи / И.Д. Гильмутдинова // NovaInfo. – №39-2. – 2015. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://novainfo.ru/article/4077>. – Дата обращения: 19.06.2016.
4. **Кулакова Е.В.** Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости / Е.В. Кулакова, Е.С. Богомолова, Т.В. Бадеева, Ю.Г. Кузмичев // Медицинский альманах. – №2(37). – 2015. – С. 74-76.
5. **Кучма В.Р.** Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова // Монография. – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. – 2017. – 170 с.
6. **Осокина, Е.С.** Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы / Е.С. Осокина, Т.Н. Ле-ван, А.Б. Зудин [и др.]. – СПб.: НИЦ АРТ, 2016. – 342 с.
7. **Статистика наркозависимых в России.** – [Электронный ресурс]. – URL: <http://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkozavisimyx-v-rossii/>. – Дата обращения: 20.03.2018.
8. **Филиппов С.С.** Правовые аспекты деятельности школьных спортивных клубов / С.С. Филиппов // Опыт создания школьных спортивных клубов в рамках «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург (19-20 ноября 2014 года) / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / под ред. д.п.н., проф. С.С. Филиппова, к.п.н., доц. Е.В. Антиповой. – СПб.: [Б.и.], 2015. – С. 43-48.
9. **Шпаков А.И.** Распространенность, мотивация и отношение молодежи к курению табака и е-сигарет как вызов современному здоровью / А.И. Шпаков, О.В. Павлють, С.Е. Полубинская // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – № 2. – 2017. – С. 66-73.

**H. Antipova, V. Antipov.**

**Algorithm of formation of the spectrum of physical education and sports services in the school sports club.**

*The article analyzes the state of health of schoolchildren, their level of physical activity and behavioral health risk factors. The tasks of additional physical education of schoolchildren are defined. The need for physical activity of younger, middle, and older schoolchildren has been studied, and students have shown interest in specific sports. In the course of a sociological survey of parents, factors were identified for the involvement of schoolchildren in systematic exercises and sports during leisure hours. An algorithm has been developed for determining the spectrum of physical culture and sports services in a school sports club for providing students in extracurricular activities.*

**Key words:** *physical activity, additional physical education of schoolchildren, school sports club (SSC), physical education and sports services, educational competencies, health risk factors.*

УДК 796.332



**Арбузин Игорь Александрович,**  
доцент кафедры теории и методики  
футбола и хоккея,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта»



**Аверьянов Игорь Валерьевич,**  
доцент кафедры теории и методики  
футбола и хоккея,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта»



**Кулагин Валерий Валерьевич,**  
магистрант кафедры теории и методики  
футбола и хоккея  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта»  
[timfh@mail.ru](mailto:timfh@mail.ru)

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНЫХ КОМАНД ПОРТУГАЛИИ И РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2016 ГОДА

*В статье рассматриваются особенности ведения игры сборными командами Португалии и России на чемпионате Европы 2016 года. Проведен сравнительный анализ эффективности отдельных технико-тактических действий сборных команд России и Португалии. В ходе исследования выявлены количественные и качественные показатели, характеризующие отдельные технико-тактические действия. Осуществлен анализ структуры соревновательной деятельности (проведен подсчет общего количества передач, их видов, а также рассчитан процент брака при выполнении данных технико-тактических действий).*

**Ключевые слова:** футбол, технико-тактические действия, структура соревновательной деятельности.

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, к которому приковано огромное внимание общества. В играх команд, близких по классу, счет матча не всегда объективно отражает истинный уровень индивидуальной командной подготовленности спортсменов, так как на результат игры помимо объективных факторов влияют качество судейства, погодные условия, состояние футбольного поля. Поэтому для управления подготовкой тренеру необходимо иметь количественные показатели выполнения плана игры, определить степень реализации игроками технико-тактических и функциональных возможностей в соревнованиях.

Основу групповой и командной игры составляют передачи мяча. Они во многом определяют темп и стиль игры команды, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера [1, с. 114].

На основании наблюдений установлено, что из общего объема технико-тактических действий, выполняемых игроком во время матча, 50 % приходится на передачи мяча. Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия. Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах). Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющих и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потери мяча. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам [3, с. 54].

Техническое мастерство футболистов, по мнению Зонина Г.С. [2, с. 18], целесообразно определять:

- а) по количеству приемов, выполненных в процессе игры;
- б) по соотношению между ними;
- в) по эффективности выполнения приемов.

Качество передач характеризуют точность, своевременность и маскировка. Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приема. Для техничного игрока не имеет значения выбор технического приема – удара: чем выше техника футболиста, тем выше точность выполняемых игроком передач. Вторая составная часть качества передач – своевременность: партнер должен получить мяч не

раньше и не позже нужного мгновения [1, с. 108].

Этому способствует умение игрока быстро и верно оценивать действия партнера – скорость, направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнер хочет и может получить мяч.

Точная и своевременная передача мяча экономит силы игроков, способствует успеху комбинации и решения тактических задач, а нередко и приводит команду к победе. Маскировка передачи тоже повышает гарантию попадания мяча адресату.

Показатели коллективных технико-тактических действий обладают наивысшей информативностью при оценке соревновательной деятельности футбольных команд высшей квалификации. В процессе создания модельных показателей, независимо от специфики компонентов подготовленности футболиста, одним из важнейших аспектов является подбор критериев, позволяющих оценить их эффективность.

В современном футболе достижения высоких результатов во многом определяются эффективностью коллективных действий игроков. Для количественной оценки этого компонента спортивного мастерства целесообразно использовать как обобщенные показатели, оценивающие командные действия без конкретизации способов построения игры, так и чаще, характеризующие их. Регистрация объема и точности выполнения всех технических действий в соревнованиях позволяет получить информационные показатели технического мастерства каждого из игроков команды и команды в целом.

Результативность игры существенно зависит от величины «коэффициента брака», определяемого как отношение приёмов, выполненных с ошибкой к их общему числу. В.М. Костюкевич в своей работе [4, с. 234] отмечает, что модельные показатели соревновательной деятельности наиболее полно характеризуют уровень подготовленности и мастерства футболистов. Это вытекает из логической схемы их подготовки – повышение физической и функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства, адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам и, наконец, оптимальные показатели соревновательных действий в игре.

Всесторонняя оценка особенности взаимодействия футболистов высокой квалификации в игре возможна на научно обоснованной системе анализа соревновательной деятельности, которая в настоящее время, в основном, сводится к качественному (реже количественному) анализу индивидуальных и групповых действий футболистов.

Существующие в настоящее время системы контроля соревновательной деятельности основаны, главным образом, на регистрации игровых действий отдельных футболистов, в силу чего принципиально не могут выйти за рамки оценки их индивидуальных возможностей. Без сомнения, результат игры зависит от индивидуальных показателей каждого игрока, но эта зависимость, заключающаяся не в простом суммировании действий отдельных игроков, выражена тогда хорошо, когда действия индивидуумов определены принципами коллективной игры. Вместе с тем, и в этом случае, имеет место не коллективная тактика, а индивидуальная, так как коллективу всегда присущи такие свойства, которых нет у отдельного игрока. Адекватное описание коллективного уровня организации игры возможно только посредством показателей, отражающих взаимодействия футболистов.

В связи с этим исследование особенностей взаимодействия в игре футболистов высокой квалификации посредством передач является целесообразным и актуальным.

Целью исследования явилось оценка эффективности отдельных технико-тактических действий футболистов высокой квалификации на примере соревновательной деятельности сборной России на чемпионате Европы 2016 года.

Для реализации поставленной цели в ходе исследования были сформулированы следующие задачи:

- выявить показатели взаимодействий игроков посредством передач на примере игроков сборной России на чемпионате Европы 2016 года;
- провести сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности игроков сборной России и команды победителя чемпионата Европы 2016 года.

Для решения поставленных в работе задач использовали анализ видеоматериалов, оценку качества и количества передач мяча в игре, рассчитывался коэффициент брака при передачах.

Нами были проанализированы матчи группового этапа чемпионата Европы по футболу 2016 года, с участием футболистов сборной России по футболу: Россия-Англия (счет 1-1), Россия-Словакия (счет 1-2), Россия-Уэльс (счет 0-3). Команда сборной России заняла 4 место в групповом этапе, не пробившись в следующий этап престижнейшего Европейского турнира.

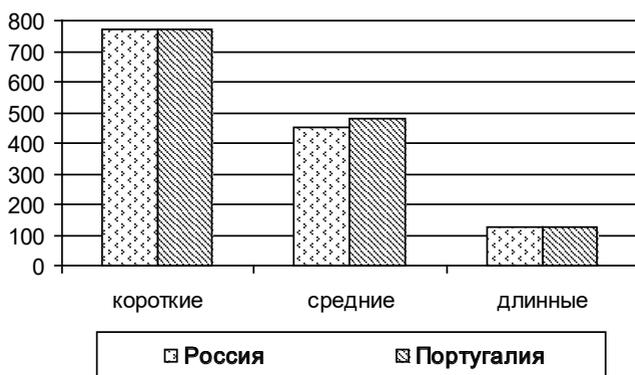
Также были изучены показатели взаимодействий игроков команды-победителя Чемпионата Европы в количестве 3 матчей: четверть-

финал, полуфинал, финал. Португалия-Польша 1-1(5-3 по пенальти), Португалия-Уэльс 2-0, Португалия-Франция 0-0 (1-0 дополнительное время).

Исследовались несколько видов передач: короткие (до 15 метров), средние (от 15-30 метров), длинные (более 30 метров), подсчитывался коэффициент брака этих технико-тактических действий.

При анализе видеоматериалов выявлено, что футболисты сборной России за 3 матча выполнили 1349 передач. При этом соотношение различных видов передач было следующим: 769 коротких, 454 средних и 126 длинных (рис. 1). Следовательно, короткие передачи занимают 57% от общего количества, средние передачи – 33,7%, а длинные передачи – 9,3%. То есть большинство взаимодействий между игроками происходит посредством коротких передач.

Видеоанализ материалов трех матчей игроков сборной Португалии позволил выявить, что было выполнено 1375 передач, из них 769 коротких, 481 средних и 125 длинных (рис. 1).



*Рисунок 1. Структура передач в играх сборных России и Португалии на чемпионате Европы 2016 года*

Проведен сравнительный анализ показателей двух команд по количеству отдельных видов передач. В общем количестве выполненных передач наблюдалось преимущество сборной Португалии в 26 передач. Однако такое различие является не существенным и, в целом, можно говорить о том, что футболисты выполнили одинаковое количество передач за время игр. Как видно из представленных данных количество коротких передач у игроков сборной России и сборной Португалии за

3 матча было равным и их количество составляло 769, то есть в среднем за игру футболисты выполняли по 254 передачи. По количеству выполненных длинных передач обе команды также не различались, и за время игр было сделано 126-125 передач. Количество средних передач у сборной России оказалось на 27 меньше чем у сборной Португалии. Необходимо отметить, что средние передачи являются атакующим средством ведения игры, нежели короткие и длинные передачи.

Для оценки выполнения технико-тактических действий нами был рассчитан коэффициент брака при выполнении различных видов передач сборными командами. Выявлено, что при практически равном количестве различных видов передач в разных командах, коэффициент брака при выполнении передач разный. Так, общий коэффициент брака в команде сборной России составил 18%, тогда как у сборной Португалии – 14%.

Анализ коэффициента брака при выполнении различных видов передач, позволил выявить некоторые особенности в командах. Наибольшее количество брака в сборных командах наблюдается при выполнении длинных передач. Причем, в сборной России это показатель составил 55,5%, тогда как в сборной Португалии – 57% (рис. 2).

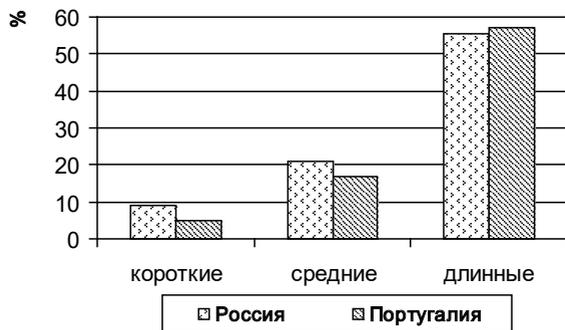


Рисунок 2. Качественные показатели выполнения передач сборных России и Португалии на чемпионате Европы 2016 года, в %

Коэффициент брака при выполнении средних передач у сборной России на 4% выше, чем у сборной Португалии (21% и 17% соответственно). Меньше всего ошибок допускалось игроками при осуществлении коротких передач, однако коэффициент брака у игроков сборной России выше, чем у игроков сборной Португалии и составляет 9% и 5% соответственно.

Таким образом, сравнительный анализ количественных и качествен-

ных показателей выполненных передач между командами сборной России и сборной Португалии говорит о том, что футболисты России меньше использовали средние передачи, при этом выполняя их с большим коэффициентом брака. Количество средних и длинных передач на одном уровне, но короткие передачи точнее выполняла сборная Португалии.

Это свидетельствует о более агрессивной игре у сборной Португалии в атакующих действиях, выполнении большего количества средних передач, также в точности контроля мяча и владении инициативой.

### Литература

1. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: техника игры / С.В Голомазов, Б. Г. Чирва.– Москва, ТВТ Дивизион, 2008. – 474 с.
2. Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов: Автореф. дис. к.п.н. – М.,1974. – 24 с.
3. Костюкевич В.М. Управлением тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

*I.A. Arbuzin, I.V. Averyanov, V.V. Kulagin*

### **The Comparative analysis of efficiency of separate technical and tactical actions of football players of national teams of Portugal and Russia in the European championship of 2016**

*In article features of conducting a game by national teams of Portugal and Russia in the European championship of 2016 are considered. The comparative analysis of efficiency of separate technical and tactical actions of national teams of Russia and Portugal is carried out. During the research the quantitative and quality indicators characterizing separate technical and tactical actions are revealed. The analysis of structure of competitive activity is carried out (calculation of total number of transfers, their types is carried out and also the marriage percent when performing these technical and tactical actions is calculated).*

**Key words:** *football, technical and tactical actions, structure of competitive activity.*



**Ахметов Айдар Мухаметлаесович,**  
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Денисенко Юрий Прокофьевич,**  
доктор биологических наук,  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Чухно Павел Васильевич,**  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Семёнов Сергей Александрович,**  
профессор кафедры  
физического воспитания и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский институт  
Приволжского Федерального университета»

**Гераськин Анатолий Александрович,**  
доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Омский государственный  
технический университет»

**Андрущишин Иосиф Францевич,**  
доктор педагогических наук,  
заведующий кафедрой теории и методики физической  
культуры и спорта Казахской академии спорта и  
туризма  
*yprof@yandex.ru*

## **ОСОБЕННОСТИ СТИМУЛИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*В предлагаемой научной работе осуществлена систематика стимулов физического самосовершенствования студента и построен рейтинг их значимости, экспериментально выявлены и обоснованы теоретические барьеры мотивации физического самосовершенствования студента, выявлены системообразующие стимулы и их влияние на мотивацию физического самосовершенствования студента. Выявлены наиболее значимые стимулы физического самосовершенствования студента-будущего учителя, к которым относятся стимулы самопознания. Определены стимулы мотивации самоопределения в физическом самосовершенствовании. Кроме того выявлены барьеры и определен рейтинг их сдерживающей значимости в стимулировании мотивации физического самосовершенствования студента.*

**Ключевые слова:** *стимул, мотивация, студент, физическое самосовершенствование, барьер, рейтинг*

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим самосовершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического самосовершенствования важно и в социальном отношении. Отсутствие заинтересованности студентов в физическом самосовершенствовании является одной из актуальных

социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой, оздоровительной, физической и спортивной работы в высшей школе. Педагогам и тренерам принадлежит ведущая роль по реальному включению физического самосовершенствования в здоровый образ жизни студентов [1, 2].

Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физическое самосовершенствование еще не стало для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реального участия студентов в этой деятельности недостаточно. Для стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента-будущего учителя необходимо определить наиболее значимые стимулы и выявить барьеры физического самосовершенствования студентов. Невыявленность стимулов и барьеров физического самосовершенствования и их значимости является одной из причин, сдерживающих стимулирование мотивации физического самосовершенствования студента [1, 2, 3].

Несмотря на разносторонность и обширность исследования социально-психологических, физиологических и организационно-педагогических основ физического самосовершенствования, педагогические стимулы мотивации физического самосовершенствования студента-будущего учителя специально не исследовались. В тоже время их значимость в физическом самосовершенствовании представляет большой научный и практический интерес, чем и обусловлены выбор исследуемой нами темы. При этом особое значение имеет анализ основных теоретических предпосылок их выявления и систематики, а также сравнительный анализ стимулов мотивации физического самосовершенствования студентов [1, 4, 5].

Для изучения стимулов и барьеров мотивации физического самосовершенствования студента проводилось анкетирование. Анкета для определения стимулов и барьеров мотивации физического самосовершенствования содержала перечень факторов, мотивов и стимулов, сгруппированных с учетом стадийности процессов самопознания, физического самоопределения, самоуправления, физической самореализации, физического самосовершенствования.

Студентам пятых и третьих курсов было предложено оценить каждый из перечисленных факторов по 9-ти бальной положительной оценочной шкале, а если это рассматривается ими как барьер физического самосовершенствования, то было предложено оценить по 9-ти бальной отрицательной оценочной шкале.

Материалы, полученные в процессе анкетирования, были подвергнуты математической обработке. Использовался t-критерий Стьюдента для определения достоверности различий показателей значимости стимулов и барьеров физического самосовершенствования студентов 3-их и 5-ых курсов.

Полученные данные позволили выявить наиболее значимые стимулы и наибольшей сдерживающей значимости барьеры стимулирования мотивации физического самосовершенствования студентов пятых курсов в сравнении со студентами третьих курсов вуза. Материалы наблюдений и бесед фиксировались в протоколах. По результатам экспериментальной работы была проведена статистическая обработка полученного материала.

Осуществлена систематика стимулов мотивации физического самосовершенствования студента-будущего учителя и выявлен рейтинг их значимости в стимулировании мотивации физического самосовершенствования. Определены наиболее значимые стимулы, которыми являются следующие:

- стимулы самопознания: осознание личной значимости физического самосовершенствования, осознание необходимости повысить ответственность перед самим собой, осознание проблемы физической самореализации;

- стимулы самоопределения в физическом самосовершенствовании: учет мнения тренера-преподавателя, учет интереса к физической культуре, интерес к физическому самосовершенствованию;

- стимулы самоуправления: высокий уровень развития способностей объективно оценивать результаты физического самосовершенствования, высокий уровень развития способностей овладевать новыми приемами и методами рационального использования времени на занятиях физическим самосовершенствованием, высокий уровень развития способностей оперативно и эффективно использовать инвентарь и оборудование для физического самосовершенствования;

- стимулы физической самореализации: привычка заниматься физическими упражнениями, высокий уровень знаний по физической культуре, высокий уровень культуры общения с тренером;

- стимулы физического самосовершенствования: достигнутые высокие результаты в физическом самосовершенствовании, признание однокурсниками достигнутых высоких результатов в физическом самосовершенствовании, овладение эффективными приемами и методами физического самосовершенствования.

Выявлены барьеры стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента - будущего учителя и определен рейтинг их сдерживающей значимости: отсутствие заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями; отсутствие умений студента распределить свободное время; неудовлетворительные условия для занятий физическими упражнениями; низкий научно-методический уровень проведения тренировок; завышенный уровень требований тренера к студенту во время тренировок; низкий уровень организации тренировок; перегрузка организма студента физическими упражнениями; ограниченность выбора студентом физических упражнений; частая сменяемость тренеров и преподавателей.

Наиболее высокий показатель значимости у студентов пятых курсов имеют стимулы мотивации физического самосовершенствования со средними показателями значимости ( $M \pm t$ ) равными  $6,83 \pm 0,08$ . Высокий показатель значимости имеет так же группа стимулов самопознания  $6,83 \pm 0,09$ . Незначительно ниже показатели значимости стимулов самоопределения в физическом самосовершенствовании  $6,82 \pm 0,1$ , стимулов самоуправления  $6,37 \pm 0,1$  и группы стимулов физической самореализации  $6,28 \pm 0,9$ .

Наиболее высокие показатели значимости имеет группа стимулов физического самосовершенствования. Результаты экспериментальной проверки, подтверждают, что наибольшие различия в значимости имеет стимул - овладение эффективными приемами и методами физического самосовершенствования. У студентов пятых курсов средний показатель значимости группы стимулов физического самосовершенствования составляет  $6,66 \pm 0,22$ , и соответственно  $5,44 \pm 0,28$  у студентов пятых курсов.

Имеются различия в рейтинге значимости и других стимулов физического самосовершенствования. Более высокую значимость у студентов пятых курсов по сравнению со студентами третьих курсов имеет стимул - достижение высоких результатов в физическом самосовершенствовании  $7,28 \pm 0,21$  и  $6,22 \pm 0,26$  соответственно. Средние показатели значимости стимулов физического самосовершенствования у студентов пятого курса выше, чем у студентов третьего курса вуза.

Экспериментально выявлена группа стимулов физической самореализации студента. Наиболее значимым в этой группе является стимул – привычка заниматься физическими упражнениями, имеющий большую значимость для студентов пятых курсов, чем для студентов третьих курсов вуза. На втором месте по значимости стимул - высокий уровень знаний студента - будущего учителя по физической культуре.

Экспериментально выявлены барьеры стимулирования мотивации физического самосовершенствования. Наибольшее сдерживающее влияние на стимулирование мотивации физического самосовершенствования студента- будущего учителя оказывают следующие барьеры: отсутствие заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями ( $-6,45 \pm 0,31$ ), отсутствие умений студента распределять свободное время ( $-6,41 \pm 0,30$ ).

Проведен сравнительный анализ влияния стимулов и барьеров на стимулирование мотивации физического самосовершенствования студента. Стимул физического самосовершенствования - овладение эффективными приемами и методами физического самосовершенствования, имеет более высокую значимость на пятом курсе, чем на третьем. Стимул самоопределения в физическом самосовершенствовании – высокий уровень развития своих способностей к самоконтролю в физическом самосовершенствовании имеет<sup>4</sup> большую значимость для студентов пятых курсов, чем для студентов третьих курсов вуза.

Проведенное теоретическое и экспериментальное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Теоретически обоснована специфика стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента – будущего учителя. Стимулирование – управление активизацией физического самосовершенствования студента – будущего учителя, представляет мотивированные, системно-стадиальные, взаимосвязанные, взаимодополняющие процессы побуждения к самопознанию, самоопределению в физическом самосовершенствовании, самоуправлению в физическом самосовершенствовании, физической самореализации, физического самосовершенствования.

2. Осуществлена систематика и выявлен рейтинг значимости стимулов мотивации физического самосовершенствования, среди них наиболее значимыми являются: стимулы самопознания: осознание личной значимости проблемы физического самосовершенствования; осознание необходимости повысить ответственность перед самим собой; осознание проблемы физической самореализации; стимулы самоопределения в физическом самосовершенствовании: учет мнения тренера-преподавателя; учет интереса к физической культуре и физическому самосовершенствованию; стимулы самоуправления: высокий уровень развития способностей объективно оценивать результаты физического самосовершенствования; высокий уровень развития способностей овладеть

новыми приемами и методами рационального использования времени на занятиях по физическому самосовершенствованию; высокий уровень развития способностей оперативно и эффективно использовать инвентарь и оборудование для физического самосовершенствования; стимулы физической самореализации: привычка заниматься физическими упражнениями; высокий уровень знаний студента по физической культуре; высокий уровень культуры общения с тренером; стимулы физического самосовершенствования:

достигнутые высокие результаты в физическом самосовершенствовании; признание однокурсниками достигнутых высоких результатов физического самосовершенствования; овладение эффективными приемами и методами физического самосовершенствования. Учет тренером-преподавателем рейтинга значимости стимулов способствует повышению эффективности стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента - будущего учителя.

3. Определены барьеры мотивации физического самосовершенствования студента-будущего преподавателя. Учет экспериментально выявленных барьеров и рейтинга их сдерживающей значимости позволяет тренеру-преподавателю создавать условия, ослабляющие или исключающие их влияние.

Барьеры по рейтингу сдерживающей значимости распределились в следующем порядке: 1 – отсутствие заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями; 2 – отсутствие умений студента распределять свободное время; 3 – неудовлетворительные условия для занятий физическими упражнениями; 4 – низкий научно-методический уровень проведения тренировок; 5 – завышенный уровень требований тренера к студенту во время тренировок; 6 – низкий уровень организации тренировок; 7 – перегрузка организма студента физическими упражнениями; 8 – ограниченность выбора студентом физических упражнений; 9 – частая сменяемость тренеров и преподавателей.

4. Механизм стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента-будущего учителя включает стимулирование системы взаимосвязанных процессов: самопознания, самоопределения в физическом самосовершенствовании, самоуправления, физической самореализации, физического самосовершенствования.

5. Наиболее приемлемыми методами определения стимулов мотивации физического самосовершенствования студента – будущего учителя являются следующие: рейтинговая система анализа; социолого-пе-

дагогические измерения; наблюдения; беседы; анкетирование; интервьюирование; диагностирование; анализ кафедральной документации: докладов, рефератов, выступлений, отчетов.

6. Основными критериями эффективности стимулирования мотивации физического самосовершенствования студента - будущего учителя являются: мера овладения эффективными приемами и методами физического самосовершенствования и уровень развития способностей к самоконтролю в физическом самосовершенствовании, мера заинтересованности в физическом самосовершенствовании, учет которых в проектировании и реализации программы стимулирования способствует активизации физического самосовершенствования.

### Литература

1. **Ахметов А.М.** Физическое самосовершенствование для сохранения здоровья, бодрости и красоты / А.М. Ахметов. – Набережные Челны: НГПИ, 2003.- 19 с. 2. **Елканов С.В.** Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С.В. Елканов.- М.: Просвещение, 1989. – 34 с. 3. **Комков А.Г.** Организационно-педагогическая технология формирования физической активности студентов / А.Г. Комков, Е.Г. Кирилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2002.- № 1.– С. 2-4. 4. **Леонтьев А.Н.** Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев // Конспект лекций. – М.: МГУ, 1971.- 38 с. 5. **Петрушин В.И.** Валеология / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина // Учебное пособие. – М. : Гардарики, 2002. – 432 с. 6. **Поташник М.М.** Как развивать педагогические творчества / М.М. Поташник. – М.: Знание, 1987. 80 с.

*A. M. Akhmetov, Yu. P. Denisenko, A. S. Semyonov, P.V. Chukhno, A.A. Geraskin, I.F. Andrushchishin*

### Features of stimulation of motivation of physical self-improvement of the student

*In the research work the incentives to physical self-improvement of a student are categorized and the rating of their importance is made, theoretical barriers to the motivation in physical self-improvement of a student are experimentally revealed and substantiated, system-building incentives and their impact on motivation in physical self-improvement of a student are revealed. The most significant incentives in physical self-improvement of a*

*prospective teacher, which include incentives of self-cognition. Incentives of motivation of self-determination in physical self-improvement are detected. Besides the barriers are revealed and the rating of constraining importance in stimulating a student in physical self-improvement are determined.*

**Key words:** *incentive, motivation, student, physical self-improvement, physical education, barrier, rating*

УДК 378.016:796:159.9



**Бергина Рита Николаевна**

преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко» Ровеньковский факультет  
[bergina\\_rita@mail.ru](mailto:bergina_rita@mail.ru)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, рассматривается, как одна из сторон его функциональной подготовки, которая, наряду с технической, физиологической и тактической, имеет место на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, и в первую очередь при подготовке к соревнованиям.*

**Ключевые слова:** *спортивная психология, тренировочный процесс, соревнования, тренер, спортсмен.*

Необходимой составной частью процесса формирования готовности к соревнованию спортсменов любой квалификации является психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это формирование, проявление и развитие психических свойств личности в системе физической подготовки спортсменов. Она включает процессы взаимодействия различных свойств личности с функциональными проявлениями организма спортсмена. Психологическая подготовка, как

средство повышения эффективности тренировки и выступления в соревнованиях отражает технические особенности спортивных действий, формы тактических приёмов, структуру приобретения физической кондиции. Создание состояния психической готовности – предмет забот и активной деятельности тренера и самого спортсмена.

Цель исследования заключается в поисках эффективных форм и методик, влияющих на качественную подготовку студентов в группах спортивного совершенствования.

В этом направлении нами была изучена специальная литература, проводились сравнительные педагогические наблюдения, беседы с ведущими тренерами различных видов спорта, анкетирование в группах спортивного совершенствования. Психологические особенности планирования тренировки отражают индивидуальные особенности спортсменов, уровень мотивации, величину нагрузки, характер соревнований. Тренировочные занятия должны предусматривать и психологическую настройку на предстоящую работу. Занимающиеся должны знать объём и интенсивность нагрузки в занятии. А в отдельных случаях и корректировать её в зависимости от самочувствия и функциональной подготовленности.

Психологические правила планирования тренировки:

- при подборе упражнения необходимо включать точность выполнения отдельных элементов движения или частей навыка;
- одна и та же двигательная задача должна решаться разнообразными упражнениями;
- тренировочные упражнения по напряженности должны постепенно приближаться к стрессовым соревновательным ситуациям;
- для повышения мотивации спортсмена после начального усвоения движений в упражнения должны добавляться элементы правил соревнований;
- занимающиеся должны точно представлять смысл каждого упражнения и его функцию в соревновательных условиях;
- для повышения активности и сознательного отношения к работе спортсмены высокого класса должны быть задействованы в планировании тренировки, подборе упражнений и развитии физических качеств.

В тренировочном занятии тренер должен постоянно контролировать:

- интенсивность выполнения упражнений;
- технику их выполнения;

- интервалы отдыха;
- общую продолжительность тренировки с выделением работы, отдыха и времени для развития необходимых качеств.

Психологические принципы проведения учебно-тренировочного занятия:

1. Разминка должна иметь психологическое содержание с настройкой на определенную деятельность.
2. Занятие должно быть заранее продумано, организовано с максимально эффективным решением поставленных задач.
3. Постоянное нарастание интенсивности работы.
4. Нагрузку общеразвивающего характера целесообразно давать в конце занятия, с тем чтобы она не вызывала снижения продуктивности специальной работы.
5. Во время занятий тренер-преподаватель предусматривает своевременное и умеренное использование поощрений и наказаний.
6. Спортсмен в процессе занятий должен получать информацию о технически правильном выполнении действия; для детального анализа техники движений желательно выделять отдельное время.
7. Планирование последующих занятий осуществляется сразу после тренировки и оценки.

Продуктивность деятельности спортсмена во многом зависит от характеристик его личности. Среди них существует достаточно устойчивые, которые отражают отношение спортсмена к себе, социальным контактам, стрессовым раздражителям и воздействия внешней среды.

Во всех видах спорта наблюдаются различные формы проявления агрессивности, причём они наиболее характерны для спортсменов высокого класса. Уровень агрессивности существенно изменяется до начала, во время и после соревнований. Для адекватности оценки и формирования агрессивных реакций со спортсменом необходимо проводить беседы, тщательный анализ его поведения в условиях соревнований.

Возникновение тревожности – один из ключевых вопросов спортивной психологии. Её чрезмерно высокий уровень или полное отсутствие снижает возможности спортсмена показать высокий результат. Определить где начинается и заканчивается мобилизующее влияние тревожности – основная задача тренера и спортсмена.

В каждом конкретном случае требуется внесение корректив в тренировку, вплоть до моделирования предполагаемых соревновательных ситуаций.

Следует выделить несколько этапов психологической готовности спортсмена к соревновательной деятельности:

Первый – подготовительный этап: сбор информации, позволяющий спортсмену составить представление об условиях соревнований, уточняются задачи, которые предстоит решать, совершенствуются навыки и устойчивость техники к экстремальным ситуациям.

Второй – этап стартового психического напряжения. В числе причин нарастания психической напряженности по мере приближения к соревнованиям прослеживается информационная неопределенность, предвидение возможного неудачного выступления и мысленное проигрывание действий на случай возникновения негативных ситуаций.

На третьем этапе завершающего психического напряжения – проводится непосредственная подготовка к старту. Психическое напряжение подавляется волевым усилием. Преодоление «барьера» от обычных условий тренировки к соревновательной ситуации сопровождается повышенной двигательной активностью. Снимается информационная неопределенность, а с ней и тормозящее влияние со стороны центральной нервной системы. Повторное преодоление таких состояний достигается более частым участием спортсмена в соревнованиях. Этим создается психологическая устойчивость и уверенность в правильности своих действий при возникновении непредвиденных ситуаций.

Психологическая подготовка входит органической составной частью в содержание всех периодов и этапов тренировки. Принято выделять общую подготовку к соревновательной деятельности и специальную – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка решает учебно-воспитательные и образовательные задачи спортивной тренировки, кроме того, задачи адаптации спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности вообще, совершенствования умений управлять собой и развития стремления к достижению лучшего спортивного результата в этих условиях.

Специальная психологическая подготовка входит составной частью в формирование целостной готовности спортсмена к участию в каждом соревновании, но направлена конкретно на создание у него состояния психической готовности.

На практике психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

1.Метод упражнения с преодолением искусственно или естественно создаваемых трудностей.

2.Метод аутотренинга с использованием подготовительных упражнений для настройки спортсмена на необходимое психическое состояние.

3.Метод идеомоторных упражнений, мысленное воспроизведение и конкретизация двигательной активности.

4.Метод психорегулирующей тренировки для уменьшения психического напряжения.

5.Метод установки и задач действия – постановка и выполнение заданий с выделением существенных элементов действий или настройки системы движений на определенный результат.

6.Дыхательные упражнения для изменения функционального состояния организма спортсмена.

7.Релаксация, упражнения с эффектом расслабления, перед стартом, между попытками и для снятия напряжения в соревнованиях.

Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка, либо апатия.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико - тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая настройка на предстоящее действие – соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Чтобы предстартовое возбуждение не смазало мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Выводы. Методика проведения психологической подготовки студентов в группах спортивного совершенствования позволяет решать многие проблемы стоящие перед тренером-преподавателем при организации многолетней работы в высших учебных заведениях, особенно в условиях недостаточной учебно-материальной базы. Умение владеть собой спортсмен приобретает в повседневных тренировках, преодолении трудностей в процессе совершенствования технического мастерства, развитии физических качеств, рост которых отражает уровень психической готовности в достижении высоких спортивных результатов. Стремление к высшему достижению всегда связано с максимальными физическими и психическими напряжениями. Чтобы такая деятельность была высокопродуктивной, каждый спортсмен должен быть подготовлен во всех отношениях, особенно психологически.

### Литература

1. **Гогунов Е.Н.** Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288с.
2. **Дубровский В.И.** Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 354с.
3. **Козин А.П.** Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – М.: Здоровье, 1985. – 128 с.
4. **Малкин В.Р.** Управление психологической подготовкой в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.

**R.Bergina**

### **Psychological training of students in sports improving groups.**

*In the following article the author examines the role of the psychological training of a sportsman as one of the parts of a functional preparation. Together with technical, physiological and tactical training it takes its place in every part of educational training process, especially while preparing for competitions.*

**Key-words:** *sports psychology, training process, competition, sportsman, trainer.*



**Бергина Рита Николаевна**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
Ровеньковский факультет,



**Бурлакова Татьяна Леонидовна**  
старший преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*bergina\_rita@mail.ru*

## **ПРОБЛЕМА САМООРГАНИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*В статье рассматривается одна из педагогических технологий, призванная максимально эффективно использовать ценностный потенциал личности студентов для развития и увеличения мотивации к занятиям физической культурой. Обосновано, что самоорганизация двигательной деятельности студентов признак направленности физического воспитания и их личностное развитие.*

**Ключевые слова:** самоорганизация личности, здоровье, мотивация, двигательная активность.

Современная система физического воспитания ориентирована на создание условий, оптимальных для самораскрытия человека и стремления к личностному совершенствованию. Рост требований общества к физическому воспитанию (в настоящее время оно не сводится к простому формированию двигательных умений и развитию физических качеств) обуславливает значительное усложнение дидактических технологий. В сложившихся условиях необходим поиск новых подходов к решению задач физического воспитания, а это возможно при условии

модернизации его содержания и технологий через ориентацию их на проявления разнообразных процессов, среди которых особое место принадлежит процессу самоорганизации личности, являющемуся необходимым условием развития человека. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Цель исследования - выделить уровень сформированности самоорганизации двигательной деятельности студентов.

Проблема исследования состоит в определении сущности и содержания процесса самоорганизации двигательной деятельности студентов.

Актуальность исследования. Человек, ведущий здоровый образ жизни и умеющий использовать физическую культуру как фактор активизации своего личностно-профессионального роста, понимается как главная цель физкультурного образования.

Социологические исследования, показывают, что общественная активность (в том числе и физкультурно-спортивная) во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентации, предпочтений и установок. Для большинства молодых людей характерно то, что они провозглашают свое положительное отношение к физическим упражнениям, но на практике ими не занимаются. Зачастую зрительская активность в отношении спорта преобладает над двигательной.

К общим субъективным факторам, препятствующим занятиям по физической культуре, специалисты психологи относят:

- отсутствие личной убежденности в необходимости занятий физическими упражнениями;
- неорганизованность личности (пассивность, неумение организовать активный досуг, студенческий быт в целом, неспособность рационально использовать свободное время);
- низкий уровень физкультурной грамотности;
- неразвитость и нестабильность мотивации, интересов и потребностей студентов в освоении ценностей физической культуры [4,с.12].

В нашем исследовании мы рассматриваем личность как самоорганизующуюся систему, которая обладает следующими признаками: открытость, нелинейность мышления, хаотичность и неравновесность

развития, свобода выбора, интерактивность, целенаправленность в развитии, способность накапливать и использовать собственный опыт. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что самоорганизацию можно рассматривать как качество личности, заложенное природой, и как процесс, который можно и нужно развивать и формировать.

Вузовское физическое воспитание как подсистема также выбито из кокона стабильности, и особое внимание должно уделяться налаживанию диалога с внешним миром, т. е. коммуникации. А внешнему миру сегодня важны те знания и такое воспитание, которые могли бы влиять на поведение, потому что сегодня речь идет не о процветании, а об ее физическом существовании.

Молодежи свойственен поиск своего места в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включения в разнообразные практические виды жизнедеятельности.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

В последние годы, как отмечают, к ним прибавилась интенсификация учебных процессов, необходимость совмещения учебы с работой, ухудшение питания, распространения табакокурения, употребления алкоголя [4, 3с.].

Угрожающе велик контингент тех, кто считает, что можно снять стресс, усталость путем курения (до 19%), алкоголя (до 12%)

Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических инфекционных заболеваний.

Сегодняшний уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода», многочисленные исследования показывают, что, к сожалению, физкультурно-спортивная активность у населения сегодня явно недостаточна.

Занятие физической культурой позволяет решить или хотя бы оптимизировать обозначенные проблемы, кроме того, систематические занятия спортом – эффективное средство совершенствования ценностных ориентаций молодежи, ее нравственного облика и реального образа жизни.

Для студенчества характерен недостаточный уровень функциональных резервов для поддержания здоровья на должном уровне в процессе обучения и как следствие – наличие 8-12% студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время значительно сократилось количество практически здоровых студентов. Исследование показали, что среди приобщившихся к занятиям физической культурой гораздо больше тех, кто оценивает свое здоровье лучше, чем просто «удовлетворительное». Среди не занимающихся гораздо больше тех, кто вообще не мог оценить состояние своего здоровья, а каждый седьмой оценил его как «неудовлетворительное» или «плохое».

Мы наблюдаем высокий процент физически нездоровых и недоброльных своим физическим состоянием студентов, а также пренебрежение к здоровому образу жизни в сочетании с выраженной гиподинамией.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности, доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека, на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена.

Общая цель – это воспитание творческой личности, определяется особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. В процессе занятий физической культурой востребование творческого потенциала происходит крайне редко. Обычно учителя ссылаются на необходимость научить выполнять упражнения, где творческий элемент попросту неуместен.

Частная цель - поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой.

Определение принципов, содержащих ориентиры для построения технологии. Принцип личностной деятельности - ориентация на деятельность личностных структур сознания, наиболее значимых в контексте поставленных целей (мотивирование, цивилизованная автоном-

ность, смысл творчество); принципы субъективного контроля, самореализации в творчестве, открытости учебно-воспитательной информации, диалогичности, нравственности убеждающей коммуникации, неявной педагогической этнокультуры.

Сегодня решающими факторами улучшения здоровья населения являются создание благоприятной для человека среды обитания, обеспечение безопасности пищевых продуктов и воды, охрана труда и соблюдение техники безопасности на производстве, проведение продуманной демографической политики, пропаганда здорового образа жизни. А образование должно стать не только доступным, но и привлекательным. Итак, сегодня доказано, что основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, которая вырабатывается воспитанием.

Именно в стенах учебного заведения, в студенческие годы, молодой человек развивает свой человеческий талант, чтобы реализовать себя для себя, для своей республики, для человечества в целом. Однако решать проблемы сегодняшнего дня вчерашними методами невозможно. И если пришло понимание, что нормативный метод, привнеся много положительного в развитие физического воспитания, исчерпал себя, то постепенно, а не сокрушая все на своем пути, высшая школа выстраивает новые модели воспитания физической культуры, в самом широком понимании слова культура. Занятие физической культурой позволяет решить или хотя бы оптимизировать обозначенные проблемы, кроме того, систематические занятия спортом – эффективное средство совершенствования ценностных ориентаций молодежи, ее нравственного облика и реального образа жизни.

Как научить человека вести здоровый образ жизни? Дело в том, что существует стереотип, что ЗОЖ – это постоянное усилие над собой, отказ себе в удовольствиях, и те трудности, которые возникают вследствие отказа от различных вредных привычек и повышения физической активности. Люди думают, что это будет сопровождать их всю жизнь, не давая покоя. Именно в этом состоит психологический барьер, который очень трудно перешагнуть. Люди не знают, что если немного потерпеть, то пробежки будут радовать, а не мучить, на вино и сигареты даже смотреть не захочется, так называемые «проблемы» начнут рассасываться сами собой.

За последние годы наблюдается замечательная тенденция – появляется мода на спорт и людей, ведущих здоровый образ жизни. Быть здоровым, заниматься спортом – модно! Это не может не радовать.

Выводы. По данным исследований современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, только 6,5-7,5% опрошенных предпочитает часы досуга посвятить физическому совершенствованию. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Из указанных мотивов, имеющих влияние среди молодежи, подавляющее большинство исследований, в том числе наше, указывает эстетические – желание развить физические качества, улучшить осанку, фигуру. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Большинство девушек предпочитает занятия нетрадиционными оздоровительными видами физической культуры, а молодые люди спортивные игры.

Практические рекомендации. На основании проведенных исследований можно рекомендовать внести изменения и улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним. Организация разноплановых занятий оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, взаимовыручке, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни. Повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту. Читать теоретический курс по физической культуре не после практического, а, наоборот, в течение всего практического.

### Литература

**1. Анурин В.Ф.** Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей / В.Ф. Анурин // Социология высшей школы подготовки студентов для народного хозяйства: Сб. науч. тр. – Горький, 1982. – С. 116–129. **2. Артемов С.В.** Запросы и потребности населения как базовый фактор планирования развития физической культуры и спорта городского района: автореф. Дис. канд. пед. наук / С.В. Артемов. – М., 1991. – 17 с. **3. Асеев В.Г.** Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев – М.: «Мысль», 1976. – 158 с. **4. Бальсевич В.К.** Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 5–12. **5. Головных Г.Я.** Общественно-исторические системы ценностей (методологический аспект): автореф. дис. ... док. пед. наук /

Г.Я. Головных. – Минск, 1993. – 41 с. **6. Хлопова Т.П.** Профессиональная самоорганизация студентов высших и средне специальных учебных заведений /Т.П.Хлопова, Т.В.Тихомирова, В.В.Вязанкова. – Краснодар: ООО «Издательский Дом - Юг», 2009.-100с.

*Bergina R., Burlakova T.L.*

### **The problem of self-organization in the process of the physical education of students**

*In the article one of pedagogical technologies is consider red, aimed at using the most effectively the value potential of senior grades cygnet personality for development and motivation increase to the classes of physical culture.*

***Key-words:** self-organization of a personality, health, motivation, activity.*

УДК 373.3.015.31:613



**Бурлакова Татьяна Леонидовна,**  
старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
[burlakova.tatiana75@gmail.com](mailto:burlakova.tatiana75@gmail.com)

## **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Определены валеологические аспекты формирования здоровья школьников в учебно-воспитательном процессе. Освещены теоретические и практические подходы к формированию здоровья в современном учебно-воспитательном процессе. В данной статье раскрыты ведущие направления валеологического воспитания как единого процесса оздоровления в педагогической науке и практике. Уделено внимание рассмо-*

*трению вопросов сохранения и укрепления здоровья детей, формирования культуры здоровья и здорового способа жизни (ЗСЖ), которые являются приоритетными направлениями развития общества.*

**Ключевые слова:** *здоровье, валеологическое воспитание, формирование, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни.*

На современном этапе развития общества четко просматривается тенденция пересмотра человеческих ценностей, из которых на первый план выходит одна из самых актуальных и важнейших – личное здоровье.

Глобальность проблемы сохранения и укрепления здоровья определила выделение в качестве самостоятельной области научных знаний валеологию – науку о здоровье, которая изучает правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности. Основы валеологии были разработаны Апанасенко Г.А., Брехманом И.И., Вайнером Э.Н., Казначеевым В.П., Колбановым В.В., Чумаковым Б.Н. и другими. В большинстве исследований ученых отмечается, что валеология – это наука о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды.

Существенную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. В школе нужно создавать благоприятную среду, способствующую укреплению здоровья, прививать любовь к природе, так как человек – часть природы и его жизнь зависит от нее. Именно поэтому большое внимание в школе должно уделяться реализации педагогической валеологии, цель которой – сохранение и укрепление духовного, психического и физического здоровья учащихся; формирование у них системы валеологических знаний и умений заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; осознание школьниками необходимости следовать здоровому образу жизни. Таким образом, педагогическая валеология – это направление валеологии, предусматривающее формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся педагогическими средствами [1, с. 57].

Здоровье человека – один из важнейших показателей экономического, социального и нравственного благополучия общества. В то же время современные социально-экономические и экологические кризисы в нашей республике обусловили значительное ухудшение здоровья населения, особенно детей, вызывает необходимость усиления внимания к сохранению и укреплению физического, психического, социального и нравственного здоровья школьников, формирование у них умений и навыков здорового образа жизни. Основной задачей современной школы становится воспитание компетентной личности, которая не только обладает знаниями, но и умеет применять их в жизни, действовать адекватно ситуации, адаптироваться к сложным социальным условиям, преодолевать жизненные трудности, поддерживать свое здоровье на должном уровне, оказывать сопротивление негативным воздействиям [2, с. 21]. От отношения человека к своему здоровью во многом зависит его сохранение и укрепление. Научить детей беречь и укреплять свое здоровье – одна из важнейших проблем современной школы.

Результатом сформированности здорового образа жизни является культура здоровья как интегративное качество личности и показатель воспитанности, что обеспечивает определенный уровень знаний, умений и навыков, формирования, сохранения и укрепления здоровья и характеризуется высоким уровнем культуры поведения в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

Эффективность формирования здорового образа жизни учащихся непосредственно связана с активным их привлечением к здоровьесберегающего учебного процесса, формированием активной позиции по укреплению и сохранению собственного здоровья [3, с. 29]. Особое значение в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников приобретают систематичность, непрерывность и последовательность их обучения и воспитания, которые дают возможность постепенно усложнять и проводить оздоровительную работу с ними. Соблюдение этих требований во многом зависит от подготовки учителя к проведению учебной и воспитательной работы.

Цель данной статьи заключается в формировании ведущих инновационных подходов в становлении и развитии валеологического воспитания современного учебно-воспитательного процесса. Мы рассматриваем валеологическое воспитание как формирование стремления к сохранению и укреплению своего здоровья, стимулирование

прочной мотивации здорового образа жизни, формирование чувства ответственности за свое здоровье, ценностного отношения к жизни.

Все компоненты взаимосвязаны друг с другом, но наиболее значимым является духовное здоровье. Необходимость укрепления духовного здоровья населения обусловлена, прежде всего тем, что сила духа человека и иерархия его жизненных ценностей становятся основой формирования индивидуальной программы жизнедеятельности (личный компонент здоровья).

Эффективность индивидуальной программы жизнедеятельности человека определяется: местом здоровья и духовных ценностей в системе ценностей, способностью осознать себя личностью, сформированностью умений адекватного самоанализа, самоконтроля, планирования и прогнозирования, постановки цели и выделение «ступенек» личного роста. Наличие у человека индивидуальной программы жизнедеятельности, ее гибкость, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, задачам сохранения и укрепления своего здоровья, своих близких и сохранения жизни на Земле определяет его социальную адаптацию, адекватность принимаемых решений, и эмоциональных проявлений, его духовное, психическое и физическое здоровье [4, с. 36].

В свою очередь проблемы физического здоровья часто отражаются на характере школьника, его эмоциональном состоянии, социальном статусе и других характеристиках. Все компоненты взаимосвязаны друг с другом, однако, доминирующую роль играет иерархия жизненных ценностей, сформировавшейся у детей на уровне их сознания и подсознания, какое место занимает в их жизни и здоровье самого человека и его близких.

Физическое, психическое, духовное и нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется отношением к своему здоровью, что формируется в раннем детстве под влиянием отношений, складывающихся со взрослыми. Отношение к своему здоровью связано с ощущением собственной значимости, наличием смысла жизни [5, с. 42].

Л.Г. Иванова, изучая влияние внутрисемейных отношений на развитие эмоционально-психической сферы младшего школьника, обнаружила, что проблемы в семье незначительно влияют на интеллектуальное развитие ребенка, но при этом приводят к дисгармонии его эмоционально-волевой сферы.

В наше время меняются духовные ценности в сторону материализации.

Уровень культуры определяется совокупностью используемых средств. В технологии обучения выделяются следующие компоненты общей культуры:

- духовно-нравственный;
- культура общения,
- культура мышления.

Культура общения определяется уровнем развития коммуникативного умения, умением организовать общение в различных сферах человеческой деятельности.

Уровень культуры мышления определяется степенью владения уровня методологий, который базируется на определенных принципах.

Первый уровень – философская методология: 1) общие принципы познания; 2) мировоззренческие основы мышления; 3) философская картина мира, рефлексия – процессы познания, самосознания.

Процесс познания – исследование целостности объекта, разнообразие типов связей в нем, сведение их в единую картину. Таким образом формируется целостное мировосприятие, то есть холистический подход.

Все уровни методологии – это не жесткая система норм, а система предпосылок и ориентиров деятельности, направленных на саморазвитие, на становление духовно-нравственного самосознания личности, для чего нужна новая технология обучения [6, с. 24].

Итак, целью валеологического воспитания является формирование способности сохранения своего здоровья в напряженных условиях образования, чувства ответственности за свое здоровье, чувства радости бытия и ценности жизни, стимуляция прочной мотивации здорового образа жизни и стремление к созданию и реализации индивидуальной программы жизнедеятельности. Нужно уметь регулировать свой режим учебы и отдыха, сохранять дееспособность, эмоциональную продолжительность и силу духа, быть способным поставить задачи, адекватные сохранению жизни на Земле, иерархии ценностей [6, с. 37].

Валеологическое воспитание должно быть направлено прежде всего на процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, на формирование оптимальной дееспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Здоровье человека (Ю. П. Лисицын, 1992) определяется влиянием: экологических факторов (20-25%), уровнем здравоохранения (10%), наследственностью (20%) и образом жизни (50-55%). Б. Н. Чумаков под здоровым образом жизни понимает тыловые формы и средства повседневной жизнедеятельности

человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, благодаря которому обеспечивает успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Образ жизни как средство преодоления жизненных ситуаций Б.Н. Чумаков разделяет на: экономический (материальное благополучие), социологический (качество жизни), социально-экономический (уклад жизни) и социально-психический (стиль жизни) [7, с. 45].

Мы определяем здоровье как интегративную целостность человека, проявляющуюся в оптимальном единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности на основе приоритета духовно-нравственных ценностей в конкретных условиях жизнедеятельности.

Рассматривая когнитивный компонент здоровья особое внимание следует уделять таким состояниям организма (ужас, стресс, эмоции, мышление), на которые при авторитарной системе образования (или семьи) не обращали внимания, потому первоочередными задачами в системе валеологического воспитания является обучение равномерному развитию логического и интуитивного (образного) мышления, эмоциональной устойчивости, умению управлять своими эмоциями и главное – позитивному мышлению.

Следующим важным аспектом в системе валеологического воспитания является обучение ребенка способности к самоопределению. Безусловно в этом вопросе действия педагога-валеолога необходимо объединять с участием родителей в развитии их психоэмоциональной сферы. Необходимо помнить, что внутрисемейные отношения и школьный климат приводят к дисгармонии эмоционально-волевой сферы.

Таким образом, статья посвящается вопросам современного развития валеологии как актуального педагогического направления, она раскрывает теоретические и практические достижения, которые являются фундаментальной основой гуманистической педагогики в аспектах развития валеологического воспитания. Прежде всего, формирование знаний о здоровье должно опираться на представление о реальной картине мира, современном мировоззрении, роли человека в планетарном обществе, цели жизни человека. Развитие гуманистической педагогики и ее валеологического направления должно базироваться на целостном представлении о человеке, который является здоровым при условии гармоничного развития Духа, души и тела. Рассматривая в структуре здоровья функции отдельных составляющих (духовно-нравственные, социальные,

физические, психические) на примере собственных и литературных данных можно сделать вывод, что функции и состояния взаимосвязаны, а ведущая роль отводится состоянию духовно-нравственному здоровью.

В целом эти проблемы объединяются в единственное требование: повышение общего уровня культуры человека и культуры здоровья в частности. Эта интегральная задача включает усвоение таких технологий обучения, как культура мышления, культура общения, в целом определяет духовно-нравственный уровень человека. Для формирования культуры общения необходимо осуществлять развитие коммуникативных способностей, которые являются сферой деятельности курса психического здоровья.

Для формирования культуры мышления следует усвоить:

- 1) Общие принципы познания.
- 2) Основы мировоззренческого мышления.
- 3) Философскую картину мира, то есть современное представление о мироздании.
- 4) Рефлексию, то есть процесс самопознания и взаимопонимания и самореализации.
- 5) Системный подход, в основе которого лежит анализ окружающей среды как системы, обеспечивающей целостное мировосприятие.

Подводя итоги, следует отметить, что анализ задач технологий, методологий и методов, стоящих перед педагогикой в вопросах формирования знаний о здоровье, позволяет обобщить и конкретизировать те цели, которые стоят сегодня перед валеологическим воспитанием, а именно:

- формирование способности сохранения своего здоровья в напряженных условиях образования, работы, жизни в целом;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье, чувство радости бытия и ценности жизни;
- стимулирование длительной мотивации здорового образа жизни и стремление к созданию и реализации индивидуальной программы жизнедеятельности;
- сохранение силы духа, эмоциональной устойчивости и дееспособности;
- формирование понимания здоровья в направлении свободного выбора пути своей самореализации.

Таким образом, забота о здоровье должна стать естественной потребностью каждого человека. Воспитать у учащихся ответственность за свое здоровье, сформировать активную жизненную позицию по отношению к собственному здоровью – главная задача воспитателей, преподавателей и

родителей. Культура формирования, сохранения и укрепления здоровья должна стать одной из составных частей общей культуры человека.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования здоровья учащейся молодежи в современном учебно-воспитательном процессе.

### Литература

**1. Брехман И.И.** Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт. – 1990. – 208 с. **2. Гаджиев Р.Д.** Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни в младших школьников: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Р.Д. Гаджиев. – Махачкала, 2002. – 212 с. **3. Гончаренко М.С.** Образовательные проблемы валеологии. // Формирование, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения как обязательная компонентная система национального образования / М.С. Гончаренко. – М., 1997. – С. 28–35. **4. Дыхан Л.Б. и др.** Педагогическая валеология / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин. – М.: Мар Т, 2005. – 528 с. **5. Нагавкина Л.С. и др.** Валеологические основы педагогической деятельности : учебно-метод. пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова. – СПб. : КАРО, 2005. – 367 с. **6. Оржиховская В.М. и др.** Учебник по самовоспитанию / В.М. Оржиховская, Т.В. Хилько, С. В. Кириленко. – М. : ИЗМН, 1996. – 192 с. **7. Чумаков Б.Н.** Валеология: Учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

*Burlakova T.L.*

### **Valeological aspects of the formation of schoolchildren's health in the educational process.**

*The article covers theoretical and practical approaches to the formation of health in the modern educational process; reveals the leading directions of valeological education as a single recovery process in pedagogical science and practice. Formation of the desire to preserve and strengthen their health, stimulating strong motivation for a healthy lifestyle, creating a sense of responsibility for their health, value attitude to life should be based on the modern worldview, the latest achievements of science and a holistic view of a person who lives according to the laws of system and harmony i.e. according to the laws of spiritual development.*

**Key words:** health, valeological education, formation, preservation and strengthening of health, healthy lifestyle.

УДК 796.011.1: 316.74: 613.7



**Васецкая Наталия Валерьевна**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*nataly.sport@mail.ru*



**Николаева Елена Александровна**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## СПОРТ КАК ВАЖНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

*В статье рассматривается вопрос воздействия спорта на основные сферы жизнедеятельности общества. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.*

**Ключевые слова:** спорт, общество, социум, социализация, стимул.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в экономике, культуре, здравоохранении, религии, экологии и других видах социальной жизни. От осмысления социальных аспектов проблемы соотношения социальной практики, спорта и образа жизни людей зависит многое в жизни общества.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д.

Среди широкого круга вопросов, которые в последние годы ставит наука о спорте, особое внимание уделяется методологической проблематике. При этом рядом авторов подчеркивается, что научным фундаментом познания феномена спорта является теория физической культуры. Причем утверждается, что данный раздел в науке находится лишь в процессе становления (Бальсевич В.К., Захаров М.А., Матвеев А.П., Непопалов В.Н.)

Целью статьи является исследование процесса социализации личности в обществе при помощи занятий спортом.

Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе [1, с.12-13].

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие.

Поэтому все чаще возникает вопрос: «Гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?». По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В настоящее время профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Социализация спортсмена, физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности [1, с.12-14].

В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники,

напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов [2, с.125-128].

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Термин «вторичная социализация» охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивного клуба, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов. Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в первой половине жизни. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями [3, с.18-21].

Первичная социализация спортсмена – это сфера межличностных отношений (например, спортсмен – тренер), вторичная социализация – сфера социальных отношений (например, спортсмен – федерация по виду спорта). Каждый агент первичной социализации выполняет множество функций (например, тренер – администратор, воспитатель, учитель), а вторичной – одну, две. Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую. Дотрудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию принято разделять на два более или менее самостоятельных периода:

а) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т.е. тот период, который в возрастной психологии именуется периодом раннего детства;

б) стадия обучения, включающая весь период юности в широком понимании этого термина.

Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры [4, с.18].

Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

1. Включение субъекта в спортивную деятельность.
2. Занятия детско-юношеским спортом.
3. Переход из любительского в профессиональный спорт.
4. Завершение спортивной карьеры и переход к другому виду деятельности.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируются интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена.

Третью стадию социализации символизирует расцвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Наряду с тренером особое место в его жизни занимают массажисты, врачи, менеджеры.

Для четвертой стадии социализации характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другому виду деятельности. Как правило, у спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т.д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортивного клуба, тренеры, близкое окружение.

Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т. д [5, с.37].

Выводы. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом [6, с.33-36].

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях. Данная тема является достаточно обширной и, несомненно, заслуживает дальнейшей разработки.

### Литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура». – М., Юнити, 2003. – С.12-14. 2. Захаров М.А. Социология спорта / М.А.Захаров. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – С.125-128. 3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева. – М., Мысль, 1999. – С.15-26. 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., Мысль, 2002. – С.17-18 5. «Физическая культура студента». Учебник для студентов вузов. / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 150 с. 6. «Физическая культура» (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб, 2003. – 190 с.

*N. Vasetskaya, E. Nikolaeva.*

### **Sport as an important social phenomenon.**

*The article deals with the impact of sport on the main spheres of society. Physical culture is an integral part of human life. It occupies an important place in the study and work of people. Physical exercises plays a significant role in the performance of members of society, which is why the knowledge and skills of physical culture should be laid in educational institutions at various levels in stages. Physical activity is one of the most powerful means of preventing diseases, strengthening the body's defenses. No drug will not help a person as consistent and systematic physical education.*

**Key words:** *sport, society, society, socialization, stimulus.*



**Герасимович Елизавета Николаевна**  
магистр педагогических наук,  
преподаватель кафедры теории и практики  
физической культуры  
Учреждение образования «Барановичский  
государственный университет»  
*bovkalovaliza@yandex.by*

## **МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОГО ПРОФИЛЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*В статье рассмотрено понятие «профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования». Предложен макет модели формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога физической культуры инклюзивного образования.*

**Ключевые слова:** *Инклюзивное образование, личностный профиль, профессиональный профиль педагога, профессионально-личностный профиль педагога инклюзивного образования, профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования.*

Реформы в сфере образования в Республике Беларусь имеют гуманистическую направленность. Пришло понимание того, что для каждого ребёнка необходимо создать благоприятные условия развития, учитывать его индивидуальные образовательные потребности и способности.

В 21 веке в отечественной педагогике учёными предпринимаются определенные шаги, направленные на включение детей с особенностями психофизического развития в общеобразовательные учреждения, в частности Л.И. Аксёнова, Н.С. Грозная, Л.Н. Давыдова, Т.Л. Лещинская, А.Н. Коноплева, В.В. Коркунов, Н.Н. Малофеев, Н.М. Назарова, И.Н. Хафизулина, Л.М. Шипицина и др.

Существующие на современном этапе развития педагогической теории и практики тенденции, связанные с необходимостью более широкого включения детей с ОПФР в социум, актуализируют пробле-

му формирования профессионально-личностного профиля педагога инклюзивного образования, в частности профиля педагога физической культуры инклюзивного образования.

Издавна учёных и педагогов-практиков волновала проблема: какой фактор прежде всего влияет на успешность учителя? Таковым фактором является профессионально-педагогическая направленность личности учителя, понимаемая как устойчивая, доминирующая система потребностей, мотивов, определяющих поведение учителя, его отношение к профессии и к своему труду [1]. В частности, В.А. Сластёнин утверждает, что эта направленность является каркасом, вокруг которого komponуются основные свойства личности педагога [2].

Устойчивое побуждение к деятельности по избранной профессии, стремление реализовать в ней себя, применить свои знания, способности отражает сформированность профессиональной направленности личности. Это сложное, интегративное качество. Составляющими профессионально-педагогической направленности личности педагогов являются социально-профессиональные ориентации, профессионально-педагогические интересы, мотивы профессиональной деятельности и самосовершенствования, профессиональные позиции личности. В них отражаются отношение к профессионально-педагогической деятельности, интересы и склонности, желание совершенствовать свою подготовку [3].

При определении понятия «профессионально-личностный профиль» мы придерживались интегративного и компетентного подходов, т.к. профессиональная компетентность включает в себя не только совокупность знаний, умений и навыков (деятельностный подход), но и личностные свойства (личностный), и готовность к деятельности педагога (акмеологический), определяющих в совокупности уровень профессионального развития, рассматривая его как профессионально-личностную характеристику специалиста [4].

Под профессионально-личностным профилем педагога инклюзивного образования мы понимаем профессионально-личностную характеристику специалиста, использующего знания, умения и навыки не только для осуществления профессиональной деятельности в условиях инклюзивных процессов, но и для понимания социальной значимости и нравственного осознания выполняемой работы.

Для решения проблемы формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования нами использовался метод моделирования.

Модель (от лат. *modulus* ) трактуется как мера, образец, норма. Термин «модель» впервые употребил философ, математик, физик, языковед Г. Лейбниц [5]. Модель — это искусственно созданное для изучения явления (предмет, процесс, ситуация), аналогичное другому явлению, непосредственное исследование которого затруднено или невозможно [6].

Сложность и многогранность процесса формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога к работе в условиях инклюзии предопределила необходимость построения модели организации и осуществления этого процесса.

Сконструированный нами макет модели отражает системно расположенные элементы моделируемого процесса, функциональную связь между структурными компонентами, логику построения и организации процесса формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля. Основными структурными компонентами модели (взаимодействие которых обеспечивает её функционирование и целостность) выступают целевой, методологический, содержательный, технологический, организационный и результативный компоненты (рисунок 1).



*Рисунок 1 — Модель формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования*

Целевой компонент формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования предполагает единство цели и комплекса задач, направленных на достижение поставленной цели. Целью модели является формирование профессионально-личностного профиля будущего педагога к работе в условиях реализации инклюзивного образования. Достижение данной цели возможно путём решения следующих задач:

- формирование у будущих педагогов ценностно-мотивационного отношения к педагогической деятельности в условиях совместного обучения детей с ОПФР и обычных детей;
- формирование у будущих педагогов системы общих и специальных знаний для реализации инклюзивного подхода в обучении;
- овладение будущими педагогами необходимым комплексом педагогических умений и навыков для качественного обучения всех детей с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- формирование у будущих педагогов готовности к процессу обучения, воспитания и развития всех обучающихся детей: детей с ООП, ОПФР и нормально развивающихся сверстников.

Комплексное решение указанных задач обеспечивает формирование инклюзивного профессионально-личностного профиля у будущих педагогов.

Методологический компонент макета модели предусматривает определение принципов и функций процесса формирования профессионально-личностного профиля педагога инклюзивного образования, а также выявление условий его осуществления.

Системный анализ специфики профессиональной деятельности педагога в условиях инклюзии, особенностей формирования знаний, умений, навыков и профессионально значимых личностных качеств, позволил нам определить принципы формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования:

- соответствие моделируемой системы целям и задачам профессиональной подготовки педагога инклюзивного образования;
- оптимальное сочетание теоретических знаний и практических действий, являющихся основой для формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля.

Основными функциями процесса формирования профессиональ-

но-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования являются: образовательная, воспитательная, развивающая, интегрирующая.

Образовательная функция выражает направленность на овладение будущими педагогами знаниями основ общей и специальной педагогики и психологии, формирование у них системы аналитико-прогностических, проективных и коммуникативных умений и навыков.

Воспитательная функция отражает её позитивное влияние на формирование профессионально значимых качеств личности будущего педагога, потребности в самосовершенствовании, повышении мотивации педагогической деятельности в условиях реализации инклюзивного образования. В ходе овладения теоретическими знаниями и практическими умениями у будущих педагогов формируется ценностное отношение к инклюзии, потребность в обогащении системы специальных компетенций, ответственное отношение к педагогической деятельности и результатам своего труда.

Развивающая функция процесса формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля заключается в том, что овладение специальными знаниями и умениями в области инклюзивного образования позволяет развивать профессиональное мышление и педагогические способности, необходимые для осуществления инклюзивного подхода к обучению детей с ОПФР и обычных детей.

Интегрирующая функция призвана обеспечить междисциплинарный подход к решению будущими педагогами проблем организации и осуществления инклюзивного образовательного процесса. Данная функция предопределяет необходимость овладения будущими педагогами специальными и психолого-педагогическими аспектами профессионально-личностной деятельности.

Для успешного функционирования модели формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля будущего педагога в ходе образовательно-воспитательного процесса была определена система условий: организационных, психологических, методических и педагогических.

Организационные условия:

- профессионально-ориентированное изучение дисциплин предметной подготовки будущего учителя. Дисциплины предметной подготовки, как по фактору времени, так и по фактору качества, имеют значительные резервы;
- организация спецкурсов, более подробно раскрывающих спец-

ифику деятельности педагога инклюзивного образования, а также направленных на формирование профессионально-личностного профиля, профессионально-значимых личностных качеств, знаний, умений, навыков, лежащих в основе профессионально-личностного профиля педагога инклюзивного образования.

Психологические условия, способствующие формированию у будущих педагогов:

- мотивационно-ценностного отношения к профессионально-педагогической деятельности;
- профессионально значимых личностных качеств;
- активной жизненной позиции.

Методические условия, которые представлены системой процессуальных и коммуникативных дидактических средств.

К процессуальным дидактическим средствам относятся:

- профессионализация содержания образования путём включения в образовательный процесс системы личностно-ориентированных творческих заданий, содержащих примеры ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности учителя, реализующего инклюзию;
- использование разнообразных организационных форм учебной работы: коллективное обучение; индивидуальное обучение; индивидуализированных, направленных на персонафикацию образовательной деятельности, учитывающих возможности каждого студента, степень его готовности к работе в условиях инклюзии; самообучение студентов, стимулирующее потребность в непрерывном личностном самосовершенствовании и профессиональном росте.
- выбор и реализация оптимальных методов обучения (методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования и мотивации учения, методы контроля и самоконтроля).

Необходимо отметить, что эффективность модели определяется использованием активных методов обучения, обеспечивающих качественную работу студентов и преподавателей, стимулирующих мышление студентов, облегчающих восприятие теоретического материала, повышающих потребность в самостоятельном приобретении знаний, интерес к изучаемому предмету и к будущей профессии с учетом работы в инклюзии.

Коммуникативные дидактические средства в модели предусматривают три основных составляющих:

- субъект-субъектное взаимодействие, основанное на диалогическом взаимодействии в системах «преподаватель – студент», «студент – студент», направленное на выработку у студентов рефлексующего типа общения, что способствует самоутверждению студентов в различных формах общения;

- субъект-объектное взаимодействие, предопределяющее работу студентов с различного рода источниками информации, средствами обучения, образцами продуктов деятельности, способствующее формированию умения самостоятельно добывать и использовать необходимую информацию как непосредственно в процессе обучения, так и в последующей профессиональной деятельности в учреждениях образования, реализующих инклюзивное образование.

- полисубъектное взаимодействие, представляющее собой сложную систему коммуникативных связей, реализация которых способствует индивидуальной и групповой мотивации, достижению цели самовыражения и общих целей, формированию активной позиции и убежденности, активизации процесса становления личности, воспитанию толерантности и уважения к мнению каждого участника взаимодействия.

Педагогические условия, которые обеспечивают практическую реализацию современных принципов организации образовательно-воспитательного процесса в высшей школе. Применительно к профессиональной деятельности учителя основными условиями являются:

- соотнесение содержания инклюзивного образования с основными особенностями профессиональной деятельности учителя;

- оптимальное сочетание общих, групповых и индивидуальных форм организации образовательного процесса в высшей школе, создание условий для организации самостоятельной работы студентов;

- рациональное применение современных методов, технологий и средств обучения на различных этапах формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля;

- соотнесение результатов подготовки педагогических кадров с требованиями, обусловленными социальным заказом к качеству подготовки специалистов данного профиля;

- формирование у студентов знаний, умений навыков, личностных качеств, необходимых для преодоления трудностей в будущей профессиональной деятельности, способствующих формированию инклюзивного профессионально-личностного профиля.

Содержательный компонент модели формирования инклюзив-

ного профессионально-личностного профиля представляет собой систему теоретических, прикладных и методических знаний; аналитико-прогностических, проективных и коммуникативных умений, направленных на формирование ценностного отношения и повышения профессионализма в сфере инклюзивного образования. Состоит из модулей, каждый из которых призван решать задачи формирования у будущих педагогов инклюзивного профессионально-личностного профиля.

Технологический компонент включает в себя использование современных ИКТ, лично-ориентированных и проектных технологий, способствующих оптимальной организации процесса формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля будущего педагога. Процесс обучения носит динамичный и практико-ориентированный характер благодаря чередованию теоретических и практических видов деятельности, групповых и индивидуальных форм работы. Необходимым условием для достижения высокого результата обучения является распространение положительного опыта работы Ресурсных центров и стажировочных площадок, реализующих инклюзивную практику.

Организационный компонент в разработанной нами модели процесса формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля будущего педагога проходит несколько этапов:

- организационно-диагностический предполагает изучения уровня знаний об инклюзивном образовании на основе анкетирования, уточняющих собеседований, наблюдений;
- содержательно-деятельностный включает в себя перечень действий направленных на формирование инклюзивного профессионально-личностного профиля: насыщение содержания образовательных программ дисциплинами, обеспечивающими профессионально-личностное становление и развитие будущих педагогов; создание в учреждениях высшего образования инклюзивной образовательной среды и целенаправленного профессионально-личностного воспитания студентов; организация перманентной педагогической практики и квази-профессиональной деятельности студентов через социальное партнёрство УВО и образовательных учреждений города функционирующих в условиях инклюзии; психолого-акмеологическое сопровождение профессионально-личностного развития будущих педагогов;

- рефлексивно-оценочный включает промежуточный контроль, позволяющий отслеживать динамику формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля у студентов, выявлять и оперативно устранять недостатки.

Результативный компонент обеспечивается совокупностью средств и методов оценивания результативности процесса обучения будущих педагогов, а также итоговый контроль, выявляющий уровень сформированности инклюзивного профессионально-личностного профиля.

Заметим, что модель будет жизнеспособной при условии реализации всех её компонентов и элементов.

Разработанный нами макет модели отвечает следующим требованиям:

- целостность, которая обеспечена взаимосвязью и взаимообусловленностью структурных компонентов;
- функциональная определённость, связанная с направленностью элементов модели на совершенствование показателей профессионально-личностного профиля будущих педагогов инклюзивного образования;
- очерёдность объектов деятельности;
- согласованность содержания, показателей и составляющих профессионально-личностного профиля;
- технологичность (за счёт выделения этапов и условий формирования профессионально-личностного профиля);
- гибкость и открытость, позволяющие, с одной стороны, внести в неё коррективы, а с другой — перенести её не только на процесс формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля будущего педагога, но и на обучающихся других специальностей;
- организационно-деятельностная обеспеченность, выражающаяся в готовности субъектов образовательного процесса к руководству (преподаватели) и воплощению (студенты) процесса формирования инклюзивного профессионально-личностного профиля.

В образовательной практике центральная роль отводится педагогу, от деятельности которого зависит эффективность проводимых реформ, широкое внедрение идей интеграции и инклюзии в учреждениях образования в Республике Беларусь в значительной мере зависит именно от квалификации педагогических работников.

Представленный макет модели процесса формирования профессионально-личностного профиля будущего педагога инклюзивного образования, в частности будущего педагога физической культуры в условиях инклюзии, может использоваться в практической деятельности в период обучения студентов педагогических специальностей в учреждениях высшего образования.

### Литература

1. **Пятин В.А.** Психолого-педагогические факторы формирования личности учителя в педагогическом вузе. / В.А. Пятин // Вопросы психологии. – 1984. – № 5. 2. **Сластёнин В.А.** Профессиональная готовность учителя к воспитательной работе: содержание, структура, функционирование / В.А. Сластёнин // Профессиональная подготовка педагога: Сб. науч. тр. М., 1988. 3. **Зеер Э.Ф.**, Личностно ориентированные технологии профессионального развития специалиста./ Э.Ф. Зеер, О.Н.Шахматова. – Екатеринбург, 1999. 4. **Хитрюк В.В.** Инклюзивная готовность педагогов: генезис, феноменология, концепция формирования : монография / В.В. Хитрюк ; М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский государственный университет. – Барановичи : БарГУ, 2015. – 276 с. 5. **Плотницкий Ю.М.** Теоретические и эмпирические модели социальных процессов / Ю.М. Плотницкий – М.: ЛОГОС, 1998. 280 с. 6. **Методы системного педагогического исследования:** Учебное пособие. – М.: народное образование, 2002. – 208 с.

*E. Herasimovich*

#### **Model of formation of the professional personal profile of future teacher of physical culture of inclusive education.**

*The article discusses the concept of “professional personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education”. A model of the formation of the professional personal profile of the future teacher of physical culture of inclusive education is proposed.*

**Key words:** *inclusive education, personal profile, teacher’s professional profile, professional-personal profile of the teacher of inclusive education, professional-personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education.*

УДК 796(470)



**Гринин Александр Владимирович**  
ассистент кафедры физической культуры,  
ФГБОУ ВО « Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*grinin. 94@list.ru*



**Дрожжаков Александр Иванович**  
старший преподаватель кафедры физической культуры,  
ФГБОУ ВО « Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*drozhzhakov1964@mail.ru*

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

*В настоящее время в индустрии спорта и отдыха происходит много качественных изменений, которые, несомненно, могут повлиять на дальнейшее развитие этой сферы. Эти изменения, по нашему мнению, включают следующее: здоровый образ жизни становится неотъемлемой чертой для многих людей; руководители и специалисты сферы спорта и здравоохранения считают, что залогом успеха в их деятельности является качество предоставляемых услуг;*

**Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, мировые тенденции, спортивные игры.

Уходящий XX век оказал колоссальное влияние на развитие и характер международного спортивного движения, и сам спорт. Анализируя преобразования, которые произошли и происходят в этом развитии, необходимо выделить три основных периода в XX веке: первый – 1900-1945 гг.; второй – 1946-1985 гг. и третий – с 1986 г. по настоящее время.

Первая половина XX столетия – это промежуток формирования множества интернациональных спортивных организаций, федераций и координационного поддержания концепции интернационального спортивного и олимпийского перемещения. Это был промежуток ин-

тенсивного формирования интернационального трудового спортивного перемещения, формирования спортивной инфраструктуры во многих государствах, возникновения спортивных передач в радиовещание и на тв, сыгравших немаловажную значимость в популяризации спорта, формировании единой концепции спортивной подготовки, концепции и технологии подготовки спортсменов согласно единичным видам спорта и др. Спорт в данный промежуток никак не носил общественного характера и в его формировании во многих государствах доминировала соревновательная и оздоровительная нацеленность (немецкая, французская и шведская спортивные концепции) [3, с.30].

Второй промежуток был богат разными мероприятиями, какие значительно поменяли характер и направленность данного вида спорта. Разговор идет о годах холодной войны, тоталитарных системах и олимпиаде в определенных государствах мира, возникновении на международной спортивной арене спортсменов так именуемых социалистов» и значительного количества развивающихся государств, научно-технической революции в спорте, его коммерциализации, профессионализации, преждевременной квалификации, использовании допинга спортсменами и др.

В особенности необходимо отметить о возрастающей известности Олимпийских игр, сопряженной с абсолютно всеми перечисленными выше явлениями. Это был период спортивно-соревновательной направленности в формировании спорта, когда его результаты применялись многими государствами в идеологических и общественно-политических целях. Непосредственно в эти года спорт и, в первую очередь Олимпийские игры стали ареной огромной политики. Противоборство 2-ух социально-общественно-политических концепций и спортивное противоборство Советского союза и Соединенных штатов Америки проявили значительное воздействие в формирование всемирного спорта. Мониторинг множества деятелей интернационального спортивного движения, что африканские спортсмены внесут значительные перемены в расстановку сил на спортивной арене, ещё никак не осуществилась.

Несмотря на рождение в середине 60-х годов массового движения «Спорт для всех», этот период характеризуется преимущественным развитием спорта высших достижений. Резко возрос интерес к изучению возможностей человеческого организма, что было полезно для самого спорта, так как эти знания позволили вывести систему подготовки спортсменов высшего класса на новый уровень. Ранняя специализация в некоторых видах спорта стала переломным моментом. Многие страны мира используют спорт в образовательных и рекреационных целях, и морально – этические нормы в спорте по-прежнему преобладают.

Это был период начала активизации процессов коммерциализации и профессионализации спорта, попытки создания централизованного органа Международного спортивного движения.

Современный промежуток, начиная с половины 80-х годов, принес значительные перемены в физкультуре, нежели 2 предшествующих. И эти перемены основательны. Завершилась ложная любовь к спорту, высококлассные спортсмены в ряде видов спорта начали принимать участие в Олимпийских играх, а высокопрофессиональной, физкультура стала обязательной составляющей интернациональных спортивных движений, увеличилась соперничество интернациональных спортивных организаций с допингом, меркантилизм стал основной ценностью в спорте.

Процесс допингового контролирования включает в себя: составление плана выполнения исследований, принятие проверок и обращение с ними, лабораторные исследования, послетестовые операции, слушания и апелляции [1, с.72].

Допинговый надзор ведется в согласовании с инструкциями либо условиями интернациональных антидопинговых учреждений, антидопинговых законов либо условий государственных антидопинговых учреждений, равно как в состязательный, так и в несостязательные этапы. Допинговый надзор ориентирован на:

- сопротивление нарушению антидопинговых законов, в том числе на использование допинговых средств либо способов, не разрешенных в спорте;
- охрану полномочия спортсменов на участие в спортивных состязаниях, независимых от допинга;
- использование в взаимоотношении спортсменов, персонала спортсменов, нарушавших антидопинговые правила спортивных наказаний (в том числе спортивной дисквалификации);
- помощь исследованию и введению антидопинговых проектов с целью противодействия нарушению антидопинговых законов.

Дискуссии о «независимом» характере спорта от государства, которое начало играть всерастущую роль в его развитии, прекратились. Стало понятно, что концепция взаимоотношений общества и спорта, государства и спорта определяется в первую очередь теми задачами, которые перед ними ставятся. Анализ этих связей показывает, что в конце XX века федеральное государство во многих странах взяло на себя ответственность совместно с коммерческими структурами за развитие спорта высших достижений и спортивной инфраструктуры республиканского значения. Использование спорта в целях досуга и образования стало перспективой местных властей [4, с.6].

Помимо этого, в случае если 2-ой промежуток характеризовался присутствием актуальной идеи применения свободного времени с целью получения, основным способом, новейшего заряда жизни за эту же работу, в таком случае 90-е года принесли значительные коррективы в данную направленность. Обширно популярен, таким образом, называемый гедонистический взгляд на жизнедеятельность, в соответствии с которой, деятельность рассматривается равно как потребность формирования обстоятельств с целью наилучшего досуга, т.е. беспрепятственное время, в этом числе время занятий спортом, призвано быть личным потребностям и наслаждениям населения.

В 1990-е годы спортивные организации всех уровней стали принимать участие в разного рода маркетинговых исследованиях, чтобы, во-первых, не отставать от того, что происходит на спортивно – оздоровительном рынке, а во-вторых, готовиться к будущим изменениям.

Рассматривая проблемы вовлечения жителей в интенсивный восстановительный спорт и физиологическую подготовку, равно как эксперты, так и практики начали уделять больше интереса исследованию личных отличительных черт разных категорий жителей и их вида жизни, интересов, вкусов, желаний, нужд, суждений, степени прибыли и т.д.

Особый интерес необходимо уделить изучениям, которые исследуют более значимые нюансы демографических перемен. Данные изучения уверяют нас, что «демографический взрыв» был свойственен вплоть до окончания 2-го этапа, уже после которого население начало уменьшаться и устаревать.

Хотя этот процесс очень неравномерен в разных регионах и странах, он характерен и для России. Отмечается, что в начале XXI века процесс старения населения будет набирать серьезные темпы роста, а количество людей старше 50 лет во многих странах составит около 30%. Эти люди придут в начале XXI века к пенсионному возрасту с совершенно другим отношением к спорту [1, с.44].

В настоящее время в индустрии спорта и отдыха происходит много качественных изменений, которые, несомненно, могут повлиять на дальнейшее развитие этой сферы. Эти изменения, по нашему мнению, включают следующее:

- здоровый образ жизни становится неотъемлемой чертой для многих людей;
- руководители и специалисты сферы спорта и здравоохранения считают, что залогом успеха в их деятельности является качество предоставляемых услуг;
- технологическая революция и научно-техническая информация

приводят к изменениям в спорте, в подготовке спортсменов и в ведении физической культуры. Это и компьютеры, и новейшие тренажеры, пока робот-партнер в индивидуальных видах спорта;

– групповые занятия все чаще заменяются индивидуальными запрограммированными.

Почти 10 лет назад наш известный философ в ходе визита задался вопросом: является ли фактический уровень понимания спорта в нашем обществе сегодня? Отвечая на этот вопрос, он подчеркнул, что «если оценивать уровень понимания спорта как социального явления, достигнутой на сегодняшний день в области философских и социологических исследований, невозможно выразить удовлетворение.»

На наш взгляд, в ближайшее время мы обязаны сконцентрироваться в объективном представлении населением, властью и общественно-политическими партиями значимости спорта в нашем мире и его закреплении в надлежащем законодательстве.

Наконец, наши муниципальные спортивные органы осознают, то что осуществление соревнований никак не считается их главной конфигурацией. Данное станут совершать специальные компании, какие во многом освободят муниципальные органы от обыденной деятельности и поменяют собственные функции. Однако к данному необходимо вести подготовку ранее в настоящее время. Мы привыкли к тому, то что наши спортивные сотрудники могут все без исключения. В 21 веке, равно как подмечалось выше, нам потребуются эксперты новейшего типа и наиболее узкой квалификации.

Как общеизвестно, тематика спорта весьма жизненна в наш период. Спорт занял крепкую позицию в существования людей. Однако проанализируем само установление данного слова.

Спорт (англ. спорт, сокращение от первоначального англ. Диспорт – «игра», «развлечение») – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в процессе [2, с.16].

Спорт – это своеобразный вид физиологической и умственной работы, производимой с целью соревнования, а кроме того направленной подготовки к ним посредством разминки, занятия, в сочетании с отдыхом, рвением градационного усовершенствования физиологического самочувствия, повышения умственных способностей, нравственного удовлетворение, желания к безупречности, улучшению индивидуальных, массовых и безусловных рекордов, популярности, усовершенствования личных физиологических возможностей и способностей.

Основные разновидности спортивных занятий постоянно объединены с некоторыми двигательными усилиями – физиологическими упражнениями. Их характерной чертой считается особенный упор в постановлении вопросов физиологического обучения (формирование и усовершенствование физиологических качеств). В таком случае, весь период физиологические упражнения содействуют улучшению нравственно-волевых свойств человека. В данной взаимосвязи, физиологические упражнения особая связь между предметом эмоционального изучения и исследования: в отсутствии четкого рассмотрения эмоциональных баз физиологических процедур невозможно создать оптимальные способы преподавания и спортивной тренировки.

Спортивная деятельность - это всегда особое занятие в том или ином виде спорта. Спортивные качества, которые вырабатываются в процессе, зависят от специфики вида спорта. Спортсмен в процессе тренировки старается, прежде всего, развить те качества, которые необходимы для этого вида спорта, а другие развиваются лишь постольку, поскольку они являются основой для его успешной работы в этом виде спорта.

Таким образом, определенная спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к формированию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данной спортивной или спортивной дисциплине.

### Литература

**1. И.С. Барчукова.** Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431с. **2. Муллер А.Б.** Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с. **3. Новикова Х. В.** Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс] / Х.В. Новикова, М.Д. Якушева; каф. физической культуры// Экономическая среда. – 2015. – № 4. – С. 195–198. – Электрон. текстовые дан. (РИНЦ)

**A. B. Grinin, A.I. Drozhzhakov**

#### **Trends in the development of sport and physical culture in Russia.**

*Today in the industry of sports and recreation there are many qualitative changes that can undoubtedly affect the further development of this sphere. These changes, in our opinion, include the following: a healthy lifestyle becomes an integral feature for many people; managers and specialists in the field of sports and health care believe that the key to success in their activities is the quality of services provided.*

**Key words:** *sport, healthy lifestyle, world trends, sports games.*



**Губарева Наталья Владимировна,**  
доцент кафедры естественнонаучных  
дисциплин физической  
культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта



**Баймакова Лариса Григорьевна,**  
доцент кафедры естественнонаучных  
дисциплин физической  
культуры и спорта, кандидат биологических наук  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта



**Каучакова Анастасия Ивановна**  
Магистрантка 1 курса  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта  
[n.gubareva@mail.ru](mailto:n.gubareva@mail.ru)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОК**

*Проведен анализ актуальности использования современных тренажерных устройств при обучении фигурному катанию на коньках, а также возможности использования технического оборудования для развития координационных способностей юных фигуристок с целью повышения спортивного мастерства.*

**Ключевые слова:** юные фигуристки, тренажерные устройства, техническое оборудование, координация.

При постановке проблемы и её связи с научными задачами выявлено, что в настоящее время как никогда актуальным становится сохранение нации, сохранение её потенциала, т.е. здоровья детей и молодёжи. Наряду с генетическими, экологическими и валеологическими факторами немалое значение приобретает фактор двигательной активности растущего организма [2, 4, 8], поэтому исследования соматического и социально-психологического здоровья и физического развития детей с различными двигательными режимами обладают огромной социальной ценностью.

Базовые элементы составляют основу фигурного катания на коньках. Они формируют у фигуриста основные умения и навыки, необходимые для достижения высокого спортивного мастерства. При изучении базовых элементов фигурист обучается, в том числе, качественному скольжению. Также при их выполнении спортсмен овладевает координацией движений тела в пространстве и во времени, что так необходимо в фигурном катании. Чтобы освоить сложные технические элементы, необходимо в совершенстве овладеть базовыми элементами еще на начальных стадиях обучения.

При анализе последних исследований нами было выявлено, что в настоящее время набирает популярность обучение фигурному катанию на коньках, опирающееся на новейшие техники обучения, использующее инновационные тренажеры для ускоренного обучения фигуристов. Вестибулярные тренажеры для подготовки спортсменов по фигурному катанию является одними из наиболее востребованных технических устройств.

В настоящее время выявлен недостаток эффективных и научно-обоснованных методик применения вспомогательных современных технических устройств, которые можно использовать для развития координации и повышения спортивного мастерства юных фигуристов. Анализ литературных источников позволил выявить одно из основных противоречий: между необходимостью повысить эффективность технической подготовки юных фигуристов на этапе начальной подготовки и недостатком научно-методических разработок по активному использованию технического оборудования.

Объект исследования: техническая подготовка юных фигуристок на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: использование тренажерных устройств для координационной подготовки юных фигуристок.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование на этапе начальной подготовки современных тренажерных устройств мо-

жет способствовать повышению координационных способностей юных фигуристок.

Цель исследования: определить эффективность использования тренажерных устройств, способствующих повышению координационных способностей юных фигуристок на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить способы развития координационных способностей у юных фигуристок на начальном этапе спортивной подготовки.

2. Проанализировать актуальность использования современных тренажерных устройств при обучении фигурному катанию.

Говоря об особенностях развития нервной и сенсорной систем организма у детей, важно обозначить роль вестибулярной системы, как одной из самых важных систем организма в процессе координационной подготовки [4]. Рефлексы с вестибулярных рецепторов отлично проявлены на протяжении 1-го года после рождения. С возрастом анализ вестибулярных раздражений улучшается, а возбудимость вестибулярной сенсорной системы понижается, что убавляет проявление второстепенных моторных и вегетативных реакций. При этом почти все дети показывают высшую вестибулярную устойчивость к вращениям и поворотам. Раннее происхождение контактов вестибулярной сенсорной системы с моторной и иными сенсорными системами, позволяет ребенку к 2-3 годам освоить главный фонд перемещений и приступать к занятиям физическими упражнениями с первых лет жизни, водными процедурами с первых недель жизни, гимнастикой и фигурным катанием с 3-4 лет [3, 5].

Практика мирового фигурного катания свидетельствует о том, что отличную спортивную форму в течение долгого времени имеют все шансы сбересть те фигуристы, которые имеют высокие показатели координационных способностей.

Многие авторы согласны с тем, что при развитии координационных способностей необходимо использовать элементы новизны, усложнять задания, давать упражнения сложнокоординационной направленности. Мы соглашаемся с мнениями многих исследователей, которые говорят, что высокого уровня развития координационных способностей можно добиться благодаря использованию тренажерных устройств в технической подготовке юных фигуристок. Таким образом, практически каждое общеразвивающее упражнение на тренажере нацелено на развитие координационных способностей. В тренировочном процессе возрастные особенности детей также имеют свою специфику. Развитие

координационных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться при планировании тренировочной нагрузки [2, 3, 6, 7].

Квалифицированная работа тренера, включающая выбор оптимальных средств и методов при обучению фигурному катанию на коньках, а также создание у занимающихся устойчивого интереса к тренировочным занятиям, помогут преодолеть возникающие трудности у юных фигуристок.

Как отмечают исследователи, обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах. В практике работы с детьми нередко имеют место случаи, когда тренеры пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период вработываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленной и эмоциональней (примерно 7-10 мин). Немаловажную роль в формировании навыков играет правильная организация занятий. Особое внимание в занятиях с детьми следует уделять воспитанию, необходимо тщательно продумывать план общей физической подготовки, дозировку нагрузки [4, 5, 6, 9].

О способностях юных фигуристок можно судить по скорости обучения достаточно сложным в координационном отношении двигательным действиям или по темпу улучшения результатов в изменении показателей соответствующих двигательных способностей за данное время.

Новизна разучиваемого упражнения поддерживается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Оптимально использовать для этого тренажерные устройства. Решение двигательной задачи предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Координация движений обычно воспитывается и совершенствуется в соревновательных и специально-подготовительных упражнениях. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку стула). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами:

1. Изучаются шаги в фигурном катании: основной шаг, фонарики, змейки, «цапля», четырехшажный шаг дуги вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу, назад внутрь.

2. Изучение фигур: круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, пересечение в фигуре «восьмерка», «крест» и др. [4].

Оптимально на этапе начальной подготовки использовать игровой метод. Это обусловлено тем, что возникающие двигательные задачи ребенок должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации. Использование широкого круга средств для развития двигательных способностей юных фигуристок ведет к гармоническому физическому развитию и расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Первоначально надо использовать простые упражнения, выполняемые в разных направлениях правой и левой руками и ногами, с разной амплитудой движений, различной скоростью и т.д. По мере разучивания этих разнообразных упражнений будет совершенствоваться координация движений, вырабатываться более тонкое мышечное чувство. Далее можно будет применять более сложные упражнения, обусловленные изменяющейся обстановкой, требующие уже не только проявления соответствующей координации движений, но и быстроты, точности и согласованности движений [1, 2, 3, 8, 9].

При исследовании актуальности использования современных тренажерных устройств в фигурном катании нами был проведен исторический анализ их применения в тренировочном процессе. Одним из первых применил технические средства при обучении фигурному катанию заслуженный тренер СССР и России, профессор Мишин Алексей Николаевич (1973). Он в своей диссертации описал решающую роль вращательного движения вокруг продольной оси тела. Впоследствии идея вращать спортсмена вокруг своей оси с целью развития уникальных способностей была реализована кандидатом технических наук Шапиро В.А (2009) в создании вестибулярного тренажера «Волчек» или «тренажер фигуриста». История создания и развития вестибулярных тренажеров «нового поколения» связана с изучением, исследованием и анализом уникальных способностей некоторых гениальных спортсменов, таких как чемпион Олимпийских игр Виктор Петренко, чемпион Олимпийских игр Евгений Плющенко и др.

Достижение высоких результатов спортсменами в будущем будет крайне сложно без технического усложнения фигурного катания, поз-

тому необходимым является применение специальных вестибулярных тренажеров.

Комплекс вестибулярных тренажеров для профессионального спорта помогает эффективно решать задачи, связанные с повышением спортивного мастерства, развитием вестибулярной выносливости, развитием координационных возможностей спортсменов. Ежедневное применение тренажеров показало высокую результативность подготовки как юных, так и высококвалифицированных спортсменов. При правильном и научно обоснованном использовании тренажерных комплексов значительно снижается объем необходимого времени на ледовую подготовку, что в свою очередь позволит уменьшить вероятность получения травм спортсменами.

Многолетнее применение вестибулярного тренажера «Волчек» в группе Заслуженного тренера России и СССР доказало свою эффективность и высокую результативность. Это подтверждают высокие результаты сильнейших спортсменов в Чемпионатах мира и Олимпийских Играх (Евгений Плющенко, Елизавета Туктамышева, Артур Гачинский и др.). Очевидно, что внедрение в тренировочный процесс вестибулярных тренажеров во всех школах фигурного катания России выведет уровень подготовки спортсменов на новый более высокий уровень.

В настоящее время, благодаря сотрудничеству новаторской группы, был создан комплекс вестибулярных тренажеров серии «ProSpin», в котором максимально реализованы все новые идеи и функции, необходимые для повышения результативного тренировочного процесса.

Комплекс вестибулярных тренажеров серии «ProSpin» включает: стационарный тренажер «ProSpin»- основной тренажер; «CompactProSpin»- сборный, переносной тренажер для использования на выездных тренировочных сборах и соревнованиях; «IceProSpin»- уникальный ледовый тренажер, специальная вращающаяся «карусель» на льду для более быстрого и правильного обучения положениям в катании на коньках. Ко всем тренажерам прилагается уникальная методика, разработанная в течение многих лет применения и внедрения.

Ниже приведены преимущественные характеристики технического оборудования:

- тренажерный комплекс «нового поколения» с улучшенными и дополненными функциями;
- стационарный тренажерный комплекс рассчитанный на ежедневную эксплуатацию по 8-10 часов в день;

- подиум размером 3,05 X 3,05 метра, сборно-разборный металлокаркас с покрытием специальной резиной и фанерой с вращающейся площадкой (двухстороннее, полностью регулируемое, плавное вращение, плавный старт, торможение);
- электромеханический узел с дистанционным управлением скоростью и направлением вращения;
- стационарная лонжа с жилетом;
- комплект дополнительных модульных надставок, повышающих эффективность занятий на тренажере и развивающих специальные двигательные и координационные навыки;
- уникальная методика тренировки на тренажере со всеми основными комплексами упражнений;
- план проведения обучающего семинара;
- рекомендации по регулярным онлайн сессиям по совершенствованию и повышению квалификации специалистов, использующих данное техническое оборудование.

Все тренажеры, их конструкция и способ применения запатентованы. Права на производство, использование, передачу и продажу принадлежат патентообладателям и охраняются законодательством РФ.

Выводы исследования и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Изучение научно-методической литературы по данной теме показало, что большинство авторов рассматривают особенности развития координационных способностей детей преимущественно традиционными средствами и методами ОФП. При этом в литературе использование современного технического оборудования, направленного на развитие координационных способностей юных фигуристов, представлено недостаточно полно.

Использование современных тренажерных устройств в фигурном катании существенно повлияет на положительную динамику как показателей функциональных возможностей организма, так и двигательной подготовленности юных фигуристок, где темп прироста средних значений теоретически может возрасти в 1,5 – 2 раза, что докажет эффективность данного подхода. Критериями эффективности применения современных тренажерных устройств в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных фигуристок являются: – техническая доступность для освоения детьми в юном возрасте; – эффективность использования, особенно, на начальном этапе подготовки; – относительная простота в управлении устройством.

## Литература

1. Тузова Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания: учебное пособие/ Е.Н. Тузова – М.: Спорт, 2015, 96 с. 2. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт. – 2016. – 352 с. 3. **Инновационные** тренировочные системы для профессионального спорта [Электронный ресурс]: Под ред. Шапиро В.А. – Режим доступа: <http://iqsport365.ru/products/17787780>. 4. **Бондин В.И.** Особенности функционального состояния детей, занимающихся оздоровительной физической культурой и профессиональным фигурным катанием / В.И. Бондин, Е.Г. Сергеева, В.В. Лебедева // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №1-1 (6). С. 90-96. 5. **Шилова А.Н.** Возможность использования технологии моделирования и организации анкетирования обучающихся, занимающихся фигурным катанием/А.Н. Шилова//Инновационная наука. – 2016.– №3-2. – С.226–228. 6. **Хадизянова А.Д.** Эстетическое воспитание детей на основе занятий фигурным катанием на коньках/ А.Д. Хадизянова//В сборнике: Инновационные условия развития науки и образования в межкультурном взаимодействии: комплексный подход. Материалы II международной научно-практической конференции. 2015. – С. 123-126. 7. **Федоряка А.В.** Развитие координационных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках в оздоровительных группах/ Федоряка А.В., Бачинская Н.В. //Прикладная спортивная наука. 2016. – № 2 (4). – С.89-92. 8. **Солодков А.С.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Е.Б. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005,528 с. 9. **Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Э.Я. Степаненкова, 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

*Gubareva N.V., Baymakova L.G., Kauchakova A.I.*

### **The use of technical equipment to increase the level of coordination training of young figure skaters.**

*The analysis of the relevance of the use of modern training devices for teaching figure skating, as well as the possibility of using technical equipment to develop the coordination abilities of young figure skaters in order to improve sports skills.*

**Key words:** *young figure skaters, exercise devices, technical equipment, coordination.*



**Денисенко Юрий Прокофьевич,**  
доктор биологических наук,  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Селивёрстова Наталья Николаевна,**  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Парамонова Диана Борисовна,**  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Школьниковая Людмила Евгеньевна,**  
старший преподаватель кафедры  
физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Яценко Леонид Григорьевич,**  
кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физического воспитания  
Санкт-Петербургского государственного  
университета растительных полимеров  
*yprof@yandex.ru*

## **ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТМЕНОВ**

*Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья. При этом всё более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья.*

**Ключевые слова:** адаптация человека, состояние здоровья, методы релаксации, физическая работоспособность и выносливость.

В последнее время всё более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Один из путей решения этой проблемы – привлечение эффективных современных и физиологически обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на фоне максимального объёма и интенсивности профессиональных и психоэмоциональных нагрузок. Обеспечение оптимальной адаптации к мышечным нагрузкам может стать одним из условий сохранения уровня здоровья и повышения качества профессионального мастерства [3; 5]. Безусловно, данная проблема приобретает особое значение в современных условиях профессиональной деятельности человека. Это находит отражение в ряде работ, связанных с представлениями о критичности нагрузок, как в спортивной, так и в других областях профессиональной деятельности.

Наряду с традиционными подходами к настоящему времени в различных видах спорта накоплен большой опыт использования целого ряда нетрадиционных средств (среднегорье, барокамерные, гипоксические и гипертермические воздействия, специальные дыхательные упражнения, методы биологической обратной связи, приёмы активной саморегуляции и релаксации и др.) в системе спортивной тренировки [1; 2; 4; 6; 7]. Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма чело-

века пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная лёгкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов. Как отмечают исследователи, она к тому же – одна из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма [5; 7].

Материалы исследования. В физиологии под релаксацией понимают активный процесс уменьшения мышечного тонуса, а также снижения степени психоэмоционального напряжения. Естественно, к этому не могут быть сведены все изменения, которые характеризуют релаксационные процессы. Так, релаксация дыхательных мышц существенно изменяет состояние дыхательной системы. При релаксации возникает трофотропное состояние, уменьшается уровень тревожности, психологической и физиологической реакции на стрессовое воздействие. Кроме того, релаксация сопровождается значительным Роль регуляторных методик в адаптации мышечного тонуса и безопасности жизнедеятельности человека уменьшением афферентной и эфферентной импульсации, а по данным электроэнцефалограммы это находит своё выражение в повышении концентрации внимания и состоянии бодрствования с сохранением активной корковой деятельности. В результате можно говорить о том, что внедрение в практику методов релаксации, направленных на предупреждение, коррекцию и устранение негативных психоэмоциональных состояний, может способствовать повышению адаптационных возможностей организма [5].

Методы релаксации нашли применение и в коррекции ряда патологических состояний, при лечении гипертонической болезни, для снятия острых и хронических болевых состояний, в том числе и в спортивной деятельности [6; 7]. Состояние релаксации лежит и в основе медитативных методик. Медитация и упражнения на расслабление имеют широкий диапазон применений, наиболее часто они используются в трансцендентальной медицине [3; 5]. Нет сомнения, что все перечисленные эффекты применения методов релаксации имеют огромное значение и в спортивной деятельности. В связи с этим необходимо отметить развивающиеся в последнее время и имеющие в своей основе объективное воздействие на функциональное состояние организма

спортсменов такие методики релаксации, как биологическая обратная связь, функциональная музыка, ароматерапия. Результаты исследования и их обсуждение. Необходимо отметить, что миорелаксация, в частности скорость расслабления скелетных мышц, не менее важное качество, характеризующее функциональное состояние нервно-мышечной системы и функциональные возможности организма, чем сократительные характеристики мышц. Любая динамическая работа выполняется путём повторения циклов движения с чередованием фаз сокращения и расслабления мышц. Как раз этим и определяется важнейшая роль скорости расслабления скелетных мышц в механизмах физической работоспособности и выносливости. Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. Изучению этой проблемы было посвящено несколько диссертационных работ, в которых было доказано благотворное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности (СФР) и спортивных результатов [5; 6]. В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии [5; 7].

Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также в механизмах нарушений ритма и перенапряжений сердца у спортсменов; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения; в механизмах кровоснабжения мышц и энергообеспечения мышечной деятельности; в механизмах повышения устойчивости к физическим перегрузкам, профилактики перенапряжений, травм и заболеваний, а также в механизмах защиты организма от экстремальных воздействий и оздоровления спортсменов [1; 2; 5; 7]. Следует также отметить, что на релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутотренинга, используемые

в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях [4]. В настоящее время известны различные способы повышения СФР спортсменов, основанные главным образом на наращивании объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения своей главной цели, но ни один из них не обеспечивает сохранности здоровья спортсменов. Более того, с увеличением объёмов и интенсивности нагрузок, которые в спорте уже почти достигли своих пределов, прогрессивно растут спортивный травматизм и заболеваемость. Известны и разные способы укрепления здоровья человека, в большинстве из которых ведущую оздоровительную роль играют умеренные физические нагрузки малой интенсивности. Однако такой подход не способствует прогрессу специальной физической работоспособности и спортивных результатов.

Исходя из этого, была очевидной необходимость поиска принципиально новых путей для одновременного решения этих двух сложнейших и, по мнению многих исследователей, почти несовместимых проблем: проблемы достижения наивысших уровней СФР и проблемы сохранения и улучшения здоровья спортсменов – объединённых нами в одну общую проблему – повышения эффективности двигательной деятельности человека. В проведённых нами сериях экспериментов, в которых участвовали спортсмены различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Причём в подавляющем большинстве из изученных нами видов спорта (в 17 из 20) значимость СПР в прогрессе спортивных результатов, особенно на этапах высшего спортивного мастерства, была существенно выше, чем значимость сократительных свойств мышц. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц. Поэтому наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровня развития сократительных свойств мышц, приобретённого, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточно для достижения

вершин спортивного мастерства, и достижение этих вершин лимитируется главным образом уровнем СПР мышц. Здесь же следует сказать о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в сложнокоординационных видах спорта. Заслуживают внимания также данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц. Это влияние при низкой СПР проявляется в том, что во время выполнения быстрых движений работающие мышцы встречают значительное сопротивление со стороны своих медленно расслабляющихся антагонистов и поэтому не могут в полной мере реализовать свои сократительные возможности, особенно скорость. В результате возникают огромные бесполезные энерготраты, снижается и сам уровень СФР.

Заключение. Перечисленные факты достаточно значимы для понимания важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, т. к. в каждом из них проявляются повышенные требования к скорости, скоростной выносливости, координированности или к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц.

#### Литература:

**1. Айвазян Т.А.** Релаксационная терапия с использованием биологической обратной связи в лечении больных гипертонической болезнью / Т.А. Айвазян // Биоуправление: теория и практика. Новосибирск, 1988. – С. 133–141. **2. Бальсевич В.К.** Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М. : Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с. **3. Высочин Ю.В.** Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17–21. **4. Кучкин С.Н.** Биоуправление в медицине и физической культуре / С. Н. Кучкин. Волгоград : ВГАФК, 1998. – 155 с. **5. Левенков А.Е.** Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках : автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.Е. Левенков. СПб., 1998. – 21 с. **6. Платонов В.Н.** Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. Киев : Здоровье, 1988. – 257 с. **7. Сентябрёв Н.Н.** Направленная релаксация организма при напряжённой мышечной деятельности человека / Н.Н. Сентябрёв. Волгоград: ВГАФК, 2004. – 142 с.

*Y.P. Denisenko, D.B. Paramonova, N.N. Selivyorstova, L.E. Shkol'nikova, L.G. Yatsenko*

### **Long-term adaptation and the health and safety of athletes**

***Abstract.** Trends of professional activity of the last years are connected with the steady increase in loads in all types of professional activity of a person. The result is often a violation in the work of regulatory mechanisms, which significantly reduces the level of physical health and can cause a variety of adverse vegetative shifts in health status. When this becomes more and more urgent the problem of providing effective athletes training in extreme conditions, activities and creating functional prerequisites for health.*

***Key words:** myorelaxation, adaptation of the person, health, relaxation techniques, physical stamina and endurance.*

УДК 796.011.1



**Должикова Христина Викторовна,**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*hristinanovikovapochta@mail.ru*



**Сорока Василий Васильевич,**  
преподаватель  
предметно-цикловой комиссии  
кафедры общеобразовательных дисциплин  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*vasesoroka@mail.ru*

## **ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*В данной работе рассмотрены трудности воздействия занятий физической культурой на развитие таких личностных качеств чело-*

*века, как здоровье и социализация. Все чаще формируются условия, которые оказывают большое влияние в социализацию учащегося. Интерпретация понятия «человек» с точки зрения воздействия спорта на развитие личности. Любой человек осваивает ход социального взаимодействия и сбережения конкретных качеств персоны. Этому могут помочь не только обретаемые познания в области курса подготовки в высшем учебном заведении и обучения спортом.*

**Ключевые слова:** социализации, личность, спорт, физическая культура, здоровье.

Обучения физической культурой оказывают большое влияние на всевозможные стороны жизнедеятельности человека. Овладение спортом воздействует не только на укрепления физического самочувствия человека и внешней красоты, но и конфигурациям проведения свободного времени, способам развития здоровой личности. Кроме того, спорт очень сильно оказывает воздействие и на рабочую активность, на человеческое высоконравственное и психическое мышление. Если человек занимается физическими укреплениями своего организма, то у него активно формируется серотонин, то, что хорошо влияет на хорошее расположение духа. В концепции «индивидуальность» отображается то, что в каждом человеке проявляются важные для социализации особенности, которые он обретает в процессе социализации. На протяжении своего существования человек преодолевает важные рубежи, благодаря которым формируется целостный облик, психическая картина личности. Занятия спортом имеют особенное значение в развитии каждого человека.

В современном обществе ребенок никак не стремится концентрировать интерес на личное физическое состояние своего здоровья, на все что его окружает. Физкультура может помочь ребятам сформировать необходимые особенности как физические, так и психические. У педагогов институтов и учителей средних учебных заведений встает трудность в формировании у детей здоровой личности[1, 115].

В этой работе перед нами встает цель: изучить обстоятельства, оказывающие большое влияние в процессе формирования личности при занятиях физической культурой.

Из этого возникают следующие цели:

1. Изучить литературу и информационные источники на эту тематику.

2. Проанализировать полученные сведения и систематизировать их.

3. Определить основные качества, которые человек получает при занятиях спортом.

4. Определить, влияет ли наличие физических нагрузок на социальную роль в жизни личности.

Физический уровень подготовки в любое время существования человека занимала немаловажное место, начиная с первобытного общества, когда шла битва ради выживания, которая, в первую очередь сводилась к добыванию еды, охране своей жизни от животных, воздействию развивающихся погодных условий и так далее, заканчивая нашим временем. Ведь только физически сформированный человек имел возможность уцелеть в подобных ситуациях. В последующем, если общество могло формировать себе наиболее удобные условия проживания: создавать жилище, растить продукты питания и т. д. – значимость физического формирования личности изменялась, однако все же не теряла своего смысла. Людям все также очень важно было оберегать себя от завоеваний своей родины, атмосферных катастроф, а это мог совершить лишь физически сформированный, крепкий человек.

В наш век механизации, значимость спорта, физических нагрузок абсолютно не снижается, хотя несколько видоизменяется. У большинства людей спорт ассоциируется, в первую очередь, со здоровьем, внешностью и длительностью жизни, однако это только одна сторона её сущности для нас. Немаловажная значимость занятием физической культурой и спортом проявляется на социальные качества человека, то есть «осваивание общепризнанных стандартов, ценностей, законов поведения, стереотипов понимания и функционирования человеческого социума»

Физическая культура как значимый общественный феномен пронизывает все уровни общества, проявляет обширное влияние на значимые области его жизнедеятельности. Ведь она воздействует на деловую жизнь, социальное состояние, моральные ценности, жизненный облик человека, создает моду, проявляет воздействие, в том числе и на национальные взаимоотношения[3, с.230].

Физическая культура – это значимый для общества феномен, который пробирается во все социальные области. Первоначально физкультура считалась методом поддержания здоровья и физической формы. Теперь же это работа, любимое занятие, времяпровождение, увлечен-

ность, процесс воспитания личности. В наше время физическая культура – одна из ключевых общественных факторов, которая благоприятно воздействует на формирование крепкой личности. Недостаток движения отрицательно сказывается на здоровье человека, постоянные занятия спортом, физическими нагрузками, туризмом, танцами, – помогут снизить нехватку двигательной активности.

С точки зрения медицины, занятия физкультурой положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, укрепляется и развивается нервная система, улучшается работа нервов и сосудов, органов дыхания, метаболизм, повышается иммунитет и улучшается состав крови, меняется отношение к жизни в целом. Следует помнить, что физическая культура – гарантия преуспевания в развитии здоровой личности не только с физической, но и с психологической точки зрения.

В наше время все больше уделяется внимание здоровью студентов. Ведь если не следить за их здоровьем в процессе обучения сейчас, то в будущем мы получим слабых работников, защитников своей родины, которые не смогут в полной мере выполнять свои обязанности, вследствие своего плохого физического состояния, а вместе с тем и психического, ведь эти понятия взаимосвязаны.

В настоящий период совершается интенсивная популяризация спорта, ведь любовь к занятиям спортом должны быть привиты с раннего детства, и не покидать нас до старости. Непосредственно это содействует тому, что в наше время становится все больше людей, которые стремительно продвигают идею здорового образа жизни. И это бесспорно большой плюс.

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья. Занятия физической культурой и спортом усиливают внутренний дух человека, благоприятно воздействует на формирования качеств личности. Обучения спортом развивают и сформировывают понимание здорового лица, обучают стойкости и возможности преодоления проблем. Физическая работа над собой помогает осуществлять контроль в социализации человека. Всевозможные состязания могут помочь ребятам создать эмоциональную обстановку, развить индивидуальные свойства человека [6, с.240]. При занятиях спортом человек учится выкладываться на все сто процентов, отдавать все свои силы и организовывать свою жизнь по определенному порядку.

Из этого вытекает то, что человек горазд, осуществлять контроль над собственными чувствами, к примеру, совладать с волнением, на собеседовании ему станет проще. А все вследствие того, что человек способен овладеть собой, взять себя в руки и осуществлять контроль над собственным телом и разумом. Благодаря этому человек способен достичь лучших последствий в будущем. Исходя из этого, можно сделать заключение о том, что при присутствии физических нагрузок, человек способен вырабатывать не только личные физические качества и умения, но и личность в целом.

Главное ошибочное суждение - это то, что физкультура затрагивает только физические качества человека. Данное мнение никак не верно. Подобная мысль отождествляет спорт с тем, что физические нагрузки формируют только здоровье. На самом же деле, физические занятия производят большое число качеств, помогающих создать личность. Ни один спорт не обходится без конкретной стратегии и правил. Перед началом занятия, например, футболом, следует продумать все ходы игроков, схему действий команды конкурента. Без конкретных мыслительных процессов игрок даже не станет способен загнать мяч в ворота. Да и в состязаниях такого рода человек вряд ли окажется. При игре в футбол следует помнить о большом количестве правил. Так же и с другими типами спорта, где умений передать пас мячом будет мало.

Занятия спортом необходимы человеку во все периоды его существования. В детском и подростковом возрасте они способствуют слаженному развитию организма, у взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье, у пожилых наряду с этим задерживают и неблагоприятные возрастные изменения. Регулярные занятия физическими нагрузками помогают людям отказаться от вредных привычек, губительных здоровью – курение и употребление спиртных напитков.

Спортивное развитие особенно важно в школьном возрасте, ведь оно оказывает влияние и на умственную деятельность подростка. Современная медицина и педагогика стараются как можно сильнее популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физической культуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья по-прежнему велик.

В многих высших учебных заведениях колоссальное внимание уделяется формированию «интеллектуальных» видов спорта, к примеру, настольный теннис, баскетбол, легкая атлетика и многие другие. Любой учащийся вуза обязан освоить основные принципы этих видов спорта, понимать не только технику и тактику, но и историю определенного спорта. В ходе обучения физической культурой, учащийся вуза социализируется в обществе, трудясь в команде. Это ещё один значительный и положительный фактор. Физкультура обучает взаимодействовать с людьми, верить окружающим.

Специалисты по психологии выявили то, что конкретные волевые качества, которые нужны человеку – это целеустремленность, уверенность и решимость. Эти свойства больше других оказывают сильное влияние на эффективную жизнедеятельность человека в обществе. Умение получать доход, найти товарищей, создать семью – всё это человек способен достичь в ходе развития конкретных качеств. Непосредственно данные свойства формируются при занятиях спортом. Человек создает себе и основывает личную перспективу, занимаясь спортом. Это свидетельствует о том, что физкультура и занятия физическими нагрузками – это не просто тренировка стана, но и подготовленность к предстоящей жизни.

Результативность социализации с помощью спортивной работы больше всего зависит от того, в какой степени ценности спорта схожи с ценностями окружения и личности. При этом эксперты доказывают близкую связь среди подобных ценностей общества как равноправие, независимость, демократизм, любовь к родине, гуманность, состязание, дружеские отношения, совместная работа. Эксперты социологи сделали заключение, что «физкультура накапливает в себе ключевые значения общества»

Выражение воли демонстрирует то, что человек отдает себе отчет в собственных деяниях, понимает, чего же стремится достичь в будущем и способен грамотно показать себя в жизни общества.

Благодаря занятиям спортом либо в ходе созерцания спортивных соревнований социальные значения присваиваются человеком и выражаются как индивидуальные. Это связывает многочисленных различных людей, и они обретают места соприкосновения, которые в последующем упрощают их взаимодействие и располагают друг к другу. Кроме того, спортивное событие в жизни человека является конкретным «триумфом», вследствие которого пробуждается ощущение веселья,

сплочения, веры в хорошее, гордости за себя либо за близкого друга. Подобные чувства насыщали целую нашу державу в период XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи. Данное явление выразило себя далеко не одним из спортивных событий, но и средством интернационального цивилизованного обмена.

Подобные качества, которые стараются развить в молодом поколении преподаватели, педагоги физической культуры, обладают колоссальной ролью для будущего ребенка, ученика и выпускника. Большая часть учащихся, которые целиком осваивают курс физической подготовки вырастают зрелой и собранной личностью.

Такие люди без проблем переживают жизненные трудности, достигают серьезные должности, смогут выражаться как полезные сотрудники и специалисты. Это обозначает, то что не нужно преуменьшать значимость физических нагрузок в школах, колледжах, университетах. Спорт – высококачественная процедура социализации человека.

В завершение можно сделать заключение о том, что физическая культура и спорт – это не исключительно высокоэффективный коэффициент формирования физических свойств личности, его самочувствия и конкретных умений. Однако это ещё и демонстрация социализации и развития здоровой личности. Но если вдруг Вы сразу и не увидите результат от занятий физической культурой, в будущем он обязательно появится, и Вы сможете по достоинству оценить его значение в своей жизни.

## Литература

**1. Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие – 2013. – 240 с. **2. Гостев Г.Р., Гуськов С.И.** Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. – М.: «Импульс – Принт», 2000. -С.14-38. **3. Гринин А.В.** Валеология как наука о здоровье и здоровом образе жизни // Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований: сборник научных трудов / под общ. ред. И.Г. Паршутинной. – Орёл: ОрелГУЭТ, 2018. – 312 с. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования, ISSN 2500-249X; вып. 8) – С.249-252. **4. Дрожжаков А.И.** Роль мотивации в формировании культуры здоровья среди студентов // **Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований: сборник научных трудов / под общ. ред. И.Г. Паршутинной.** – Орёл: Изд-во Орел-

ГУЭТ, 2017. – 352 с. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования, ISSN 2500-249X; вып. 5). – С.230-235.

**5. Зубарева Т.В.** Физическая подготовка студентов с преимущественным использованием средств фитнеса Роль мотивации в формировании культуры здоровья среди студентов // **Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований: сборник научных трудов /** под общ. ред. И.Г. Паршутинной. – Орёл: Изд-во ОрелГУЭТ, 2017. – 352 с. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования, ISSN 2500-249X; вып. 5). – С.261-265.

**6. Иванов А.** Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с. – (В помощь спортсмену). - ISBN 978-5-9718-0605-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210426

**7. Решетников Н.В.** Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с.

**8. Семенова Е.Е., Ларина К.В.** Формирование культуры здоровья у обучающейся молодежи // **Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований /** под общ. ред И.Г. Паршутинной. – Орел: Изд-во ОрелГУЭТ, 2016. – 352 с. – С. 240-244.

*Dolzhenkova Kh. V., Soroka V.V.*

### **Importance of physical culture in socialization of personality**

*This paper examines the difficulties of the impact of physical culture classes on the development of such personal qualities of a person as health and socialization. Increasingly, conditions are being formed that have a great influence in the socialization of the student. Interpretation of the concept of “person” in terms of the impact of sports on personal development. Anyone mastering the course of social interaction and saving specific qualities of a person. This can be helped not only by the acquired knowledge in the field of training courses in higher education and sports training.*

**Key words:** *socialization, personality, sport, physical culture, health.*



**Дрожжаков Александр Иванович,**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*hristinanovikovapochta@mail.ru*



**Должикова Христина Викторовна,**  
ст. преподаватель  
кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университет экономики и торговли»  
*hristinanovikovapochta@mail.ru*

## **РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.**

*Спорт неотъемлемая часть жизнедеятельности многих молодых людей, развитие спортивной инфраструктуры и информационной составляющей о пользе физической активности, мотивируют молодежь быть здоровыми, сильными и выносливыми с детских лет. В данной статье мы подробнее рассмотрим вопрос спортивной инфраструктуры, её значимость и виды.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивная инфраструктура, физическая активность, профилактика, преимущества, недостатки, навыки, команда.

Досуг и массовый спорт очень важны как в социальном, так и в экономическом плане. Физические нагрузки способствуют формированию более здорового общества. Развиваемые в спорте навыки и способности влияют на благосостояние людей и напрямую улучшают их физическое, психическое и психологическое состояние. Физическая производительность, таким образом, обеспечивает улучшение качества

жизни в вышесказанных направлениях и не только [3]. Связь физической активности и успехи в трудовой деятельности становится все более частым вопросом в развитой и развивающиеся экономике, но в основном в западных странах. Исследования доказывают, что те, кто более активен физически, могут работать лучше на своём рабочем месте и более эффективны в своей сфере. Они не требуют пособий, если заболели и их расходы на медицинские услуги гораздо, ниже, таким образом сохранение здоровья может стать инвестицией в будущее. Если мы хотим, чтобы население занималось здоровым образом жизни и спортом, недостаточно только образования и мотивации, очень важно обеспечить соответствующий инфраструктурный фон, люди должны иметь широкий выбор, предоставляемый местными спортивными учреждениями. Влияние инвестиций на спортивную инфраструктуру является важным вопросом, к нему можно подходить с разных точек зрения.

Спортивная инфраструктура – это спортивные залы, бассейны, фитнес-центры, стадионы, площадки и многие другие объекты, предназначенные для активного занятия спортом. Политика, направленная на развитие спорта и значимость объектов для занятия им, подчеркнула важность спортивной инфраструктуры. Многие исследования в основном анализировали влияние отдельных факторов (возраст, доход и т.д.) на участие в спорте.

Хотя в нескольких исследованиях рассматривалось влияние спортивных сооружений на занятие спортом, можно наблюдать некоторые методологические недостатки в отношении спортивной инфраструктуры в смысл исследований. Часто используются субъективные меры инфраструктуры, приводящие к предвзятым результатам. Фактически важно объективно измерить имеющуюся спортивную инфраструктуру в социальном, финансовом планах.

Поэтому целью данной статьи является анализ влияния, роли инфраструктурных объектов на занятия спортом в целом, как со стороны любителей, так и со стороны профессионалов.

Необходимо отметить, что спорт – это услуга. С точки зрения городского развития, продвижение услуг обеспечения для общественного благосостояния может быть чрезвычайно важным для развития общества. Спорт предлагает огромные возможности для улучшения физического здоровья и социальной сплоченности. Для формирования более «здорового» общества требуется поддержка от городского управления, строительство спортивных объектов способствует обновлению местной инфраструктуры города.

В 2018 году благодаря проведению чемпионата мира по футболу в России было построено значительное количество новых стадионов. Согласно информации TheVillage, на инфраструктуру было потрачено 480 000 000 000 рублей, включая прочие расходы на подготовку [7]. Турнир закончился, но стадионы используются до сих пор. Например, футбольный клуб «Крылья Советов» из Самары, тренируются и проводят матчи на «Самара Арена» - это современный стадион, освещённый большим куполом и если говорить прямо, то «Металлург Арена», служащая прошлым стадионом для команды, с ним не сравнится. В будущем там планируют разместить фитнес-центр, танцевальные школы, центр спортивной медицины и паралимпийского спорта, гостиницу для спортсменов и каток. Также на «Самара Арена» хотят проводить концерты, но сначала нужно будет купить специальное защитное покрытие для поля. В собственность области он перейдет в 2019 году. Затраты на содержание стадиона оценивают в 500 миллионов рублей в год. При этом местные чиновники рассчитывают, что хотя бы в 2019 году получают 95% финансирования из федерального бюджета.

Кроме того, был улучшен стадион «Лужники», который считается главной ареной страны. Недавно на нём проводились матчи в рамках «Лиги Чемпионов УЕФА». Для сравнения, на домашнем стадионе ЦСКА «Вэб-Арена» максимальная вместимость составляла 30000 человек, но когда проходил матч «ЦСКА» – «Реал Мадрид» в «Лужниках» удалось собрать аудиторию около 80000 человек. Таким образом, клуб смог заработать больше, чем он бы заработал, проводя матч на своей арене. По подсчётам генерального директора Романа Бабаева, клуб заработал 350 миллионов рублей, не включая некоторые доходы, то есть 5 миллионов 250 тысяч долларов. В обоих случаях есть своя польза, клуб из Самары получил новый стадион, следовательно, качество проводимых встреч в чемпионате улучшилось, так как поле на арене шикарное, а вместимость на стадионе позволяет собрать настоящий аншлаг на матч. В случае армейского клуба (ЦСКА), доход увеличился в несколько раз и больше любителей футбола смогли посмотреть матчи «Ромы» и «Реал Мадрида». Спортивная инфраструктура имеет огромное финансовое и социальное значение.

Без улучшений не обошёлся стадион в Екатеринбурге. Центральный стадион в Екатеринбурге был отремонтирован к чемпионату мира, он на год моложе национального стадиона (Лужников), построенного

в 1957 году, и является долгосрочным домом стойких приверженцев советской лиги «Уралмаш» - в наши дни известный как «Урал». Самая большая история, связанная с этим стадионом, произошла в 1959 году, когда на нём проводился чемпионат мира по скоростному бегу на коньках.

Также один из самых красивых стадионов находится в Сочи – «Стадион Фишт». В нем проводились зимние Олимпийские игры и Паралимпийские игры 2014 года. Летом на нём проводился чемпионат мира, таким образом, он стал вторым стадионом (первый олимпийский стадион в Турине), который провёл два знаковых турнира[5]. Для него требовались дорогостоящие изменения конфигурации, в частности, удаление его крыши, чтобы соответствовать правилам ФИФА. Самой большой проблемой могло быть его местоположение: на самом деле он находится в Адлере, примерно в 24 километрах от центра Сочи, но специалисты справились с задачей, стадион удобно расположен для аэропорта. Интересно то, что в Сочи нет профессионального футбольного клуба для того, чтобы взять стадион себе в наследие. По крайней мере, так думали. Вскоре, после чемпионата мира, в Сочи переехало «Динамо», клуб из Санкт-Петербурга, который посчитал, что лучше проехать несколько тысяч километров и начать всё заново, чем находится в тени «Зенита» (главный клуб из Санкт-Петербурга).

Хотелось бы отметить, что рост инфраструктуры в Российской Федерации имеет положительную тенденцию. С каждым годом число спортивных сооружений увеличивается, государство тратит огромные деньги на строительство спортивных сооружений.

Типы-объектов спорта	2008	2013	2018
Спортивные сооружения	2.788.956	4.421.285	6.789.345
Спортивные залы	1.697.300	2.300.459	3.567.744
Бассейны	80.600	140.233	200.067
Другие	234.932	587.544	877.314

Опираясь на всё вышесказанное, справедливо сказать, что инфраструктурные разработки и инвестиции необходимы, чтобы обеспечить спортивные сооружения в каждом городе.

Социальное значение спорта как продукта является значительным. Большинство людей занимаются спортом, чтобы стать или держать

себя в форме, для отдыха и развлечения. Большой процент людей знают о спортивных сооружениях, они посещают их и удовлетворены ими, однако они будут заниматься спортом больше, если у них были некоторые дополнительные возможности. Например, в Лос-Анджелесе на одном из популярных пляжей в мире «VeniceBeach» прямо на улице есть бесплатный спортивный зал, это не просто турники, а целые секции, велодорожки, гантели и другие тренажеры, как в профессиональном зале, за которые обычно люди платят деньги.

Жизнь городов с развитой спортивной инфраструктурой отличается от городов, не имеющих спортивных объектов и не соответствует условиям и качеством жизни. Развитость и доступность спортивной инфраструктуры всегда привлекает молодежь, что означает снижение уровня социальной агрессии в городе. Также наличие развитой инфраструктуры позволяет городу привлекать международное внимание, так как город может, например, организовывать крупные международные соревнования, что означает приток туристов и экономическое развитие. Также речь может идти о «спортивном туризме», например, болельщиках, которые едут посмотреть матч любимой команды. В самом таком городе, как правило, находится больше талантливых спортсменов - чемпионов мира и Олимпийских игр. И, наконец, развивается «околоспортивная» инфраструктура: образовательные и медицинские учреждения, научные лаборатории.

Для достижения данных целей необходимо строить не только крупные спортивные сооружения, но и дворовые баскетбольные и футбольные площадки, хоккейные коробки, летние скейт-парки, велосипедные дорожки, открытые тренажерные комплексы.

## Литература

**1. Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие – 2013. – 240 с. **2. Гостев Г.Р., Гуськов С.И.** Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. – М.: «Импульс – Принт», 2000. – С.14-38. **3. Гринин А.В.** Здоровье населения как экономическая категория // **Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований:** сборник научных трудов / под общ. ред. И.Г. Паршутинной. – Орёл: ОрелГУЭТ, 2018. – 324 с. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования, ISSN 2500-249X; вып. 7) – С. 1185-187 **4. Зубарева Т.В.** Физическая подготов-

ка студентов с преимущественным использованием средств фитнеса  
Роль мотивации в формировании культуры здоровья среди студентов // **Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований**: сборник научных трудов / под общ. ред. И.Г. Паршутиной. – Орёл: ОрелГУЭТ, 2018. – 312 с. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования, ISSN 2500-249X; вып. 8) – С. 261-265. **5. Решетников Н.В.** Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с. **6. Должикова Х.В., Семенова Е.Е.** Факторы внешней среды, влияющие на развитие физической культуры и спорта // Вестник ОрелГИЭТ 2018 № 2 (44) - С. 174-177. **7. Сорока В.В.** Физическое здоровье молодежи как актуальная проблема современности // **Здоровьесберегающие технологии в ВУЗе: состояние и перспективы**: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 14-15 июня 2018 г) / под общ. ред. Ю.Н. Зубцова. – Орёл: ОрелГУЭТ, 2018. – 168 с. – С. 34-38 **8. Список футбольных стадионов России** – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: [https:// ru.wikipedia.org/wiki/Список\\_футбольных\\_стадионов\\_России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_футбольных_стадионов_России) **9. Спортивная инфраструктура** – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://www.minsport.gov.ru> **10. Чемпионат мира по футболу 2018** – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: [https:// ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат\\_мира\\_по\\_футболу\\_2018](https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_футболу_2018).

*Drozzhakov A. I., Dolzhikova Kh. V.*

### **Development of sports infrastructure in The Russian Federation.**

*Sport is an integral part of the life of many young people, the development of sports infrastructure and the information component on the benefits of physical activity, motivate young people to be healthy, strong and enduring from childhood. In this article we will take a closer look at the issue of sports infrastructure, its importance and types.*

**Key words:** *sport, sports infrastructure, physical activity, prevention, advantages, disadvantages.*



**Дроздов Дмитрий Вячеславович,**  
старший преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*dmutruk\_besson\_@mail.ru*



**Фоменко Анна Валериевна**  
преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ 5-7 КЛАССОВ**

*В статье представлен краткий обзор школьной программы по физической культуре, раздел «Спортивные игры. Баскетбол». Проанализированы современные методики преподавания баскетбола, как основного средства формирования у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Выявлена специфика проведения занятий с учетом современных образовательных технологий.*

**Ключевые слова:** спортивные игры, баскетбол, процесс обучения, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, школьники 5-7 классов.

Современные технологии физического воспитания являются здоровьесберегающими, они обеспечивают учет природных особенностей

конституции и за счет этого повышают мотивацию к занятиям физической культурой; позволяют осуществлять динамический валеологический мониторинг физического состояния учащихся; пригодны для создания единой информационной системы валеологического мониторинга и валеологической аттестации образовательных учреждений [5].

В примерной программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ в разделе «Спортивные игры» баскетбол занимает одно из ведущих мест.

Содержание раздела «Спортивные игры», в котором представлена методика обучения баскетболу, в которой педагог ориентируется на основную цель – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни [2].

В рамках реализации этой цели, программа по физической культуре для учащихся основной школы, в частности, на уроках по баскетболу ориентируется на решение следующих задач:

1) укрепление здоровья развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма [4];

2) формирование культуры движенийобогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта [4];

3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5) воспитание положительных качеств личности соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности [7] .

Структура и содержание учебной программы по разделу «Спортивные игры» состоит из блоков: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Общий объем времени на изучение данного программного материала составляет 18 часов.Особое внимание учителю физической культуры следует уделять освоению ба-

скетболу у учащихся в начале обучения, в частности, в пятых классах. Учащиеся в данном возрасте по разделу «Баскетбол» должны сформировать двигательные действия, направленные на формирование техники выполнения упражнений, специфичных для баскетбола.

В разделе содержится упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с мест; ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра в баскетбол по правилам [2].

Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ основано на специфике данного вида спорта. Методика обучения баскетболу начинается с изучения теоретических физкультурно-спортивных знаний (информационный компонент).

В процессе изучения программного материала по разделу «Баскетбол» учащиеся пятых классов должны освоить основы техники, тактики и основную направленность физической подготовки.

Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке - все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры [7].

В содержании раздела программы «Баскетбол» представлены этапы освоения. Прежде всего, учащихся пятых классов необходимо обучить работе с мячом. В частности детям необходимо научиться держать мяч: свободно расставленными пальцами, при передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Следующим этапом раздела программы является обучение приёму передачи мяча. Школьники осваивают прием мяча двумя руками одновременно. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. Следует научить правильной остановке или передаче мяча, чтобы не совершить нарушения правил – пробежки [8].

Дальнейшим этапом обучения игры в баскетбол является освоение ведения мяча. При ведении мяча ученик должен выполнять на каждом втором шаге удар мячом одной рукой об пол и ловить его. Данное двигательное действие лучше выполнять без зрительного контроля. Занимающиеся должны овладеть ведением мяча правой и левой рукой.

Согласно содержанию программы по баскетболу проходит обучение бросков в корзину. Обучение броскам в корзину должно осуществляться с помощью правой и левой руки [8].

Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, в частности учащихся пятых классов, представлено изучением техники движений без мяча. К ним относятся стойка, поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков [6; 8]. Данные двигательные действия позволяют овладеть техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ предусматривает воздействие на физические качества школьников. Исходя из того, что баскетбол является силовой игрой, характеризующейся высокой двигательной активностью и большой напряженностью игровых действий, требуется от игроков проявления высокого уровня функциональных возможностей организма.

Задачи по развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей организма детей решаются в процессе физической подготовки. Данный вид подготовки подразделяется на общую (далее - ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП). Учитывая специфику организации и проведения уроков по физической культуре, следует отметить, что в содержание физической подготовки входит большая часть средств и методов ОФП [3]. Учитель должен выбрать оптимальные средства и методы СФП, которые позволяют на базовом уровне сформировать двигательные умения и навыки, согласно разделу программы «Баскетбол» и параллельно воздействовать на необходимые физические качества.

Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ содержит в себе изучение основ тактики баскетбола. Следует отметить, что тактическая подготовка тесно взаимосвязана с двигательными умениями и навыками. Поэтому в баскетболе следует изучать специфику технико-тактических действий.

Таким образом, содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ представлено определенными разделами, темами, предлагаемыми средствами и методами, которые позволяют сформировать двигательные умения и навыки, а также развивать необходимые физические качества. Школьники должны изучить теоретические знания по данному виду спорта и основы методики организации и проведения занятий по баскетболу.

В настоящее время современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе представлены возможностью использования методов обучения. В частности, Н.П. Перовский, выделяет видеометоды: просмотр, обучение через Интернет, контроль. К ним можно отнести использование компьютера в процессе подготовки баскетболистов. С помощью компьютера можно осуществлять статистический анализ и графическое изображение цифрового материала, при планировании процесса подготовки; осуществлять контроль физического развития подготовленности спортсменов и оптимизация индивидуальной спортивной техники игрока.

К практическому методу можно отнести материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Материально-техническая база дает возможность учителю индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, повышать его интенсивность, ускорять развитие различных качеств школьников и с помощью специального оборудования объективно оценивать уровень их подготовленности. Материально-технические средства по своему целевому назначению подразделяются на три группы:

- оборудование, инвентарь, тренажеры;
- регистрационная аппаратура;
- демонстрационная аппаратура.

Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе должны основываться на тех разработках, методиках, которые уже доказали свою эффективность в условиях учебно-тренировочной деятельности у баскетболистов среднего школьного возраста. В то же время, современные технологии преподавания баскетбола у средних школьников должны учитывать специфику содержания программного материала, материально-техническое оснащение, уровень подготовленности учащихся и т.д. В связи с этим, поиск наиболее рациональных технологий преподавания по разделу «Баскетбол» в на-

чале его освоения, является актуальным вопросом физического воспитания в общеобразовательной школе.

### Литература

**1. Ашмарин Б.А.** Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб.для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с. **2. Вайнер М.Э.** Игра и эмоциональное развитие младших школьников // Начальная школа. Плюс минус [Текст] / М.Э. Вайнер. – 2001. – № 1. – С. 12-15. **3. Гужаловский А.А.** Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Мн., 1999., – 325 с. **4. Евсеев Ю.И.** Физическая культура: Учеб.пособие. / Ю.И. Евсеев – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с. **5. Зайцева В.В.** Новые научные технологии в физическом воспитании / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин, С.И. Изаак // Сборник трудов ученых РГАФК 1999. – С. 182-184. **6. Карась Т.Ю.** Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась - Комсомольск-на-Амуре, Изд-во АмГПУ, 2012. - 355 с. **7. Решетнева Г.А.** Основы теории физической культуры [Текст]: учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов институтов, аспирантов академий физической культуры / Г.А. Решетнева. – Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1997. – 93 с. **8. Решетников Н.В.** Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Академия: Мастерство: Высшая школа, 2000. – 152 с.

*D. Drozdov, A. Fomenko*

#### **The specifics of the lessons in basketball in a secondary school with students in grades 5-7.**

*The article presents a brief overview of the school program in physical culture, the section “Sports games. Basketball.» Modern methods of teaching basketball as the main means of formation of stable motives and needs in respect to their health, holistic development of physical and mental qualities, creative use of physical culture in the organization of a healthy lifestyle are analyzed. The specificity of the lessons taking into account modern educational technologies is revealed.*

**Key words:** sports games, basketball, learning process, General physical training, special physical training, students in grades 5-7



**Елецкий Сергей Николаевич**  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*serg.eletsckij2016@yandex.ru*

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРВАЛЬНО-КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*В связи с изменениями правил проведения соревнований по тхэквондо ВТФ и критериев оценки эффективности соревновательной деятельности, возникла острая необходимость в разработке методик планирования тренировочного процесса и путей их совершенствования.*

**Ключевые слова:** *выносливость, планирование, тхэквондо, соревновательная деятельность, контроль.*

Введение. Одним из важнейших факторов, которые повышают качество учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов высокой квалификации является управление тренировочными нагрузками в системе совершенствования специальных двигательных качеств [4, с. 57]. Вместе с этим приобретает большое значение управления тренировочными и соревнованиями нагрузками, в связи с изменениями систем судейства и анализа соревновательной деятельности в тхэквондо. При этом планирование тренировочных программ должно происходить путем интенсификации и индивидуализации тренировочного процесса, а также с учетом особенностей специфики соревновательной деятельности, основанные на особенностях и характере системы судейства [1, с. 14; 5, с. 41].

На сегодня существует четыре судейские системы (Адидас, Дасдо, Леджаст и кнопочная система), позволяющие проводить соревнования по тхэквондо ВТФ и осуществлять точный несубъективный анализ соревновательной деятельности. Каждая из электронных систем имеет

свои отличительные особенности по начислению баллов. Первые три системы определяют использование специальных электронных протекторов по начислению баллов, кнопочная же система основывается на зачислении баллов на основе личного опыта и субъективности судей. В соответствии с этим, тренерам и спортсменам необходимо выбирать самый эффективный способ построения тренировочного процесса, а также его характер и направленность в соответствии со спецификой проведения соревнований на той или иной судейской системе. В Украине соревнования проводятся с использованием кнопочной системы, системы Адидас и Даедо, что в свою очередь затрудняет характер подготовки спортсменов только в одном направлении.

В тренировке тхэквондистов высокой квалификации используются различные методы, позволяющие совершенствовать специальные двигательные качества, но наиболее популярными из них являются повторный и метод круговой тренировки.

В доступной нам литературе материалов из особенностей предсоревновательной подготовки в тхэквондо среди спортсменов высокой квалификации, а также учета особенностей использования различных методов, направленных на развитие специальных качеств, мы не нашли [2, с. 73; 3, с. 108; 5, с. 41]. Поэтому направление наших исследований является актуальным и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: определить эффективность использования интервально-круговой тренировки в различных способах предсоревновательной подготовки тхэквондистов высокой квалификации.

Задачи:

1. Проанализировать в доступной нам литературе состояние вопроса об использовании различных методов, направленных на развитие двигательных качеств, а также использование их в предсоревновательной подготовке спортсменов.

2. Разработать и определить эффективность использования интервально-круговой тренировки у тхэквондистов высокой квалификации.

В нашей работе были использованы следующие методы: изучение и анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод экспертной оценки; педагогическое тестирование; математико-статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Организация исследований. Исследования проводились поэтапно и предполагали использование метода интервально-круговой тренировки

в предсоревновательном мезоцикле, что проводится по «принципу маятника», «принципа вариативности» и традиционным способом. В исследовании принимали участие спортсмены высших разрядов отделения тхэквондо ВТФ КДЮСШ г. Луганска, Луганской Народной Республики.

Круговая тренировка является методом комплексного действия различных тренировочных средств, направленных на укрепление органов, систем и функциональных возможностей организма [2, с. 54; 5, с. 34]. Круговая тренировка используется в спортивной тренировке, является целостной формой занятий и одновременно не сводится к какому-либо одному методу. Для круговой тренировки подбираются строго регламентированные упражнения выборочной и общего воздействия на организм спортсменов [3, с. 91]. Различают следующие основные виды круговой тренировки: по методу непрерывной упражнения (подавляющая направленность на выносливость) по методу интервальной упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость) по методу интервальной упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную (специальную выносливость). круговой тренировки по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций, и имеет варианты.

Интервально-круговая тренировка

ЧСС 174 - 192 уд. / Мин.

Вариант №1.

Группа - 4 спортсмена. Смена партнеров в каждом подходе.

1. Спарринг 6 мин.

2. Отдых 1 мин.

3. Спарринг 2 мин.

4. Отдых 1 мин.

5. Спарринг 2 мин.

6. Отдых 1 мин.

7. Спарринг 2 мин.

8. Отдых 1хв.

Всего 15 мин.

Вариант №2.

Группа - 4 спортсмена.

1. Спарринг 6 мин с изменением партнеров каждые 2 мин (без отдыха).

2. Отдых 2 мин.
3. Спарринг 16 мин с изменением партнеров каждые 2 мин + 2 мин отдыха.

Всего 24 мин.

Вариант №3.

Группа - 6 спортсменов. Смена партнеров в каждом подходе.

1. Спарринг 6 мин.
2. Отдых 1 мин.
3. Спринг 2 мин.
4. Отдых 1 мин.
5. Спарринг 2 мин.
6. Отдых 1 мин.
7. Спарринг 2 мин.
8. Отдых 1 мин.
9. Спарринг 2 мин.
10. Отдых 1 мин.
11. Спарринг 2 мин.
12. Отдых.

Всего 21 мин.

Вариант №4.

Группа - 6 спортсменов.

1. Спарринг 10 мин с изменением партнеров каждые 2 мин (без отдыха).

2. Отдых 2 мин.

3. Спарринг 20 мин с изменением партнеров каждые 2 мин + 2 мин отдыха.

Вариант №5.

Группа - 8 спортсменов. Смена партнеров в каждом подходе.

1. Спарринг 6 мин.
2. Отдых 1 мин.
3. Спарринг 2 мин.
4. Отдых 1 мин.
5. Спарринг 2 мин.
6. Отдых 1 мин.
7. Спарринг 2 мин.
8. Отдых 1 мин.
9. Спарринг 2 мин.
10. Отдых 1 мин.

11. Спарринг 2 мин.
12. Отдых 1 мин.
13. Спарринг 2 мин.
14. Отдых 1 мин.
15. Спарринг 2 мин.
16. Отдых.

Всего 27 мин.

Вариант №6.

Группа - 8 спортсменов.

1. Спарринг 14 мин с изменением партнеров каждые 2 мин (без отдыха).

2. Отдых 2 мин.

3. Спарринг 28 мин с изменением партнеров каждые 2 мин + 2 мин отдыха.

Всего 44 мин.

В связи с поставленными задачами исследования, были разработаны различные варианты интервально-круговой тренировки, позволяющие максимально повысить эффективность тренировочного процесса на этапе предсоревновательной подготовки к соревнованиям с учетом системы судейства соревнований.

Тренировочный процесс в первой группе строился по «принципу маятника», в основе которого использовалось чередование специализированных (МЦС) и контрастных (МЦК) микроциклов [1, с. 12].

Во второй группе подготовка строилась на основе традиционного недельного микроцикла с однонаправленным изменением тренировочных нагрузок [1, с. 9; 3, с. 86]. С каждым днем объем общей физической подготовки (ОФП) снижался, а объем специальной (СП) держался примерно на одном уровне и только в последние 3 дня существенно падал.

В третьей группе тренировочный процесс строился по «принципу вариативности», в структуре которого использовались традиционные микроциклы, отбор которых осуществлялся в соответствии с характером предстоящих соревнований, системы судейства и уровня подготовленности спортсменов [2, с. 51; 3, с. 82]. Состав и объем тренировочных средств во всех группах планировались одинаковыми.

Перед началом и в конце подготовки были проведены контрольные соревнования между соответствующими группами спортсменов, в которых результаты боя оценивались по следующим показателям: коэффициент попаданий (КП) коэффициент сильных ударов (КСУ) коэффициент

атаки (КА) коэффициент защиты (КЗ) и коэффициент эффективности боевых действий (КЕБД), а также коэффициент выносливости в бою (КВ) [4, с. 32]. Названные показатели были основными критериями, по которым определялась эффективность сравниваемых вариантов подготовки.

Кроме этого, в начале и в конце эксперимента измерялась специальная трудоспособность тхэквондистов [1, с. 8; 4, с 27; 5, с. 33].

Результаты контрольных соревнований показали, что спортсмены первой группы выиграли у другой и третьей со счетом 5:3; 6:2, а вторая проиграла третьей со счетом 2: 6 (в начале эксперимента счет был 4:4, 3:5 и 4:4). Однако существенное сдвиги в специальной подготовленности тхэквондистов за время эксперимента произошло в показателях КЕБД. Различия достоверны при  $p < 0,05$ . Физическая работоспособность тхэквондистов по подготовке повысилась более в первой группе, чем во второй и третьей. Прирост показателей работоспособности у спортсменов 1-й группы (+ 86%) выше, чем во 2-й (+ 19%) и 3-й (23%), однако достоверного различия не установлено. Следует отметить, что у двух испытуемых 2-й группы в конце эксперимента значительно снизился КЕБД и работоспособность. Учитывая, что при этом в них уменьшилось желание тренироваться, можно считать, что они находились в состоянии переутомления. В первой группе таких случаев не наблюдалось.

**Выводы.**

1. Анализ результатов тестирования специальной выносливости и показателей соревновательной деятельности показал наибольшую эффективность использования на этапе предсоревновательной подготовки интервально-кругового метода в сочетании с построением тренировочного процесса по «принципу маятника».

2. Разработанные варианты интервально-круговой тренировки могут применять тренеры в различных структурных образованиях тренировочного процесса для повышения эффективности деятельности на соревнованиях с учетом различных систем судейства.

### **Литература**

**1. Аросьев Д.А.** Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1969. – 21 с. **2. Туманян Г.С.** Научные основы планирования тренировки борцов / Г.С. Туманян – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 114 с. **3. Туманян Г.С.** Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с., ил. **4. Годик М.А.** Контроль тренировочных

и соревновательных нагрузок / Годик М.А. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с. **5. Моногаров В.Д.** Утомление в спорте / В.Д. Моногаров – К: Здоровье, 1986. – 120 с.

*S. Eletsky*

***Features of the use of interval-circular training in the preparation of highly skilled taekwondists***

*In connection with changes in the rules of the WTF taekwondo competition and the criteria for evaluating the effectiveness of competitive activity, there was an urgent need to develop methods for planning the training process and ways to improve them.*

**Key words:** *endurance, planning, taekwondo, competitive activity, control.*

УДК 796.015–048.58



**Ерёменко Игорь Владимирович,**  
преподаватель кафедры олимпийского  
и профессионального спорта,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»



**Ерёменко Виктория Викторовна,**  
преподаватель кафедры адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*yeromenko9@mail.ru*

## **ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

*Проблема отбора в спорте в мировой литературе освещена достаточно широко, накоплены значительные экспериментальные дан-*

*ные характеризующие существенные аспекты отбора в отдельных видах спорта. Вместе с тем, вопросы спортивного отбора относятся к числу недостаточно изученных и продолжают оставаться центральной проблемой детско-юношеского спорта. В настоящее время наряду с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации, возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.*

**Ключевые слова:** спортивный отбор, ориентация в спорте, спорт высших достижений, подготовленность, поиск спортивных талантов.

Следуя современным тенденциям, необходима такая система отбора, которая учитывала бы, с одной стороны, интересы массового спорта, а с другой – спорта высших достижений. Таким образом, такая система с одной стороны, способствовала бы вовлечению в спортивные занятия массы школьников, а с другой – эффективному поиску спортивных талантов.

В этом плане представляется своевременным выдвинуть концепцию активного отбора, которая предполагает целенаправленный процесс установления взаимного соответствия интересов и способностей ребенка, и требований спортивной дисциплины с помощью комплекса мероприятий, направленных на своевременную ориентацию. При этом ключевую роль играет организация поиска спортивных талантов и прогнозирования будущих спортивных успехов на базе глубокого и всестороннего анализа индивидуальных особенностей. Реализация этой концепции обеспечивает успешный выбор вида спортивных занятий в зависимости от потенциальных возможностей ребенка, что создает предпосылки для систематических и длительных занятий в системе массового спорта, а также позволяет улучшить комплектование спортивных школ. [1]

Однако наиболее широкое распространение получила трёхэтапная стратегия отбора, охватывающая весь процесс многолетней подготовки спортсменов.

На первом из них – предварительном, выявляется целесообразность выбора ребенком занятий определенным видом спорта на основе учета его морфофункциональных данных и психических особенностей. Отбор на втором – промежуточном этапе решает задачу выявления у детей способностей к эффективному спортивному совер-

шенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки. Третий – заключительный этап отбора связан с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса. [2]

Спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованного тренировочного процесса. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены только в процессе обучения и воспитания, и является следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Задача отбора и ориентации на разных этапах разнообразны. Если на первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных номерах программы, отбор в сборные команды, комплектование и др.

Основными задачами первого этапа являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет (I - IV классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. [4]

В группе начальной подготовки ДЮСШ принимаются все желающие школьники в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Эти критерии максимально упрощены и доступны каждому учителю физкультуры в школе и врачу.

Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностей. Существенные

индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих спортсменов, значительно усложняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные. [4]

Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования (СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ). Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. [1]

Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В течение последнего года обучения в учебно-тренировочных группах СДЮШОР и ДЮСШ, выявляются перспективные юные спортсмены для зачисления в группы спортивного совершенствования.

Методы и процедура отбора остаются в основном теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем возрастают. Программа отбора включает пять разделов: оценку состояния здоровья; спортивный анамнез и оценку специальной подготовленности; определение морфофункционального состояния кислородно-транспортной системы; психодиагностику; антропометрию. [2]

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности тех занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому

морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипе спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т. п.).

На третьем этапе отбора необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать в ответственных соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам. [2]

Приступая к тренировке на третьем этапе многолетней подготовки, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов. При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе. Предпочтение отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших сдвигов в уровне спортивного мастерства, возможностей важнейших функциональных систем при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия. Чем меньшими усилиями был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования. Поэтому на данной ступени отбора, как и на предыдущем, большое внимание уделяется анализу тренировки на предыдущем этапе многолетней подготовки. Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе, без использования предельных объемов тренировочной работы, то есть не достигали максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для построения тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Если при таком построении тренировочного процесса у спортсменов планомерно рос уровень достижений и функциональной подготовленности, и до четвертого этапа многолетней подготовки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, то есть все основания для их дальнейшего серьезного прогресса.

Одним из основных показателей, которые свидетельствуют о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении

технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на четвертом этапе многолетней подготовки рациональную и лабильную технику движений, что находится в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретного вида спорта. [5]

Особое значение приобретает оценка личных психических качеств спортсмена. При этом оценивают: устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований; способность настраиваться на активную соревновательную борьбу; умение мобилизовать силы при острой конкуренции; психическую устойчивость во время объемной и напряженной тренировочной работы; способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений; распределение силы в соревнованиях; умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственных соревнованиях, с наибольшей конкуренцией. Опытные тренеры, в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов, используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предыдущих.

На третьем этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1. Спортивно – технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки.
2. Степень закрепления техники выполнения наиболее сложных элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях.
3. Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к внешним сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования, тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач преолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы

сборных команд областей, стран, осуществляется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно – технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности, состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух – трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Вопросы этапности проведения отбора непосредственно связаны с составлением прогнозов в спорте. Основными направлениями изучения спортивной одаренности является построение ближних и дальних прогнозов. В настоящее время прогнозирование является наиболее перспективной и малоизученной областью спортивного отбора. Прогнозирование основывается на изучении биологических и социальных факторов спортивной одаренности, темпов прироста качества и стабильности индивидуальных уровней развития.

Ближние прогнозы строятся на изучении задатков и способностей, в результате которых даются рекомендации о целесообразности выбора вида спорта.

Дальние прогнозы обуславливаются уровнем, темпами прироста и стабильностью основных качеств – составляющих спортивного мастерства. Ряд исследований, касающихся непосредственно отбора спортсменов, базируется на серии последовательных краткосрочных прогнозов, на которые делится время одного долгосрочного прогноза. Такой подход представляется более надежным по сравнению с долгосрочным прогнозом с использованием методов генетики, основанные на стабильности наследственно обусловленных признаков. Кра-

тросрочные же прогнозы от этапа к этапу основываются на данных о динамике возрастного развития комплекса физических, функциональных, психологических качеств.

В целом, анализ специальной литературы по общим вопросам отбора свидетельствует о научно-практической значимости проблемы поиска одаренных спортсменов и их ориентации.

### Литература

1. **Вайцеховский С.М.** Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 278 с. 2. **Зотова Ф.Р.** Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В. В. Павлов. – Набережные Челны: Кам ГИФК, 2002. – 141 с. 3. **Ильинична В.И.** Физическая культура студента / В. И. Ильинична. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с. 4. **Лукьяненко В.П.** Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 224 с. 5. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

*I. Yeromenko, V. Yeromenko*

### **Selection and orientation in sports at various stages of long-term preparation**

*The problem of selection in sports in the world literature is covered widely enough, accumulated significant experimental data characterizing the essential aspects of selection in individual sports. At the same time, the issues of sports selection are among the insufficiently studied and continue to be the central problem of children's and youth sports. Currently, along with the further experimental development of various aspects of selection and sports orientation, there is an increasing need for theoretical analysis and generalization of numerous studies, the creation of evidence-based programs for the selection of talented athletes at all stages of long-term training.*

**Key words:** sports selection, orientation in sports, sports of the highest achievements, readiness, search of sports talents.



**Жаброва Тамара Алексеевна**

Доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Ростов-на-Дону, Россия



**Потанина Наталья Александровна,**

студентка  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,  
Ростов-на-Дону, Россия  
*tamarazhabrowa@yandex.ru*

## **РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В РАЗНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*В статье определена роль дыхательной системы в таких видах физической активности, как бег, плавание и йога. Также рассмотрены методики и правила дыхания, следуя которым можно повысить безопасность и эффективность тренировок. Приведены некоторые статистические показатели, опираясь на которые можно составить индивидуальную программу тренировок. Также было проведено анкетирование среди молодых людей, результаты которого представлены в виде графиков и краткого анализа полученной информации. Полученные данные могут стать основой для дальнейших исследований.*

**Ключевые слова:** физическая активность, бег, плавание, йога, дыхательная система, методика дыхания.

Актуальность. В современном мире из-за ухудшения экологии, увеличения стрессовых ситуаций в жизни человека и других отрицательных факторов особенно важно уделять должное внимание своему

здоровью. Существует немало вариантов, как именно добиться этой цели. Занятия спортом, пожалуй, являются лучшим из них. Данное утверждение побуждает многих людей заниматься разными видами физической активности, но немногие задумываются о том, как стоит правильно и безопасно проводить тренировки. Существует большое количество правил и методик, соблюдая которые можно максимально эффективно заниматься физической активностью. Одним из таких правил является правильный подход к процессу дыхания во время тренировок.

Цели. Определить роль дыхания в разных видах физической деятельности, выявить познания студенческой молодежи в данном вопросе.

В данной статье рассмотрен ряд правил и методик применительно к разным видам физической активности. Дыхание представляет собой совокупность непрерывно протекающих в организме человека физиологических процессов, в результате которых он поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. Под воздействием кислорода происходит окисление питательных веществ, поступающих в организм. В результате этого освобождается энергия, необходимая для жизни [4]. При недостатке кислорода в крови, а также в нервной ткани, мышцах и других органах начинается кислородное голодание. Данный недуг особенно заметен при восхождении на горные вершины, когда организм человека находится в напряжении на протяжении некоторого времени. Из-за недостатка кислорода пульс и дыхание учащаются, это может привести к серьезным нарушениям в организме и ухудшению здоровья. Для того, чтобы не допустить подобных проблем, необходимо соблюдать определенные правила дыхательных техник.

Известно, что у каждого вида физической активности существует собственная методика дыхания во время тренировок. Например, при беге важно соблюдать следующую рекомендацию: вдох производится через нос, выдох через рот. Эта технология объясняется тем, что при вдыхании через ротовую полость часть воздуха поступает в желудок, и кислород в организм поступает не в полном объеме. Это вызывает образование непокрытой потребности в дыхании, и в последствии одышку. Также данная ошибка может привести к осложнениям со стороны иммунной системы, так как температура воздуха, поступившего через ротовую полость, ниже, чем температура воздуха, поступившего через носовую полость.

При занятиях бегом также важна глубина дыхания. Если человек не занимается физической активностью и находится в состоянии покоя, он использует поверхностное дыхание, характеризующееся быстрыми

вдохами и резкими выдохами[6]. Но когда требуется заняться физической активностью, требующей минимум усилий, например, пройти какое-либо расстояние, организму часто не хватает поверхностного дыхания. Ввиду этого вдохи и выдохи становятся более глубокими. Если же человек занимается бегом, ему необходимо контролировать свое дыхание на протяжении всей тренировки. Ученые доказали, что на глубину дыхания влияет способность организма максимально потреблять кислород из вдыхаемого воздуха и жизненная емкость легких. Для разных полов определена различная жизненная емкость легких. У мужчин она составляет 3000-4000 мл, у женщин-2000-3000 мл. У спортсменов, которые постоянно выполняют работу на выносливость данные показатели значительно выше. Они составляют 6000-7500 мл. Поэтому частота дыхательных движений в покое у спортсменов значительно ниже.

Важно знать, что переизбыток кислорода так же вреден, как и недостаток. Большое количество глубоких вдохов может привести к головокружению. Занимаясь данным видом физической активности во внимание нужно принимать не только глубину дыхания, но и его ритмичность[6]. Количество вдохов и выдохов должно быть распределено соответственно количеству шагов в определенной пропорции. Составление данного отношения для каждого человека индивидуально и зависит от длины шага и скорости бега. Правило, которого нужно придерживаться при составлении пропорции – количество шагов на выдохе и вдохе должно быть равным, также не рекомендуется дышать на каждом шаге, это может привести к переизбытку кислорода и головокружению.

При занятии бегом может возникнуть такая ситуация, когда после резкого ускорения спортсмена, дыхание начинает сбиваться. В этом случае необходимо сделать несколько глубоких вдохов, после этого вернуться к прежнему режиму дыхания. Также важно отметить, что техника дыхания при беге исключает некоторые действия: питье во время тренировки, разговоры, хаотичные вдохи и выдохи.

Обобщая изложенную выше информацию, нужно сказать, что дыхательная техника при беге включает в себя немалое количество правил и рекомендаций, но постоянно следуя им, данные действия можно довести до состояния привычки. Это, в свою очередь, скажется на качестве и эффективности тренировки.

Если говорить о занятиях плаванием, в данном виде физической активности так же предусмотрены определенные дыхательные техники, так как хорошо разработанные органы дыхательной системы играют для

пловцов ключевую роль. При занятиях этим видом физической деятельности активно тренируется дыхательная мускулатура, улучшается легочная вентиляция, увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких, а также увеличивается объем потребления кислорода кровью [2]. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них. Кроме этого, очень полезным является плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду, так как эти занятия тренируют устойчивость к гипоксии. При занятиях плаванием необходимо уметь правильно дышать. Вдохи тренирующегося должны быть быстрыми и резкими, так как голова находится под водой короткий промежуток времени, за который организм должен быть обеспечен достаточным количеством кислорода [3].

Если говорить о технике выдохов, нужно отметить, что они должны быть продолжительными и занимать все время, пока голова тренирующегося находится под водой[3]. Выдох производится через носовую, а при необходимости и через ротовую полость. Данный выбор зависит от того, с помощью какой техники пловец сможет полностью освободить легкие для следующего вдоха.

При занятиях плаванием неподготовленный человек сталкивается с проблемой, когда ему не хватает выносливости, дыхание сбивается, его очень трудно или невозможно восстановить без кратковременного отдыха. В таком случае необходимо тренировать выносливость за счет регулярных занятий. При этом важно постоянно следить за пульсом, чтобы избежать нежелательных последствий ухудшения состояния организма.

Осуществление регулярных тренировок с соблюдением вышеописанных правил позволит не только повысить выносливость, развить дыхательную систему, но и улучшить состояние организма в целом.

Также рассмотрим дыхание при занятиях йогой, в данном виде физической активности за правильную технику дыхательных упражнений отвечает система Пранаяма[1]. Пранаяма представляет определенную последовательности дыхательных упражнений, воздействующих на физиологическую и эмоциональную составляющую человека посредством изменения концентрации углекислого газа и кислорода.

Ключевыми моментами техники дыхательных упражнений являются: изменение соотношения концентрации кислорода и углекислого газа в организме человека, воздействие на мозг с помощью влияния на обонятельные, осязательные и некоторые другие рецепторы, активизация в процессе дыхания определенных групп дыхательных мышц; оказание воздей-

ствия на нервную систему человека. Для организма очень полезны задержки дыхания, практикующиеся в данном элементе йоги, так как благодаря им расширяются адаптивные возможности организма, сознание становится более восприимчивым к переживанию стрессовых ситуаций[5].

Результаты исследований. Для более глубокого изучения данной проблемы нами было проведено исследование в форме анкетирования. В исследовании приняло участие 42 человека которые являются студентами Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), факультета торговое дело. Результаты анкетирования в процентах представлены ниже. Также сделаны выводы и предоставлены некоторые выходы из сложившейся ситуации.

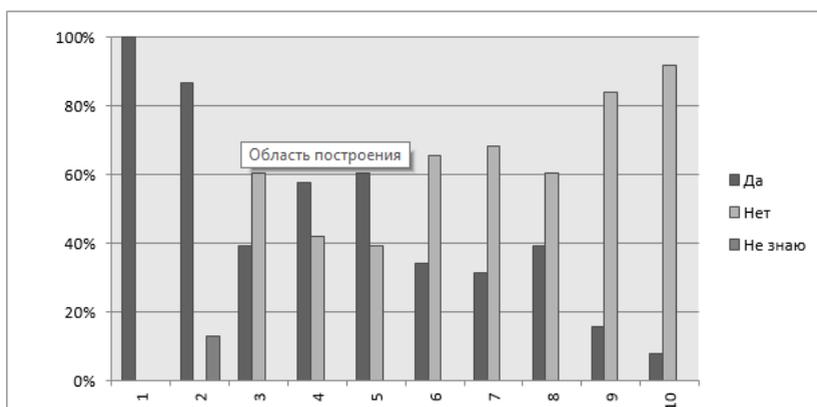


Рисунок 1. Роль дыхательной системы в разных видах физической деятельности.

Ссылаясь на данные исследования, можно сделать вывод, что все респонденты считают важным развивать дыхательную систему. Респонденты также считают, что дыхательная система играет ключевую роль в повышении эффективности тренировок. Проанализировав полученные данные можно сказать, что среди опрошенных людей, которые занимаются каким либо видом физической деятельности, придерживаются определенных дыхательных методик меньшинство 39,5%. Среди респондентов, которые занимаются или занимались бегом, только 34,2% знают о запрещенных во время бега действиях. Студенты, которые занимаются или занимались плаванием, о технике вдохов и выдохов знают 39,5%. Также среди людей, посещавших когда-либо занятия

по йоге, знакомы с техникой Пранаяма 7,9%. Проанализировав подобную статистику, можно сказать, что многие респонденты осведомлены о роли дыхательной системы, но не применяют дыхательные методики и правила во время различных тренировок, тем самым понижая их эффективность. Можно предположить, что это является одной из причин того, что многие респонденты испытывают трудности при такой физической деятельности, как бег или поднятие в гору.

Выводы. В заключение проведенной работы отметим, что развитие дыхательной системы является важным аспектом, как для спортсменов, так и для людей, не занимающихся специализированными видами физической деятельности. Соблюдая определенные методики дыхания, человек не только повышает безопасность и эффективность различных тренировок, но и улучшает общее состояние организма. Выходом из сложившейся ситуации может стать просвещение населения о пользе применения дыхательных методик при занятиях физической активностью. Например, проведение городских мероприятий, состоящих из курса лекций, посвященных данной теме.

### Литература

**1. Афанасьев П.** /Йога Пранаяма: учебное пособие. – Р: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 46 с. **2. Булатова М.М.** Плавание для здоровья /К.П. Сахновский. – К.:Здоровья, 1988.-136с. **3. Булгакова Н.Ж.** Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н.Морозов, О.И. Попов и др., – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с. **4. Стерки П.** Основы Физиологии /перевод с английского, -М: Мир, 1984 год. – 556 с. **5. Положительное влияние йоги на организм** – URL: <https://www.vitajournal.ru/activity/yoga/yoga-dlya-zdorovjya-uma-i-tela>(дата обращения 25.03.2019) **6. Правила дыхания при беговых тренировках** – URL: <https://fitnavigator.ru/kardio/kak-pravilno-dyshat-pri-bege.html> (дата обращения 25.03.2019)

**Zhabrova T.A., Potanina N.A.**

#### **The role of the respiratory system in different types of physical activity**

*The article defines the role of the respiratory system in such types of physical activity as running, swimming and yoga. Also considered methods and rules of breathing, following which you can improve the safety and effec-*

tiveness of training. Some statistical indicators based on which it is possible to make the individual program of trainings are resulted. Also conducted a survey among people of all ages, the results of which are presented in the form of graphs and a brief analysis of the information received. The obtained data can be the basis for further research.

**Key word:** physical activity, running, swimming, yoga, respiratory system, breathing technique, breathing depth, breathing rhythm.

УДК 374.091.31:(796.035)-057.874



**Завадич Валентина Николаевна**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
[zavadyhh@mail.ru](mailto:zavadyhh@mail.ru)

## **ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВО ВНЕКЛАССНОЙ И ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ**

*В статье отмечено, что перспективным направлением в оздоровительно – профилактической работе по сохранению и укреплению здоровья детского населения рассматривается широкое использование физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний, общего оздоровления, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды*

**Ключевые слова:** здоровье; физкультурно-оздоровительные технологии; внеклассная и внешкольная работа; формы организации.

На современном этапе развития общества наивысшей ценностью выступает здоровье человека. Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние внешнего и внутреннего равновесия человека с

самим собой и окружающим миром в духовном, психическом и физическом аспектах, а так же способность выполнять на высоком уровне биологические и социальные функции [4].

Показатели состояния здоровья детей и подростков являются актуальной проблемой современности. Исследования мониторинга состояния здоровья детей свидетельствуют, что уже в дошкольном возрасте численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения.

Состояние здоровья детей и подростков даёт возможность говорить об актуальности поиска различных форм и путей реализации оздоровительных технологий в учебный процесс общеобразовательных учреждений. Основная роль в этом процессе отводится физической культуре, как источнику двигательной активности, которая способствует укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения. Вопросы, связанные со здоровьем детей, рассматривают в своих работах Н.П. Абаскалов, Р.Н. Айзман, Н.Г. Блинов, И.И. Брехман, Н.А. Заруба, Г.К.Зайцев, Э.М. Казина, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицина, А.М. Митяева, Н.К.Смирнова, А.И.Федорова и др.

При многообразии используемых средств, методов и форм организации учебных занятий, внеклассная и внешкольная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, содействует удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях избранным видом спорта, развивает социальную активность занимающихся [2].

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы и т.п. [3].

Система внеклассных мероприятий по физическому воспитанию должна находиться в тесной связи с той работой, которая проводится в процессе учебных занятий. Однако ее возможности в этом отношении гораздо шире. В общепедагогическом плане во внеклассной и работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений.

Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих двигательных умений и навыков. Необходимо, чтобы

в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Главная цель внеклассной работы - организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

Спортивные секции школьного коллектива физической культуры создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта и по состоянию здоровья и физической подготовленности пригодных к спортивным занятиям.

В процессе учебно-тренировочной работы в секциях решаются следующие задачи:

- приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействие совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и на этой основе выполнение требований спортивной классификации;
- подготовка школьников к участию в районных (городских) соревнованиях за команду школы;
- приобретение знаний и навыков инструкторской работы и участия в соревнованиях.

Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 мин с учащимися различного возраста, пола и подготовленности. В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их двигательных способностей в различных видах физической культуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др. Содержание занятий в секциях и кружках в начальных классах могут составлять упражнения из учебной программы, подвижные игры, катание на лыжах и коньках и другие простейшие известные детям упражнения.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программа соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям. Лучшими сроками для проведения соревнований являются каникулы.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Самое активное участие в них должен принимать коллектив физкультуры[7].

Внешкольная работа по физической культуре осуществляется объединенными усилиями органов народного образования, физкультурными, профсоюзными организациями с привлечением к ней общественно-го и ученического физкультурного актива. Непосредственную работу во внешкольных формах использования физической культуры проводят, учителя физической культуры, тренеры, общественные физкультурные руководители, активисты учреждений, родители.

В задачи внешкольной работы входят:

- вовлечение возможно большего количества школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
- содействие организации полезного досуга школьников, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО, укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности организма;
- формирование интереса к массовой физкультурно-оздоров-

вительной и спортивной работе на основании совершенствования инструкторских и судейских знаний.

Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) создаются в системах Министерства образования.

Задачи ДЮСШ:

1. подготовка спортсменов высокой квалификации;
2. укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
3. подготовка инструкторов – общественников и спортивных судей из числа занимающихся;
4. оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы [1].

На базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов и обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами-преподавателями, создаются специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Главным показателем их деятельности является подготовка спортсменов для пополнения сборных команд страны, республики и т.д.

Специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом являются формой работы ДЮСШ (СДЮШОР) и создаются в общеобразовательных школах и школах - интернатах.

Общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля представляют собой средние учебные заведения, где учатся и тренируются одаренные в спортивном отношении школьники.

Дома творчества проводят массовую физкультурную и спортивную работу в своем районе, организуют разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия для всех желающих школьников: прогулки, игры, спортивные развлечения и т.п.

Стадионы, дворцы спорта, водные станции предоставляют свою спортивную базу для занятий физической культуры и спортом под руководством учителей физической культуры, тренеров, общественных инструкторов.

*На основании анализа литературных источников и анализа практической работы установлено, что* внеклассная и внешкольная работа, которая предусматривает организацию и проведение различных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеурочное

время, способствует формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, развитию основных физических качеств, повышению функциональных возможностей организма учащихся и подготовку спортсменов высокой квалификации.

### Литература

1. **Авраменко В.А.** Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // В.А. Авраменко. – Материалы научно-практической конференции “Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. – М., 1990. – С. 3. 2. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с. 3. **Богданов Г.П.** Школьникам – здоровый образ жизни [Текст]: (Внеуроч. занятия с учащимися по физ. культуре) / Г.П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 189, [3] с. : ил ; 21 см. 4. **Горащук В.П.** Общая и педагогическая валеология в схемах, таблицах и комментариях/ В.П. Горащук.- Луганск: ПП «Полиграфресурс» 2009.-247 с. 5. **Губа В.П.** Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. Учебное пособие / В.П. Губа, О.С. Морозов. – М. : Советский спорт, 2008. – 208 с. 6. **Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся** //Физкультура в школе. - 1996. - № 1. – С. 2. 7. **Внеклассные и внешкольные формы организации физического воспитания** [Электронный ресурс] / Уральский государственный университет физической культуры; архив студентов – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5898426/page:19/> свободный.

#### *V. Zavadich.*

#### **Forms of physical and health-improving work in the out-of-class and foreign school work with high schools.**

*The article notes that a promising direction in the health and preventive work to preserve and strengthen the health of the children's population is the widespread use of physical culture and health technologies aimed at preserving and strengthening health, taking into account age, achieving and maintaining physical well-being, preventing diseases, improving the health, improving body resistance to the harmful effects of the environment*

**Key words:** *health; physical culture and health technologies; extracurricular and extracurricular work; forms of organization.*



**Загной Татьяна Владимировна**  
старший преподаватель кафедры  
спортивных дисциплин,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*tetianka\_z@mail.ru*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА**

*В статье проведен теоретико-методологический анализ особенностей развития скоростных способностей на разных этапах многолетней подготовки в плавании. Уделено внимание формированию дыхательного акта, который органически включен в биомеханику плавательного цикла. Определены факторы, влияющие на технику плавания и рост спортивных результатов.*

**Ключевые слова:** *плавание, пловец, тренировка, качества, способности, скорость.*

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как средний школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки. В специализированной литературе (А.А. Гужаловский, 1978; Н.Ж. Булгакова, 2000; В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях, 2000) также высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных периодов для развития скоростно-силовых качеств и сбалансированного развития физического потенциала спортсмена.

Цель работы – теоретически обосновать и выявить методические особенности развития скоростных способностей на начальных этапах многолетней подготовки в плавании.

Скоростные способности пловца – это комплекс функциональных свойств его организма, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

Скоростные качества в значительной мере обуславливаются уровнем развития элементарных форм быстроты, которая проявляется в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений. Эти формы в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками обеспечивают комплексные проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для плавания. К комплексным проявлениям скоростных способностей относятся способность к выполнению старта и поворота в минимальное время, уровень максимальной дистанционной скорости плавания, скорость продвижения пловца при переходе от скольжения после старта или поворота к циклической работе [1, 2, 5].

Следует отметить, что на уровне высших спортивных достижений эффективность старта и поворота, наряду с дистанционной скоростью, является равнозначным компонентом спортивного мастерства. Анализ соревновательной деятельности пловцов – участников крупнейших соревнований – свидетельствует о том, что при одинаковых конечных результатах одни пловцы могут иметь преимущество над другими, достигающее 0,5–1,0 с на 100-метровой дистанции, за счет эффективного выполнения старта и поворота, другие – за счет более высокого уровня скорости по дистанции.

Однако в практике при работе над скоростными способностями пловцов в основном ориентируются на повышение уровня абсолютной скорости, а работа над повышением скоростных способностей при выполнении старта и поворота проводится в значительной мере стихийно и рассматривается как дополнительная часть тренировки. Поэтому не удивительно, например, что наши ведущие спринтеры уступают сильнейшим зарубежным в этих компонентах спортивного мастерства, а проигрыши многих членов сборной команды в крупнейших соревнованиях последних лет были связаны с низким уровнем скоростных способностей при выполнении старта и поворота. И дело не только и не столько в том, что совершенствование скоростных качеств пловцов осуществляется в основном за счет повышения уровня дистанционной

скорости, а, прежде всего, в отсутствии научно обоснованной методики комплексного совершенствования всех основных составляющих скоростных способностей пловца. Требуется систематизация существующих и разработка новых средств повышения уровня абсолютной скорости, совершенствования скоростных качеств при выполнении старта и поворота. При этом следует учесть, что все составляющие имеют сложную структуру с наличием компонентов, как положительно, так и отрицательно связанных между собой. Это определяет сложность создания системы тренировочных средств, направленных как на изолированное совершенствование отдельных компонентов скоростных способностей, так и на объединение их в целостных двигательных актах [5].

Следует также указать на то, что одной из основных предпосылок скоростных способностей является подвижность нервных процессов, выражающихся в совершенстве протекания процессов возбуждения и торможения в различных отделах нервной системы, а также уровень нервно-мышечной координации. Не менее существенно влияют на уровень скоростных способностей и особенности мышечной ткани – соотношение мышечных волокон различных типов, их эластичность, растяжимость, уровень внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей пловца во многом зависит от уровня развития взрывной и максимальной силы и тесно связано с уровнем развития других двигательных качеств, прежде всего гибкости и координационных способностей, совершенства спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации анаэробных поставщиков энергии, способностей к предельной мобилизации волевых качеств [4, 6].

Следует учитывать, что различные виды элементарных и комплексных скоростных способностей строго специфичны и, как правило, независимы друг от друга. Так, показатели времени двигательной реакции на стартовый сигнал не связаны с показателями скорости движений при выполнении старта; результативность старта или поворота не зависит от уровня дистанционной скорости. Это требует дифференцированного подхода к развитию скоростных способностей. Такой подход основан на применении широкого круга средств и методов, направленных на избирательное совершенствование как элементарных форм – времени реакции, скорости выполнения одиночных движений, частоты движений, так и комплексных – уровня дистанционной скорости, способности к быстрому отталкиванию при выполнении старта или поворота и др.

Все отмеченные предпосылки в большей или меньшей мере обеспечивают уровень проявления скоростных способностей как при выполнении старта и поворота, так и при плавании по дистанции.

При разработке методики совершенствования скоростных способностей при выполнении старта следует учитывать, что его эффективность в наиболее общем виде зависит от времени двигательной реакции на стартовый сигнал, скорости выполнения первых движений, силы толчка, траектории и дальности полета тела, положения тела при входе в воду, эффективности скольжения и выхода на поверхность воды, своевременности и интенсивности выполнения первых плавательных движений. Каждый из этих элементов, являясь отдельным звеном целостного двигательного акта, оказывает существенное влияние на эффективность старта, в то же время относительно независим от большинства других. Лишь отдельные составляющие старта (например, сила толчка от стартовой тумбы и дальность полета тела) тесно связаны между собой.

Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота связано с совершенствованием двигательных реакций при подплывании к поворотному щиту, быстротой и точностью выполнения движений, силой толчка, эффективностью скольжения и согласованностью выполнения первых плавательных движений после скольжения. Повышение уровня дистанционной скорости идет по пути совершенствования двух ее составляющих – повышения темпа движения и увеличения «шага гребка», т. е. расстояния, которое проплывает пловец за один цикл движений. Следует учесть, что различные пловцы достигают одинакового уровня абсолютной скорости либо за счет высокого темпа движений при относительно небольшом «шаге», либо за счет большого «шага» при невысоком темпе, либо за счет равномерного сочетания того и другого компонента. Максимальная скорость плавания зависит также от уровня силы, развиваемой при выполнении отдельных гребков, совершенства межмышечной координации, техники гребковых движений и согласованности их с дыханием и др.

Необходимо помнить, что элементарные формы скоростных способностей значительно детерминированы генетически и слабо поддаются совершенствованию [3].

У пловцов высокой квалификации время простой реакции или время простого одиночного движения обычно очень незначительно отличается от показателей, регистрируемых у не спортсменов. Что же

касается комплексных форм проявления скоростных качеств, то здесь в результате специальной тренировки можно добиться очень большого прогресса. Это обусловлено тем, что комплексные проявления скоростных способностей зависят не столько от уровня развития элементарных форм, сколько от большого количества факторов технического, физического и психологического характера, которые хорошо поддаются совершенствованию.

Для большинства пловцов высокого класса характерно стремление повысить уровень абсолютной скорости за счет увеличения «шага гребка», что осуществляется путем совершенствования основных динамических и кинематических характеристик основных и подготовительных движений рук и ног при относительно стабильном темпе движений. Однако нужно учитывать, что при проплывании дистанций в условиях соревнований у спортсменов высокого класса наблюдается высокая вариабельность основных характеристик двигательных действий при стабильной скорости проплывания различных отрезков, что достаточно четко проявляется в изменении темпа движений и «шага гребка». Эти изменения обусловлены разным уровнем функциональных возможностей пловцов, связанным с прогрессирующим утомлением при проплывании различных отрезков дистанции. Это положение должно учитываться в процессе работы над повышением абсолютной скорости, так как квалифицированный пловец должен уметь проявлять высокий уровень скоростных способностей при существенной вариабельности скоростно-силовых и пространственных характеристик движения. Таким образом, при работе над повышением уровня абсолютной скорости следует стремиться обеспечить одни и те же результаты проплывания скоростных отрезков при определенных колебаниях темпа и «шага».

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы, что скоростные способности пловца во многом зависят от эффективности использования имеющегося функционального потенциала в условиях конкретных двигательных действий. Что пловцы с исключительно высокими скоростно-силовыми способностями, проявляемыми в неспецифических движениях, не всегда в состоянии реализовать в должной мере указанные качества при скоростном плавании, во время выполнения старта и поворота. Эти возможности проявляются, в скорости достижения максимальных показателей силы во время толчка при выполнении старта и поворота, в длине «шага гребка», в способности

дифференцировать развиваемые усилия при выполнении гребковых движений, в соотношении между силой тяги, развиваемой при плавании, и максимальной силой, регистрируемой при имитации гребковых движений в упражнениях, выполняемых на суше.

Перспективы дальнейших разработок работа над методическими особенностям повышения скоростных способностей в плавании.

### Литература

**1. Булгакова Н.Ж.** Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.П. Платонов В.Н. // Плавание. – К., 2000. – С. 150–188. **2. Гончар И.Л.** Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. – Ч. III: Учебное пособие / И. Л. Гончар. – Одесса: Друк, 2007. – 816 с. **3. Маклауд Й.** Анатомия плавания / Й. Маклауд. – М.: «Попурри», 2013. – 200 с. **4. Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. **5. Соломатин В.Р. Критерии индивидуализации и построение многолетней тренировки в спортивном плавании : диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / В.Р. Соломатин. – Москва, 2010. – 389 с. **6. Филин В.П.** Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 255 с.**

*T. Zagnoy*

#### *Methodical peculiarities of swimmer's speed training*

*The article contains a theoretical and methodological analysis of the features of the development of speed abilities at different stages of long-term training in navigation. Attention is paid to the formation of the respiratory act, which is organically included in the biomechanics of the swimming cycle. The factors influencing the technique of swimming and the growth of sports results are determined.*

**Key words:** *swimming, swimmer, training, qualities, abilities, speed.*



**Заикина Елена Константиновна,**  
магистрант, кафедры лечебной  
физической культуры  
и физической культуры дошкольников,  
кандидат педагогических наук  
ГУО «Белорусский государственный  
университет физической культуры»  
*Mulkya@mail.ru*



**Дворянинова Екатерина Валерьевна,**  
доцент кафедры лечебной физической культуры  
и физической культуры дошкольников,  
кандидат педагогических наук  
ГУО «Белорусский государственный университет  
физической культуры»  
*ekadvor@gmail.com*

## **ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

*Разработана структура и содержание экспериментальной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста (5-6 лет) с церебральным параличом, где определен порядок объединения компонентов и их соотношение в содержании программы. Выбор средств и форм адаптивного физического воспитания обусловлен состоянием мышечно-связочного аппарата лиц, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Это дает возможность эффективно развивать гибкость и способность к расслаблению, а также увеличивать период сохранения показателей, их характеризующих.*

*Ключевые слова: структура и содержание программы; коррекционно-развивающая программа; дети дошкольного возраста с церебральным параличом; упражнения на футболах, прогрессивная миорелаксация.*

В настоящее время количество детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата значительно возросло. Заболеваемость ДЦП составляет 1,88 случая на 1000 детей [3]. В настоящее время более частые случаи рождения детей с ДЦП. Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа синдромов, которые являются следствием повреждений мозга, возникающих в перинатальном периоде. Характерная особенность детских церебральных параличей – нарушение моторного развития ребенка, обусловленное, прежде всего аномальным распределением позотонической активности [2].

Дети с ДЦП нуждаются в оказании специально организованной психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Чрезвычайно важна роль своевременной и качественной диагностики, профилактики и коррекции поведенческих, нервно-психических и двигательных расстройств для успешной социальной интеграции детей с ДЦП. В свою очередь, процесс социальной адаптации невозможен без достаточного уровня развития двигательных способностей ребенка.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре с детьми дошкольного возраста с ДЦП важно определить необходимые упражнения для занятий, выявить их эффективность, а, следовательно, и динамику развития ребенка.

Целью нашего исследования явилась разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом.

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень развития гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП;
2. Разработать и внедрить КРП, направленную на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП;
3. Оценить динамику показателей уровня развития гибкости и способности к расслаблению под воздействием КРП у детей с ДЦП.

Исследование проводилось на базе ГУО «Центра коррекцион-

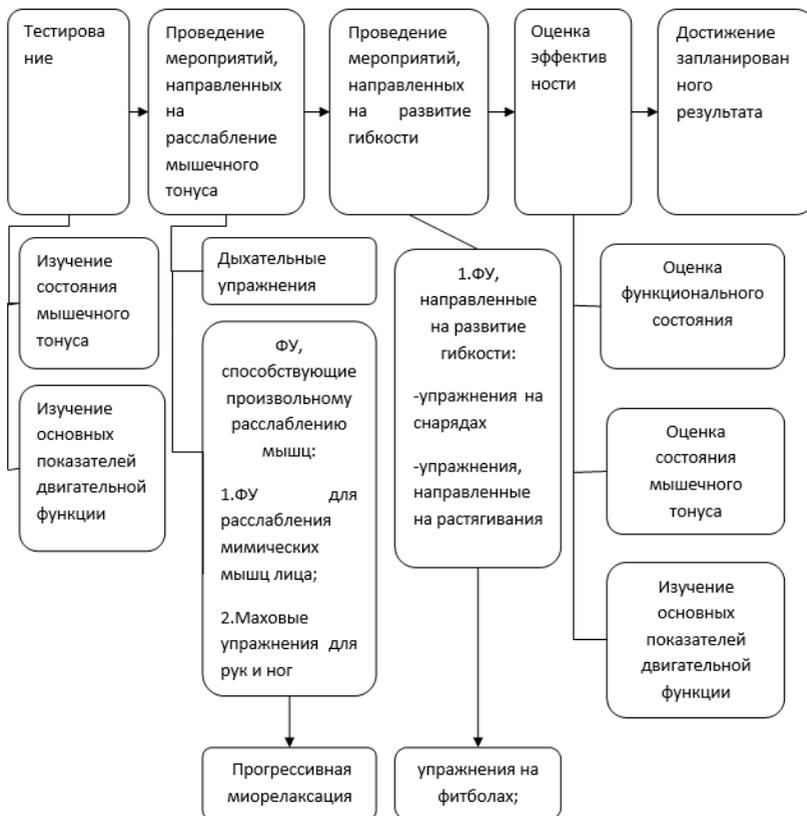
но-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». В исследовании принимали участие 24 ребенка с ДЦП (спастическая форма). Дети были распределены на три группы – контрольную (КГ) и две экспериментальных (ЭГ) по 8 человек.

Нами была разработана структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом, где определен порядок объединения компонентов и их соотношение в содержании программы.

Коррекционно-развивающая программа включает 3 этапа.

Первый этап. Для дифференциального подхода при выборе средств и форм физической реабилитации (физические упражнения со снарядами и без снарядов, упражнения на фитболах и прогрессивная миорелаксация, дыхательные упражнения, физические упражнения для расслабления мимических мышц лица) необходимо изучить характер мышечного тонуса и основные показатели гибкости (подвижности в суставах человеческого тела). Главным критерием определения мышечного тонуса служит метод пальпации. Так при помощи методики клещевой или глубокой скользящей пальпации происходит выявление тугих тяжей, после чего его пальпируют по всей длине для определения точки максимальной болезненности (триггерная точка). После чего определяется степень: 1 степень – мышца плотная; 2 степень – мышца плотная, пальпирующей ее палец погружается в нее лишь частично и с трудом; 3 степень – мышца каменной плотности [1]. Также определяются основные показатели развития гибкости, полученные во время проведения двигательных-функциональных тестов.

Подобранные с учетом индивидуальных изменений средства и формы физической реабилитации дают наибольший эффект, при отсутствии дифференциации одинаковые упражнения и прогрессивная миорелаксация будут оказывать положительное действие на одних занимающихся и отрицательное на других, тем самым, усугубляя функциональные изменения (рисунок 1).



*Рисунок 1 – Схематическое изображение содержания КРП, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом*

Второй этап. С учетом полученных данных о повышенном мышечном тоне (гемипарезах), осуществляется подбор средств и форм физической реабилитации (дыхательных упражнений и физических упражнений для расслабления мимических мышц лица), направленных на расслабление мышечного тонуса. Также на данном этапе представлена программа «прогрессивная миорелаксация», которая направлена на развитие способности к расслаблению, что является отличительным признаком коррекционно-развивающей программы.

При построении занятия физическими упражнениями и прогрессивной миорелаксацией нами проводился дифференцированный подбор специальных статических и динамических упражнений с учетом индивидуальных нарушений со стороны двигательных функций (в частности спастичности – повышения мышечного тонуса):

– во время проведения динамических дыхательных упражнений происходит снижения мышечного напряжения и эмоциональной зажатости, а также увеличение объема активных движений у детей с церебральным параличом. Дыхательные упражнения нужно выполнять из разных и.п. и продолжительность их не должна превышать 3 - 5 минут;

– использование физических упражнений для расслабления мимических мышц лица ориентирована на укрепление мышц лица, развитие мимики лица для выражения эмоционального состояния. Выполнялись из исходного положения сидя, количество повторений не превышало 3-5 раз;

– маховые упражнения для рук (руки – «плети») и ног, «потряхивание» конечностей; ненапряженные ротационные движения рук; свободное, расслабленное «падение» рук, ног, туловища повторялись 2 – 3 раза, в среднем темпе. Количество упражнений в комплексе составляло – 3 – 4, по 2 серии. Отдых между сериями составлял 30 секунд;

– на занятиях использовалась программа «прогрессивная миорелаксация», которая была направлена на устранение физического напряжения посредством полного расслабления мышц. Упражнения «прогрессивной миорелаксации» проводились по следующей схеме:

1) сначала разучивается и тренируется расслабление некоторых групп мышц, включая мимические и голосовые; каждое упражнение сначала тренируется при помощи реального движения, а затем без движения, мысленно, путем припоминания ощущений;

2) затем тренирующийся при помощи тщательного и многократного самонаблюдения выясняет какие мышцы напрягаются у него при отрицательных эмоциях;

3) используя навыки полученные на первом этапе, практикующий расслабляет выявленные на втором этапе группы мышц и таким образом добивается самоуспокоения.

Ключевой элемент методики - сочетание упражнений на напряжение и расслабление мышц. Все упражнения делались по трехэтапной схеме: напрячь – прочувствовать – расслабить. Работа с мышцами проводилась сверху вниз (лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, мышцы ног,

полное расслабление всего тела), либо снизу вверх. Цикл «напряжения – расслабления» повторялся по 3 раза для каждого участника. Прогрессивная миорелаксация включала в себя релаксационные упражнения и использование спокойной музыки.

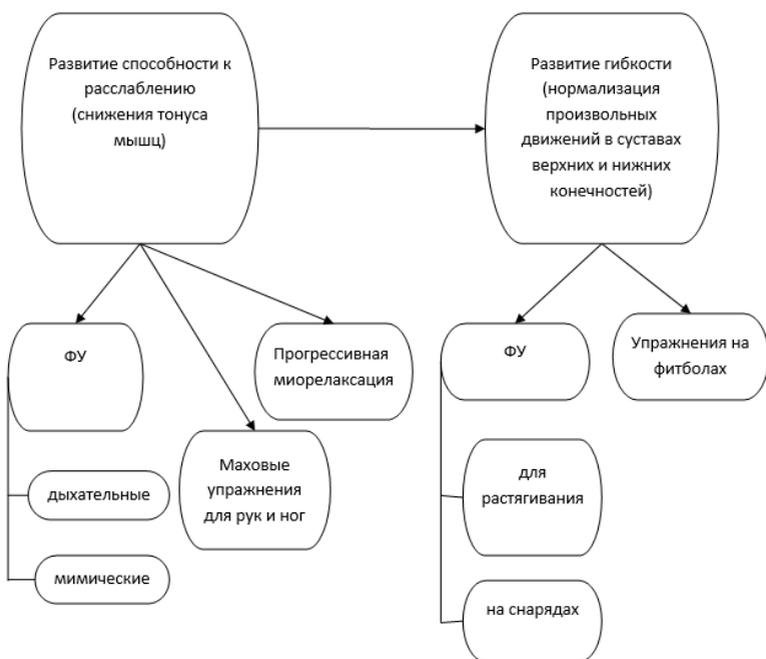
Третий этап включал проведение мероприятий, направленных на развитие гибкости:

- Упражнения на снарядах (лазание и перелазание по гимнастической стенке и сквозь обруч в заданной последовательности из разных И.П.) повторялись 2 раза, в среднем темпе. Количество упражнений в комплексе составляло – 3 – 4, по 2 серии. Отдых между сериями составлял 30 секунд;

- упражнения, направленные на растягивания мышц повторялись 2 – 3 раза, в среднем темпе. Количество упражнений в комплексе составляло – 3 – 4, по 2 серии. Отдых между сериями составлял 30 секунд;

Применялись упражнения на фитболах, которые были направлены на развитие гибкости и способности к расслаблению, что также является отличительным признаком коррекционно-развивающей программы. Комплекс состоял из трех этапов, каждый этап содержал разные упражнения. Использовалась расслабляющая музыка. Занятия на фитболах проводились 2 раза в неделю по 25 минут. Каждое упражнение повторяли, начиная с 3 – 4 раз, постепенно увеличивая до 6 – 8 повторений. Упражнения выполнялись исходя из принципа рассеивания нагрузки в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия использовались упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

При использовании средств и форм физической реабилитации, необходим определенный порядок при объединении компонентов и их соотношении. На рисунке 2. Представлен структурный компонент реализации методики, где подробно указано поэтапное применение ФУ различной направленности, включая упражнения на фитболах, а также прогрессивная миорелаксация, в зависимости от решаемых в процессе физической реабилитации задач.



*Рисунок 2 – Структура последовательности применения средств и форм физической реабилитации у детей дошкольного возраста с церебральным параличом*

На 1 – 6 занятиях, все мероприятия должны быть направлены на снижение тонуса мышц и развитие способности к расслаблению, что достигается за счет использования динамических дыхательных упражнений, физических упражнений для расслабления мимических мышц лица и программы «прогрессивной миорелаксации». Это приводит к улучшению кровоснабжения, снижению и устранению боли, снижению риска развития контрактур в суставах и мышцах, нормализации тонуса мышц. Поток импульсов в центральную нервную систему от перенапряженных мышц прекращается. В результате в двигательных центрах происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения. Если же на данном этапе использовать упражнения, направленные на развитие гибкости, то это может сопровождаться выраженным мышеч-

ным напряжением, ухудшая и без того плохое функциональное состояние мышц [1].

Затем, на 7 – 15 занятиях, когда тонус мышц уже снижен, вводятся упражнения, направленные на развитие гибкости (на фитболах, со снарядами и без снарядов). Развитие гибкости необходимо для нормализации произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностях, что позволяет значительно расширить период сохранности основных показателей характеризующих двигательную функцию у детей с церебральным параличом. А это, в свою очередь, приводит к улучшению качества жизни за счет увеличения использования двигательных актов, значительному улучшению кровоснабжения и расслабления мышц.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей с детским церебральным параличом в течение 1 месяца. После проведения восстановительных мероприятий необходимо оценить эффективность вновь изучая основные показатели состояния мышечного тонуса и подвижности в суставах.

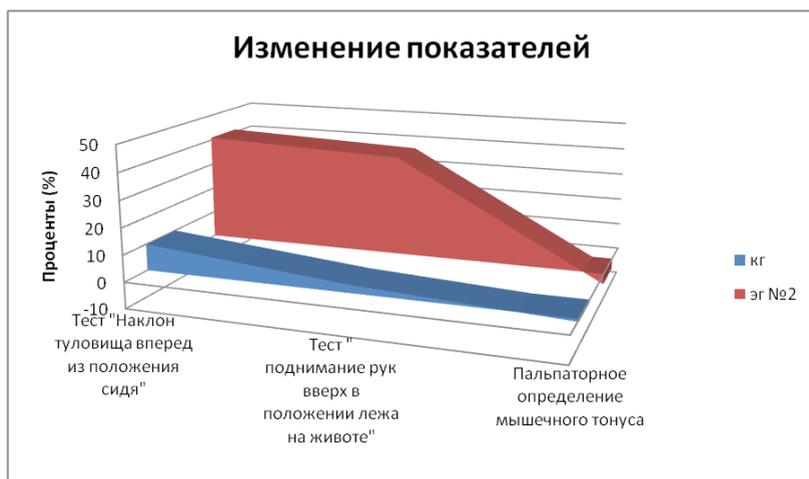
Для определения развития гибкости и способности к расслаблению у детей с церебральным параличом нами были использованы следующие двигательные тесты: «Наклоны туловища вперед из положения сидя», «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе», «Тест на определение подвижности в тазобедренных суставах», «Тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах», «Пальпаторное определение мышечного тонуса», «Тест на определение мышечного тонуса».

Для определения функционального состояния у детей с церебральным параличом были использованы следующие пробы: «Проба Генчи», «Проба Штанге», «Ортостатическая проба».

Новизной экспериментальной программы явилось использование упражнений на фитболах и прогрессивной миорелаксации и поэтапное введение их в развитии физических способностей, что привело к наилучшему результату в физической реабилитации детей дошкольного возраста с церебральным параличом. Упражнения на фитболах использовались для развития гибкости, создании хорошего настроения, с целью укрепления здоровья у детей с ДЦП. Упражнения «прогрессивной миорелаксации» использовались для устранения физического напряжения посредством полного расслабления мышц. При выполнении всех, вышеперечисленных, упражнений использовалась расслабляющая музыка, что в свою очередь благоприятно влияла на нервную систему.

Использование упражнений на фитболах и прогрессивной миорелаксации способствует повышению интереса детей к занятиям адаптивной физической культурой, повышению активности и эффективному развитию гибкости и способности к расслаблению.

В конце формирующего этапа исследования было проведено повторное тестирование детей экспериментальных групп, по результатам которого были установлены положительные изменения средних показателей во всех тестах по отношению к контрольной группе, представленные на рисунке 3



*Рисунок 3 – Динамика изменения показателей экспериментальной группы, выполнившие тесты для определения уровня гибкости и способности к расслаблению*

Исходя из данных, представленных на рисунке 3 между результатами всех контрольных тестов ЭГ до и после проведения исследования, выявлены статистически достоверные различия в показателях развития гибкости и способности к расслаблению. Результаты ЭГ № 2 показали хороший прирост показателей развития гибкости и способности к расслаблению.

Выводы. Реализация экспериментальной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с церебральным параличом позволила улучшить следующие показатели: снизить тонус мышц, увеличить показатели развития гибкость.

После применения КРП показатели, характеризующие развитие гибкости и способности к расслаблению улучшились по сравнению с исходным на 10 – 25%, а также по сравнению с показателями КГ после проведения эксперимента выявлено достоверное улучшение в ЭГ на 5 – 30%. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на гибкость и способность к расслаблению детей с церебральным параличом, и является более эффективной, чем программа, используемая в ГУО «Центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». Эффективность программы подтверждена.

Перспектива дальнейших исследований – внедрение разработанной нами программы для коррекции гибкости и координационных способностей в процесс обучения детей с церебральным параличом.

### Литература

1. **Дворянинова Е.В.** Теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Дворянинова. – Минск, 2010. – 151 с. 2. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. – 240 с. 3. **Попова С.Н.** Физическая реабилитация: учебник для студентов Высших учебных заведений. Издание третье / С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2005. – 608 с.

*Zaikina E.K., Dvoryaninova E.V.*

### **Optimization of the content of the correctional and developmental program aimed at developing flexibility in preschool children with cerebral palsy**

*The structure and content of the experimental correctional and developmental program aimed at developing flexibility and ability to relax in preschool children (5-6 years old) with cerebral palsy, where the order of the combination of the components and their ratio in the content of the methodology, has been developed. The choice of means and forms of adaptive physical education due to the state of the musculo-ligamentous apparatus of persons with a violation of the musculoskeletal system. This makes it possible to ef-*

*fectively develop flexibility and the ability to relax, as well as to increase the period of preservation of indicators characterizing them.*

**Key words:** *structure and content of the program; correctional development program; preschool children with cerebral palsy; football exercises, progressive muscle relaxation.*

УДК 37.013.42:364.692:615.2:615.015.6



**Золотова Анна Дмитриевна,**  
доцент кафедры социальной работы  
и социальной педагогики,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
[zolotova\\_a@mail.ru](mailto:zolotova_a@mail.ru)

## **ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

*Раскрыто содержание профилактики аддиктивного поведения как направления социально-педагогической деятельности в сфере сохранения здоровья детей. Определены основные ориентиры профилактики курения, употребления алкоголя и наркотиков. Они лежат в плоскости проектирования социальных отношений и социального поведения на уровне территориальной общины как социального института. Определена роль школы в профилактической деятельности, она должна включать в себя активную просветительскую деятельность с родителями. Духовность и традиционные семейные ценности являются тем базисом, который способствует гармоничному развитию ребенка, позволит предотвратить распространение всех видов аддиктивного поведения детей.*

**Ключевые слова:** *аддиктивное поведение детей, профилактика, школа, территориальная община.*

Актуальность данной темы обусловлена привлечением внимания различных социальных институтов и широких кругов общественности к проблеме девиантного поведения несовершеннолетних. Эта работа требует комплексного решения при участии специалистов различных отраслей: социологов, правоохранителей, психологов, медиков и социальных педагогов. Именно так государство сможет оказывать помощь в решении проблем девиций, в частности, таких его разновидностей, как аддиктивное поведение детей. Современное общество переживает стремительный рост употребления молодежью психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков. Особое беспокойство вызывает распространение таких нехимических аддикций как зависимость от азартных игр, от компьютера, от Интернета, от мобильных телефонов и тому подобное. Формирование упомянутых видов аддиктивного поведения искажает нравственные ориентиры детей и молодежи, мешает естественному развитию личности, проявлению различных видов ее активности, разрушает традиционные семейные и духовные ценности.

Термин «аддиктивное поведение» был введен В. Миллером в 1984 году. В отечественной наркологической практике этот термин был распространен С. Кулаковым (1989) и А. Личко (1991). Продолжили изучение проблемы аддиктивного поведения и его профилактики В. Битенский, Б. Братусь, Д. Колесов, Н. Максимова, И. Пятницкая, П. Сидоров, С. Толстоухова, Е. Удалова, В. Херсонский, С. Шевердин и другие. Сегодня научно-теоретические разработки данной проблематики направлены на расширение содержания профилактической деятельности. Данные аспекты раскрываются в трудах Е. Авериной, В. Аршиновой, А. Галагузова, О. Грибановой, А. Давыдова, Н. Зальгиной, Т. Кобяковой, С. Лидака, К. Лисецкого, Е. Литягиной, И. Орловой, С. Сибирякова, П. Сидорова, В. Паникова, И. Паршутина, О. Родькиной, Л. Фортовой, И. Хажилиной, Т. Шиловой, С. Шишкунова и др. Вместе с тем, отдельные аспекты профилактики аддиктивного поведения детей недостаточно раскрыты в социально-педагогической литературе.

Цель статьи – раскрыть содержание профилактики аддиктивного поведения как направления социально-педагогической деятельности в сфере сохранения здоровья детей в современных образовательных организациях.

Сегодня отклонения в поведении рассматриваются, прежде всего, в контексте взаимосвязи с факторами социализации, десоциализации и личностного развития. Алкоголизм и наркомания являются поведенче-

скими отклонениями молодежи, факторами, которые влияют на их формирование и проявление. Для изучения вопроса алкоголизма используют три группы социологических показателей: во-первых, уровень употребления алкоголя; во-вторых, характеристики массового поведения, являющиеся следствием потребления спиртного; в-третьих, вред, который обуславливает экономике и обществу пьянством [2].

Все больше ученых прогрессивнее и перспективнее считают идею превентивности, то есть предупредительных санкций.

Исследователи обращают внимание на теорию социального контроля, важнейшим инструментом которой является социальная санкция. Прежде всего, нас интересуют позитивные санкции (поощрения за совершение действий одобряемых, желательных для общества или группы) и неформальные (одобрение или порицание, высказываемое неофициальными лицами, ближайшим окружением), их мы будем пытаться использовать для построения системы профилактической работы.

Особую заинтересованность вызвали у нас вопросы проектирования социальных отношений и социального поведения на уровне регионального проектирования, потому что определенные черты региона можно соотнести с чертами, которые присущи территориальной общине как социальному институту. Так, важным является понимание принципов взаимодействия региональных и муниципальных организаций, региональных общественных институтов. Авторы отмечают социальную ответственность организаций, под которой понимают определенный уровень добровольного отклика на социальные проблемы. При этом они выделяют следующие задачи регионального проектирования, которые нам становятся полезными в определении собственного целеполагания: определение основных стратегических задач по ключевым направлениям деятельности; общая оценка преимуществ и недостатков региональной организации относительно других подобных; анализ существующих и возможных перспективных направлений деятельности. Стратегия регионального проектирования содержит систему крупномасштабных мероприятий по достижению конкретных задач. Понятие стратегии авторы определяют как «выбор из многочисленных альтернатив определенного набора (порядка) действий, который призван обеспечить достижение намеченной стратегической цели или группы целей [4].

Наркоманию как социальное явление исследователи характеризуют степенью распространенности наркотиков или веществ, к ним приравненных, без медицинских показаний, куда входит как злоупотребление

наркотиками, так и болезненное употребление. Профилактика алкоголизма и наркомании должна состоять в нравственном воспитании, которое, в свою очередь, базируется на формировании у подрастающего поколения ценностной ориентации, на правовых ценностях, как определенной мировоззренческой основе.

Специалисты отмечают рост количества подростков, употребляющих наркотики и токсические вещества без признаков зависимости. Это еще раз подтверждает латентность этого явления. Сегодня наркотики не только проникли в молодежную субкультуру, исследователи отмечают и моду на них [7].

Ученые обращаются к изучению социальных причин распространения наркомании и еще раз подчеркивают единую природу табакокурения, алкоголизма и наркомании. Ведь курение табака и конопли очень близки по форме, дети часто не различают барьер между ними. Многие наркоманы начинали прием наркотика в форме курения, считая, что если не «колоться» – это не вредно. Поэтому с проблемой нужно бороться на самом начальном этапе. Провоцирует наркотизацию детей и агрессивное поведение наркоторговцев, и доступность наркотических веществ [3].

Сегодня мы являемся свидетелями того, что возникают различные государственные и общественные организационные образования, которые пытаются противодействовать распространению наркотизма, появляются нормативные акты и санкции, которые регламентируют деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков. Идет процесс формирования социального института профилактики наркотизма. Признаками социального института считаются функциональная способность налаживать общественную жизнь, поддерживать социальный порядок, организация и интеграция намерений и поведения социальных субъектов, структурных и функциональных компонентов общественной системы. Институционализация трактуется как процесс упорядочения, закрепления, образования определенных устоявшихся компонентов сознания или действий, в процессе которых упорядочиваются и структурируются компоненты сознания и поведения, закрепляются определенные формы, рамки или нормы.

Недавно в Интернете появились так называемые «цифровые» наркотики, их также называют айдозерами, звуковыми наркотиками, аудионаркотиками тому подобное. Их производители уверяют, что прослушивания данных файлов вызывает состояние, подобное тому, которое вызывают наркотические вещества. Исследования не обнаружили ника-

ких объективных оснований для таких утверждений, определенные изменения могут возникать благодаря субъективным переживаниям человека и ожиданиям непривычных ощущений. Тем не менее, тревожным является факт желания получить состояние, подобное наркотической эйфории, и готовность к аддиктивного поведения.

Социологические исследования указывают на то, что количество детей, употребляющих наркотики, больше, чем тех, кто употребляет токсикологические вещества. Но темпы распространения зависимости от последних гораздо интенсивнее, чем темпы роста количества наркозависимых. Меньшие цифры распространения токсикомании авторы связывают с медленными темпами формирования зависимости к токсикологическим препаратам и трудностью диагностики токсикоманий [4].

Важным шагом в предупреждении табакокурения было принятие Рамочной конвенции ВООЗ по борьбе против табака. Было предложено пересмотреть табачные налоги и цены, предоставить открытую информацию относительно состава табачной смеси, упаковку и маркировку табачных изделий использовать для просвещения, принять меры по обеспечению лечения табачной зависимости, под особый контроль взять выполнение запрета продажи табака несовершеннолетним, оптимизировать научные исследования и международное сотрудничество, обеспечить отчетность и обмен информацией. Руководящими принципами конвенции являются принципы информированности о вреде табака; защиты от пассивного курения; международного сотрудничества в передаче технологий профилактики табакокурения; ответственности за наносимый табаком вред.

У ребенка, живущего в гармонии с социумом, не возникает потребность в уходе от реальности. Психоактивные вещества употребляются вследствие неприятия ребенка обществом, отчуждения от него. Табак, алкоголь и наркотики используются детьми и подростками, чтобы ослабить дискомфорт от деструктивных отношений, чтобы чувствовать уверенность в себе наряду с другими и заглушить чувство собственной неполноценности вследствие дисгармоничных отношений со средой.

Как видим, данные подходы в центр внимания ставят самого ребенка, его отношения с социумом, а не психоактивные вещества. И если брать во внимание, что наше общество переживает сегодня период трансформации, социологи обращают внимание на проблему «ребенок – общество», прежде всего с позиций социализации личности. Это сопровождается динамикой институтов (агентов) социализации и разви-

тием юношеской субкультуры, появлением таких особенностей в этих факторах, которые не наблюдались ранее [3].

Исследователи обращают внимание на недостаточное количество подготовленных специалистов и предлагают ввести в подготовку будущих специалистов педагогической отрасли блок дисциплин, который подготовит будущего работника к профилактике употребления наркотиков. Среди последних разработок в области профилактики аддиктивного поведения авторы предлагают использование социальных технологий. Социальная технология – это определение научно обоснованных способов реализации образа будущего общественного состояния. Объектом такой деятельности являются те состояния общественных явлений и процессов, которые планируется достичь. Поскольку мы предполагаем, что полный отказ общества от употребления аддиктивных веществ признается сомнительным, целью социальной технологии профилактики аддиктивного поведения является снижение употребления психоактивных веществ. Здесь принято различать два вида целей:

- снижение предложения (уменьшение возможности приобрести наркотик потенциальным потребителем);
- снижение спроса (это лечение и реабилитация зависимых и усилия, направленные на формирование адекватной установки на избегание первичного приема наркотиков).

Существовать подобная деятельность должна в двух формах – в форме программы, содержащей процедуры и операции (способы и средства деятельности) и в форме личностной деятельности, построенной в соответствии с конкретной программой.

Также политику в отношении наркотиков можно условно разделить на три типа: либеральную, репрессивную и рестриктивную. Либеральная политика – это разрешение торговли и употребления наркотиков, репрессивная политика характеризуется преследованием индивидуумов за употребление наркотиков, и рестриктивная («сдерживающая») политика – такая, когда государство за употребление наркотиков не применяет уголовное наказание, а старается оказать помощь больным наркоманией, в то же время оборот наркотиков запрещает или строго контролирует. Крайне важным элементом рестриктивной политики является интенсивная профилактическая работа по разъяснению вреда наркотиков [7].

Для эффективности профилактики важно дифференцировать субъекты профилактического воздействия: «потенциальные потреби-

тели» наркотиков (ученики младших и средних классов), в отношении которых принимаются меры первичной профилактики; «случайные потребители», в отношении них меры вторичной профилактики; родители, учителя, социальные педагоги, врачи, для них – информационно-просветительская помощь, или замена недостоверной информации на правильную; и «регулярные потребители», они требуют лечебного вмешательства, мер реабилитации, ресоциализации и адаптации [2].

Заметим, что именно семья – это основной институт социализации личности, поэтому в круг задач духовного семейного воспитания можно отнести такие задачи, которые будут противодействовать распространению аддикций. Родители могут эффективно:

- создать социальные условия для устранения условий и факторов аддиктивного поведения детей;
- разъяснить сущность и содержание воздействия на организм человека психоактивных веществ и вред нехимических видов аддикций;
- сформировать у детей навыки отказа от предложений употребления психоактивных веществ;
- формировать моральные религиозные ценности как фактор противодействия аддиктивному поведению, ведь духовные основы православной религии несовместимы с табакокурением, употреблением алкоголя, наркотиков и нехимическими зависимостями личности.

Прежде чем переходить к решению следующих задач, родителям необходимо пройти инструктаж, получить многоплановую информацию в рамках системы профилактики, при необходимости к ним применяются действия психолога по коррекции аддиктивного поведения. Координатором подготовки родителей может выступить также и школа. Именно благодаря деятельности классных руководителей, социальных педагогов и психологов родители могут активно привлекаться к участию в тематических мероприятиях, помогать в организации и проведении экскурсий, туристических походов [3].

Помощь школы в воспитании детей может включать следующие мероприятия. Уже в ноябре, на первых плановых родительских собраниях вводятся мини-лекции «Виды психоактивных веществ», на которых учителя рассказывают не только об их видах, но и о признаках их употребления молодежью, о способах употребления и пути приобретения. Педагоги также сообщают адреса психологических служб и медицинских учреждений, куда можно обратиться за анонимной помощью, если родители подозревают, что их ребенок употребляет алкоголь или наркотики или хочет

избавиться от вредной привычки табакокурения. Следующей мини-лекцией в ходе плановых родительских собраний в январе – лекция «Причины употребления психоактивных веществ». Она вызывает большой интерес, потому что родители по-настоящему заинтересованы в том, чтобы их дети не курили, не употребляли наркотики. Родители должны сами сделать выводы, что аддиктивное поведение не формируется само по себе, есть большой спектр условий и факторов, которые его вызывают, и именно в семье есть возможность нейтрализовать и минимизировать большинство из них. В апреле к плану проведения родительского собрания приходит сообщение психолога «Особенности возрастной психологии». В ходе сообщения освещаются психологические новообразования и достижения основных возрастных периодов, их особенности, преимущества и недостатки. Это позволяет родителям лучше понять своих детей, их мотивы и поступки, в целом положительно влияет на семейный микроклимат.

И накануне летних каникул, когда дети будут проводить больше времени в семье, внимание родителей нужно обратить на то, каким примером они являются для своих детей: как уменьшить собственное употребление психоактивных веществ, как вести себя за праздничным столом, как можно организовать праздники без спиртного.

Полезным будет приглашение на беседы с родителями и учащимися представителей духовенства для раскрытия направлений формирования духовности и моральных ценностей. Важно не упустить из поля зрения направление нравственного воспитания, ведь нравственность – это одна из основных характеристик личности, которая является предпосылкой обращения к здоровому образу жизни. В рамках нравственного воспитания личности может быть организована систематическая помощь гериатрическому центру: сбор и передача фруктов, овощей, теплых вещей и прочее. Здесь возможны и другие варианты: помощь детскому дому, госпиталю ветеранов и тому подобное. Содержательное проведение семейного досуга является механизмом противодействия влиянию негативной молодежной субкультуры.

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения как направления социально-педагогической деятельности в сфере сохранения здоровья детей является важной составляющей учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учебных заведений. Особую актуальность представляют вопросы проектирования социальных отношений и социального поведения на уровне территориальной общины как социального института. Духовность и традиционные семейные ценности являются тем

базисом, который способствует гармоничному развитию ребенка, позволит предотвратить распространение всех видов аддиктивного поведения.

Перспективы дальнейшей разработки проблемы заключаются в расширении и совершенствовании технологий социально-педагогической деятельности по профилактике аддиктивного поведения детей.

### Литература

**1. Афанасьев В.Г.** Общество: системность, познание и управление / В.Г. Афанасьев. – М.: Политиздат, 1981. – 432 с. **2. Безпалько О.В.** Соціальна педагогіка в схемах і таблицях / О. В. Безпалько. – К.: «Логос», 2003. – 134 с. **3. Змановская Е.В.** Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб: Питер, 2010. – 352 с. **4. Лидак С.В.** Педагогическая профилактика наркотической зависимости у подростков в образовательном процессе школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.В. Лидак. – Ставрополь, 2005. – 205 с. **5. Проблемы** методологии системного исследования / [ред. коллегия И.В. Блауберг и др.]. – М.: «Мысль», 1970. – 455 с. **6. Сердюк А.А.** Профилактика наркотизма в системе народного образования: методические и организационные аспекты чтения спецкурсов / А.А. Сердюк // Профилактика наркомании: организационные и методические аспекты / [сост. И. П. Рущенко]. – Харьков: Финарт, 2002. – С. 102 – 123. – (Итоговые материалы международного проекта).

*A. Zolotova.*

### **Prevention of addictive behavior as a direction of social and educational activities in the field of children's health**

*The content of prevention of addictive behavior as a direction of social and pedagogical activity in the sphere of children's health preservation is revealed. The basic guidelines for the prevention of Smoking, alcohol and drug use are defined. They lie in the plane of designing social relations and social behavior at the level of the territorial community as a social institution. The role of the school in preventive activities is defined, it should include active educational activities with parents. Spirituality and traditional family values are the basis that contributes to the harmonious development of the child, will prevent the spread of all kinds of addictive behavior of children.*

**Key words:** *addictive behavior of children, prevention, school, territorial community.*



**Зубарева Татьяна Викторовна**  
старший преподаватель кафедры  
физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университете экономики и торговли»  
*antidepressant1990@mail.ru*



**Гринин Александр Владимирович**  
ассистент кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный  
университете экономики и торговли»  
*grinin.1994@list.ru*

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ**

*Важной проблемой является включение студенческой молодежи в активную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Это обусловлено тем, что государство предъявляет все более высокие требования к физической подготовке молодежи. При этом современные студенты занятиям спортом предпочитают пассивные виды отдыха, что обусловлено недостаточной сформированностью мотивации. Это обуславливает необходимость поиска путей оптимизации взаимодействия со студентами в вузе для их активного включения в занятия физической культурой и спортом, формирования устойчивой продуктивной мотивации к занятиям спортом.*

**Ключевые слова:** *мотивация, мотив, физическая культура, студенты, здоровье.*

Здоровье нации – важнейшее условие ее благополучия. И это естественно, потому что здоровый человек обладает более высокой работо-

способностью, производительностью труда, меньше болеет, тем самым способствует увеличению экономических ресурсов общества и благополучия страны в целом. Здоровые люди – это люди, ведущие здоровый образ жизни, занимающиеся физической культурой и спортом.

Одним из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта является привлечение всех категорий граждан к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной с целью сохранения и укрепления здоровья. Однако большинство граждан проявляют инертность в вопросах оздоровительной деятельности. Это детерминировано целым рядом причин: недооценкой значения занятий физической культурой и спортом, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании и слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах физического воспитания. Это приводит к тому, что у большинства людей сформировалось индифферентно-негативное отношение к физической культуре.

В данном случае первоочередным является создание условий для формирования устойчивой положительной мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью у всех категорий граждан, и в первую очередь, у подрастающего поколения.

В настоящее время состояние здоровья населения вызывает тревогу, особенно среди молодого поколения. Проблема привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям спортом является одной из наиболее актуальных в настоящее время. В первую очередь, это обусловлено тенденцией к снижению показателей здоровья у современной молодежи. Все чаще молодые люди в возрасте до 25 лет имеют избыточный вес, нарушения осанки, слабую физическую подготовку, часто болеют.

Из-за высокого темпа жизни, постоянных стрессов все чаще предпочитают пассивный отдых (просмотр телевизора, посещение заведений общественного питания и т.д.). При этом требования к физической подготовленности студенческой молодежи увеличиваются. Это находит отражение, прежде всего, в Указе Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности. Сегодняшняя молодежь – это будущее страны, поэтому актуальным становится поиск путей формирования мотивации к занятиям спортом и физической культурой у студентов [4, с.43].

Мотивация – это внутреннее побуждение человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности. Мотивация в спорте пред-

полагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию [2, с. 20-46].

Психологическим проблемам мотивации физкультурно-оздоровительной и деятельности посвящены работы таких ученых, как Е. П. Ильин, И.Г. Келишев, Е.М. Мельников, Р. А. Шлоян, А. Ц. Пуни, Е.А. Рудик, Е.А. Соколов и др. Однако многие проблемы мотивации решаются пока еще неудовлетворительно.

В настоящее время практически нет исследований особенностей мотивации занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у современных студентов, тогда как мотивация к самостоятельной оздоровительной деятельности - это целая система целей, потребностей, мотивов, установок, которые побуждают студентов к деятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья. Формирование мотивации имеет определенную структуру и именно знание структуры этих мотивов позволит более успешно организовать работу по сохранению и укреплению здоровья подрастающего населения.

Занятия спортом и физической культурой, как и любая другая деятельность, является полимотивированной. Поэтому, прежде всего, необходимо тщательно изучить мотивацию к занятиям спортом у современных студентов. Анализ теоретической литературы по проблеме показал, что спортивно-оздоровительная деятельность побуждается, прежде всего, следующими мотивами:

1. Высокий результат спортивной деятельности;
2. Удовольствие от процесса занятия спортом;
3. Самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера;
4. Общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде;
5. Вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.;
6. Долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому, что так надо» [1, с. 28].

Очевидно, что мотивация к занятиям спортом имеет возрастные и индивидуально-психологические особенности. Исследования показывают, что наиболее сформированными мотивами к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов являются мотивы долженствования, социальный (дружеской солидарности), спортивный, подражания и эстетический, а такие значимые для формирования потребности в продолжении занятий физическими упражнениями, как процессуальный,

оздоровительный недостаточно сформированы. Очевидно, что зачастую эти мотивы не являются личностно значимыми и не обеспечивают устойчивость стремления к занятиям спортом. В связи с этим, многие студенты после прекращения обязательных занятий физическим воспитанием в учебном заведении перестают заниматься какими-либо формами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Низкая сформированность мотивации к занятиям спортом и физической культурой у студенческой молодежи ярко демонстрирует недостаточную эффективность организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях, и, прежде всего, в вузах. Для решения данной проблемы необходимо создать ряд психолого-педагогических условий, способствующих формированию мотивации к занятиям спортом у студентов.

1. Проведение диагностики особенностей мотивации студентов. На первых этапах целесообразно опираться на уже сформированные мотивы спортивной деятельности, т.к. это позволит сформировать интерес и вовлечь обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность. Впоследствии необходимо подбирать специальные формы, методы, приемы, которые бы позволили сформировать внутренние, личностно-значимые мотивы. Для формирования мотивации на занятиях можно использовать современные информационно-коммуникационные и интерактивные технологии, создавать условия для конкуренции, самореализации и самосовершенствования. Создание условия для реализации ведущих мотивов занятий спортом каждого конкретного студента позволит сформировать те мотивы, которые будут более продуктивными.

2. Учет специфических особенностей современного студенчества. Безусловно, современная молодежь в большей степени увлечена цифровыми технологиями, нежели занятиями спортом. Однако в современных условиях активно развивается индустрия фитнеса, занятия по йоге и т.д. Это становится модным и зачастую молодые люди, стремясь соответствовать новым тенденциям, также начинают посещать различные спортивные занятия. В данном случае важно сделать так, чтобы эти занятия были не эпизодическими, а стали истинной потребностью личности в ведении здорового образа жизни и поддержания себя в хорошей физической форме. [3, с. 53].

3. Включение всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности. Часто снижение мотивации к занятиям спор-

том обусловлены постоянной ситуацией неуспеха, которая из раза в раз возникает у студента на занятиях по физической культуре, если ему не удастся в полной мере осваивать программный материал. Очевидно, что для многих весьма затруднительными являются занятиями по гимнастике, акробатике и т.д. в силу физиологических особенностей или низкой физической подготовленности.

В связи с этим важно расширять спектр доступных для студентов видов спортивной деятельности, которые бы в большей степени соответствовали их интересам, склонностям, и, прежде всего, особенностям физического развития. Важным здесь является наличие в образовательном учреждении дополнительных спортивных секций, которые бы отвечали современным потребностям молодежи в занятиях спорта: наличие тренажерного зала с необходимым оборудованием, секций по йоге, современным танцам, наиболее популярным спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.). Очевидно, что здесь остро встает проблема финансирования, возможности создания хорошей материально-технической базы для занятий спортом. Не каждый ВУЗ может похвастаться наличием большого количества современных спортивных объектов. Даже оборудование уличной площадки с простейшими тренажерами возле учебного корпуса или общежития не всегда является возможным. В данном случае можно заключать договоры с другими спортивными клубами, школами, фитнес – залами города, арендовать площадки или организовывать мастер-классы специалистов по различным видам спорта. Это позволит не только расширить спектр предоставляемых вариантов видов спортивно-оздоровительной деятельности, но и позволит привлечь молодежь, сделав занятия спортом для них более доступными. Также возможно привлечение студентов к новым видам спорта, которые не требуют серьезной материально-технической базы или финансовых затрат со стороны студентов.

Например, бег, йога, скиппинг и т.д. Большое значение здесь имеет и включение студентов в участие в различных соревнованиях и спартакиадах, спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в университете и городе. Безусловно, студенты, профессионально занимающиеся спортом, регулярно выступают на различных соревнованиях. Студенты, которые не имеют достаточного уровня подготовки, полностью лишены соревновательной практики, что негативно сказывается на формировании мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

В связи с этим эффективным будет организация массовых спортивных мероприятий. Например, «День здоровья», «Кросс наций», «День отличника ГТО» и т.д., а также организация туристических походов, военно-патриотических игр типа «Зарница» и т.д. Также возможна организация соревнований по различным видам спорта между факультетами (институтами). Те студенты, которые по состоянию здоровья не могут в полной мере заниматься спортом могут выступать в роли болельщиков, судей, ассистентов и т.д. Это позволит включить как можно больше студентов в спортивно-оздоровительную деятельность.

4. Организация балльно-рейтинговой системы. Необходимость сдачи зачета или экзамена по физической культуре часто является стрессом, особенно для слабо физически подготовленных студентов. Введение системы баллов позволит не только включить студента в различные сферы спортивно-оздоровительной деятельности, но и сформировать мотивацию достижения, стремление к самосовершенствованию. Так, студент может получать баллы не только за непосредственные занятия физической культурой в рамках учебного процесса, но и за индивидуальную динамику показателей физической подготовленности, посещаемость занятий, участие в соревнованиях, научных конференциях, результаты самостоятельной работы, в том числе на факультативах и в спортивных секциях и т. п. [4, с. 19].

Безусловно, даже если, в начале студент может отжаться или подтянуться всего несколько раз, а к концу года делает уже в два раза больше подходов, то это является благоприятным показателем его физического развития. Подобная система позволит не только оценивать физическую подготовленность студентов, но и создавать условия для формирования положительного отношения к занятиям спортом, уверенности в себе.

5. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и занятиям спорта. Вряд ли найдется хоть один человек, который не знает о пользе занятий спортом для физического и интеллектуального развития, повышения работоспособности, поддержания здоровья, снижения заболеваемости и т.д. Но знать о пользе физической культуры и регулярно заниматься спортом – разные вещи. В связи с этим важно не только повышать уровень теоретической подготовки студентов по вопросам правильного питания, здорового образа жизни, необходимости регулярных занятий спортом, но и придавать осмысленность этим знаниям. Для этого необходимо овладение системой определенных умений и на-

выков, благоприятное психологическое состояние, развитие способностей, физических качеств и свойств личности.

Студенты должны понимать, как именно благоприятно занятия спортом влияют на их здоровье, способствуют повышению продуктивности различных видов деятельности. Этого можно добиться в случае, если педагог грамотно сочетает различные формы и методы работы, направленные на гармоничное всестороннее развитие личности, правильно дозирует нагрузку, организует время и интенсивность занятий. Важно, чтобы педагог не выступал исключительно как носитель информации, а организовывал дискуссии, обмен мнениями, тренинги, был в курсе новейших достижений в области физической культуры и спорта, а также подавал личный пример.

Таким образом, для повышения качества организации занятий спорта в учреждениях высшего образования, а также оздоровления молодежи в целом важно формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Это возможно только посредством повышения качества образования, а также обеспечения привлекательности и доступности различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности для студенческой молодежи. При этом следует отметить, что затронутый нами вопрос является актуальным и требует дальнейшего практического изучения.

### Литература

**1. Должикова Х.В.** Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.[Электронный ресурс] / **Х.В. Должикова**; каф. физической культуры// Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований : сборник научных трудов / под общ. ред И.Г. Паршутиной. – **Орел : Изд-во ОрелГУЭТ**, 2018. - С. 187-192. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования; **вып. 7.** - Электрон. текстовые дан. (РИНЦ). **2. Костихина Н.М.** Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с.: табл. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>. **3. Мониторинг с элементами** спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Выshedко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Красноярск: СФУ, 2016. -

224 с.: ил. - Библиогр.: с. 172 - 174. - ISBN 978-5-7638-3560-1; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>.

*T.B. Zubareva, A.B. Greenin*

### **Formation of motivation for sport and physical culture employments by students**

*An important problem is the inclusion of student youth in active physical culture and sports activities. This is due to the fact that the state places increasingly high demands on the physical training of young people. At the same time, modern students prefer to passive types of recreation for sports, which is caused by the insufficient formation of motivation. This necessitates a search for ways to optimize the interaction with students at the University for their Active Involvement in physical education and sports, the formation of sustainable productive motivation for sports.*

**Key words:** *motivation, motive, physical education, students, health.*

УДК 378.037.1



**Козлов Роман Сергеевич**

доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО МГТУ «Майкопский государственный  
технологический университет»  
[roma.kozlov.71@mail.ru](mailto:roma.kozlov.71@mail.ru)

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*В данной статье рассматриваются вопросы физической культуры у студентов высшего учебного заведения, отрицательные и положительные эмоции, возникающие в процессе занятий основной двигательной активностью. Возможные пути решения эффективности процесса воспитания основных физических качеств, физической культуры личности.*

*Рассмотреть процесс формирования физической культуры личности в рамках учебных занятий в высшем учебном заведении. Показать результаты действия негативных эмоций вследствие действия следующих факторов: невозможность соблюдения норм личной гигиены; утомление на других предметах от физических нагрузок; отрицательная оценка собственной физической подготовленности преподавателем и сокурсниками; невозможность соблюдения рационального режима питания; начало занятий по физической культуре, не соответствующее индивидуальным биоритмам.*

*Определить, что, система оценки физической подготовленности студентов не соответствует естественному варьированию их возможностей, обусловленному во многом расслоением общества по качеству питания, медицинского обслуживания, объёму двигательной активности.*

*Выявить отсутствие прямой связи между уровнем знаний в области физической культуры у студентов и отношением к занятиям физическими упражнениями, а также объёмом их двигательной активности. Найти возможность эффективного формирования физической культуры личности студентов в условиях занятий в секции по общей физической подготовке.*

**Ключевые слова:** физическая культура, анализ, процесс, воспитання, показатели, двигательная активность, анкетирование, студенты.

Изучение отношения студентов к физической культуре, её ценностям, основным видам физкультурно-спортивной деятельности может дать информацию о постановке процесса физического воспитания в высшем учебном заведении, его положительных и негативных сторонах. С этой целью было проведено анкетирование 200 студентов Майкопского государственного технологического университета (по 100 юношей и девушек, по 20 человек с первого, второго, третьего, четвёртого и пятого курсов).

Характеристика участников анкетирования представлена в табл. 1

Таблица 1 Характеристики участников анкетирования

Пол	Характеристики			
	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс (г/см)
Юноши	20,1±1,62	177±6,6	69±7,5	389±36,5
Девушки	19,9±1,61	168±7,9	57±7,7	338±40,8

Как видно из таблицы, показатели весоростового индекса соответствуют уровню «высокий» у юношей и «выше среднего» (если экстраполировать имеющиеся данные) у девушек согласно таблице «экспресс оценки» физического состояния лиц, занимающихся физической культурой (Г.А. Макарова, 2003). Впрочем, как следует из того же источника, низкие показатели весоростового индекса могут служить отрицательным показателем физического состояния, но показатели «выше среднего» и лучше в отрыве от остальных рекомендуемых системой оценки параметров положительными показателями не является. Однако в целом представленные показатели весоростового индекса отражают неплохие кондиции обследованных студентов и отсутствие противопоказаний по этому показателю к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Заметим лишь, что анализ индивидуальных показателей показал, что как «низкий» может быть оценен показатель весоростового индекса у двух обследованных студентов и двух студенток. В то же время как «ниже среднего» может быть оценен весоростовой индекс у одного студента и 26 студенток.

Приступая к анализу особенностей отношения студентов МГТУ к физической культуре, отметим, что попытка оценки успехов опрашиваемых в области физической культуры в общеобразовательной школе позволила выявить лишь отношение к уроку физической культуры педагогического коллектива и администрации школ. Так из двухсот обследованных студентов (юношей и девушек) по данным анкетирования по физической культуре в школе не было ни одной оценки «3». При этом 67% юношей и 68% девушек имели по физической культуре оценку «5». Такое положение не согласуется с многочисленными данными учёных и нормативных документов о низком уровне физической подготовленности и других компонентов физической культуры учащихся и выпускников общеобразовательных школ отмечают - М.Г. Камерцер, Г.А. Васильков и др.

Данные о занятиях спортом и другими видами двигательной активности, на наш взгляд, информативно отражают формирование деятельного компонента, отношения к ценностям физической культуры. Как было установлено что, данный показатель и до поступления в университет, и во время обучения в университете гораздо выше у юношей.

Следует отметить, что более половины юношей и девушек, не занимающихся спортом и другими видами двигательной активности,

оценивают объём своей двигательной активности как достаточный для поддержания и укрепления здоровья [1,с.28].

В то же время 32% юношей и 56% девушек, занимающихся спортом, либо другими формами двигательной активности, считают, что их объём двигательной активности для поддержания и укрепления здоровья недостаточен [2,с.12].

Приведённые данные можно трактовать как подтверждение того, что, во-первых, занятия по физической культуре в вузе не способствуют формированию объективной оценки оптимального уровня двигательной активности и своего состояния; а во-вторых, что практические занятия спортом и другими видами двигательной активности формируют критическое отношение как к объёму двигательной активности, так и к своему состоянию.

Большой блок вопросов анкеты был направлен на выявление отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре в вузе. Сразу отметим, что в целом большинство и юношей и девушек оценивают занятия по физической культуре положительно. Так утвердительно на вопрос «Нравятся ли Вам занятия по физической культуре?» ответили 85% юношей и 80% девушек. Меньшее число студентов положительно отвечает на вопрос «Соответствует ли содержание занятий Вашим интересам?» – 67% юношей и 62% девушек.

Между тем, следует отметить и то обстоятельство, что 15% юношей и пятой части девушек занятия по физической культуре не нравятся. Эти цифры сопоставимы с количеством студентов, считающих, что нагрузка на занятиях по физической культуре чрезмерна, не соответствует их индивидуальному уровню подготовленности 20% юношей и 26% девушек.

Очевидно, что части юношей и девушек занятия не нравятся, так как их содержание не соответствуют интересам студентов [3, с. 58]. В связи с этим следует также отметить большое число девушек, не желающих преодолевать ощущения, связанные с состоянием утомления от физических упражнений, с целью физического совершенствования – 49%.

Значительно различаются ответы юношей и девушек на вопросы «Считаете ли Вы необходимым введение ещё одного занятия по физической культуре в неделю?» и «Считаете ли Вы, что отсутствие занятий по физической культуре на пятом курсе отрицательно сказывается на уровне физической подготовленности?»

Например, было установлено что, 70% юношей и только 20 % девушек видят необходимость во введении ещё одного занятия по физической культуре. Интересно, что 81% опрошенных девушек (и 63% юношей) считают, что занятия по физической культуре способствуют росту уровня их физической подготовленности [4,с.147]. Напомним также, что самостоятельная активность в сфере физкультурно-спортивной деятельности у девушек более чем в три раза ниже, чем у юношей. При этом всего 34% девушек считает, что отсутствие на пятом курсе занятий по физической культуре отрицательно скажется на их уровне физической подготовленности. Положительно отвечают на этот же вопрос 59% опрошенных юношей. Возможно, их относительно высокая активность в сфере физкультурно-спортивной деятельности (58% опрошенных юношей занимаются в спортивных секциях), это позволяет им надеяться на сохранение достигнутых кондиций.

Отметим также, что двигательную активность большинство опрошенных юношей (43%) и девушек (40%) выделяют как наиболее значимый фактор, определяющий здоровье человека. То есть, теоретически у студентов существует понятие о двигательной активности, как одной из ценностей культуры, но деятельное отношение к достижению оптимального уровня двигательной активности у большей части студентов (особенно у девушек) не сформировано.

Низкая активность большинства девушек и части юношей студентов в сфере самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и при этом их уверенность что, отсутствие обязательных занятий по физической культуре на пятом курсе (наиболее существенного для названной части студентов источника двигательной активности) не скажется отрицательно на их физическом состоянии.

Позволяют предполагать резкое снижение объёма двигательной активности и, как следствие, значительное снижение уровня физической подготовленности и ухудшение физического состояния студентов.

Отрицательные эмоции, у юношей и девушек возникающие под действием ряда разных причин на основных занятиях физической культурой, не отменяют то, что большинство студентов и студенток положительно оценивают обязательные занятия по физической культуре.

Многие из них выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором,

вызывающим отрицательные эмоции и у юношей и девушек на занятиях по физической культуре, является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями. Этот фактор выделяют 86% опрошенных юношей и 80% девушек. В связи с этим отметим, что, во-первых, действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами двигательной активности; во-вторых, устранение действия этого фактора в рамках обязательных занятий по физической культуре в сетке расписания не представляется возможным, так как требует значительного увеличения продолжительности перемен и во многих вузах принципиального улучшения материальной базы.

Следующий по значимости для юношей генератор отрицательных эмоций – невозможность соблюдения рационального режима питания (58% опрошенных юношей). Девушки также выделяют этот источник отрицательных эмоций (30% опрошенных).

Заметим, что несвоевременный приём пищи перед занятиями физическими упражнениями, может являться не только причиной отрицательных эмоций на занятии и после него, снижения эффективности самих занятий, но и причиной ухудшения состояния здоровья вследствие нарушения функции пищеварения, отмечено – D.L. Costill, B. Saltin, B.B. Васильева, P.D. Neuffer et al., D.L. Costill, Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил и др.

Вторым по значимости фактором, вызывающим отрицательные эмоции, девушки называют состояние утомления на других предметах вследствие нагрузок на занятиях по физической культуре 53%. Этот фактор оказался значимым и для юношей (36%). По поводу действия этого фактора сделаем два замечания.

Во-первых, субъективное ощущение усталости от физической нагрузки может не сказываться негативно на умственной работоспособности. Экспериментальному подтверждению этого факта посвящён один из последующих разделов работы.

Во-вторых, основные физические упражнения направленные на повышение уровня физической подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, без достижения той или иной степени утомления малоэффективны (А.Н. Воробьёв, Я.М. Коц, В.Н. Платонов, К. Купер, S.N. Blair et al., M.H. Stone et al., Т. Бомпа и др.).

В рамках основной формы занятий по физической культуре есть только один путь решения этой проблемы – снижение нагрузки, то есть снижение эффективности занятий.

Значительная часть опрошенных студентов 30% девушек и 23% юношей отмечают возникновение отрицательных эмоций вследствие отрицательной оценки своих способностей преподавателем. Несомненно, что негативная оценка способностей по любому предмету вызывает у студентов отрицательные эмоции. Но ни один другой предмет не имеет прямо своей задачей оздоровление занимающихся студентов. А отрицательные эмоции, повышенный уровень тревожности в течение продолжительного времени могут являться причиной нарушений здоровья. Следует также отметить, что в основе оценки по физической культуре лежит уровень физической подготовленности, который во многом обусловлен генетически (Е.В. Быков, А.П. Исаев, В.И. Харитонов). Поэтому необходимым условием возможности применения системы оценки в физическом воспитании является соответствие диапазона результатов, соответствующих минимальной и максимальной оценке, природному варьированию способностей, определяющих достижения в используемых тестах.

Если диапазон между минимальным и максимальным результатом системы оценки меньше чем природное варьирование результатов соответствующих способностей.

То для одной части студентов минимальные результаты будут недостижимы, что будет являться причиной негативных эмоций в течение длительного времени, а для другой – максимальные результаты не будут представлять трудности, в результате чего будет утеряна стимулирующая функция системы оценки.

Смещение центра диапазона результатов, системы оценки в сторону уменьшения результатов, уменьшит число студентов, неспособных справиться с минимальными нормативами, но увеличит число студентов, для которых не представляет труда выполнение максимальных нормативов. Смещение же центра диапазона результатов в сторону увеличения результатов, сделает меньшим число студентов, которые без труда показывают максимальные результаты что, и увеличит число студентов, неспособных справиться с минимальными результатами [5, с. 4]. Названное обстоятельство показывает значимость научного обоснования диапазона результатов, системы оценки физической подготовленности студентов. Это обусловило дальней-

шее внимание автора к этому вопросу в одном из последующих разделов.

В связи с необходимостью научного обоснования системы оценки физической подготовленности отметим также, что большинство студентов признаёт организующую функцию оценки успеваемости по физической культуре. Так лишь 25% опрошенных девушек и 27% юношей не считают необходимым выставление оценки по физической культуре. При этом 35% девушек и 40% юношей считают, что отсутствие оценки по физической культуре отрицательно скажется на посещаемости занятий.

Следующим по значимости фактором, способствующим возникновению негативных эмоций, опрошенные студентки-девушки назвали несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам 17%.

Этот же фактор выделили 9% юношей. Отметим, что студенты не имеют возможности выбирать время начала занятий по физической культуре, поэтому устранить влияние данного фактора в рамках учебных занятий по физической культуре также нельзя.

В то же время, несоответствие времени занятий индивидуальным биоритмам может не только вызывать отрицательные эмоции и в результате этого негативно сказываться на здоровье, но и прямо влиять на физиологические функции во время занятия, снижать переносимость нагрузки и восстанавливаемость после неё отмечают Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура, Н. Пономарева.

Так 16% опрошенных юношей и 12% девушек, испытывают отрицательные эмоции в связи с негативной оценкой их способностей однокурсниками. На наш взгляд, это является следствием неоднородности учебной группы по показателям физического развития и уровню физической подготовленности, а также нездоровой обстановки в некоторых группах. Добавим, что добиться большей однородности групп по названным показателям в условиях учебных занятий по физической культуре невозможно.

Таким образом, результаты раздела позволяют сделать некоторые заключения. У юношей и девушек сформировано теоретическое отношение к двигательной активности, как одной из ценностей, определяющих здоровье человека. Однако деятельный компонент физической культуры личности сформирован слабо. Двигательная активность многих студентов ограничена учебными занятиями по физической культу-

ре. Особенно это относится к студенткам.

Между тем, студентами отмечаются некоторые факторы, вызывающие негативные эмоции на занятиях по физической культуре. Действие таких факторов, как невозможность соблюдения гигиенических норм после занятий по физической культуре, невозможность соблюдения рационального режима питания, состояние утомления после занятий по физической культуре на занятиях по другим предметам, отрицательная оценка подготовленности преподавателем и сокурсниками, несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам устранить в условиях учебных занятий затруднительно или невозможно.

При этом возникла необходимость научного обоснования диапазона результатов в системе оценки уровня физической подготовленности студентов и подтверждения или опровержения возможного отрицательного влияния на умственную работоспособность нагрузок на занятиях по физической культуре [6,с.18]. Также признание необходимости оптимального объёма двигательной активности и, вместе с тем, низкая активность (особенно девушек) в дополнительных занятиях физическими упражнениями потребовало более детального изучения взаимосвязи уровня знаний по физической культуре и реальной активности в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

## Литература

**1. Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.С. Козлов. - Майкоп, 2006. -175 л. **2. Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006. **3. Козлов Р.С.** Проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении. В сборнике: XV неделя науки МГТУ Майкопский государственный технологический университет. 2007. С. 57-59. **4. Козлов Р.С.** Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ. В сборнике: Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы науч. тр. каф. легкой атлетики Ин-та физ. культуры и дзюдо Адыгейс. гос. ун-та. Адыгейс. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. легкой атлетики. Майкоп, 2004. С. 144-150. **5. Козлов Р.С.**

Мультимедийна лекция на тему «Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции по ОФП» Свидетельство базы данных RUS 2019620080 26.12.2018 6. Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Прикладная физическая культура в вузе Ереван, 2015.

**R. Kozlov**

### **Attitude of students of higher educational institutions to physical culture**

*This article discusses the issues of physical culture in students of higher education, negative and positive emotions that arise in the process of basic motor activity. Possible solutions to the effectiveness of the process of education of basic physical qualities, physical culture of the individual.*

*Consider the process of formation of physical culture of the individual in the framework of training in higher education. Show the results of negative emotions due to the action of the following factors: the inability to comply with the norms of personal hygiene; fatigue in other subjects from physical exertion; negative assessment of their own physical fitness teacher and fellow students; the inability to comply with a rational diet; the beginning of physical education classes that do not correspond to individual biorhythms.*

*To determine that the system of assessment of physical fitness of students does not correspond to the natural variation of their capabilities, due largely to the stratification of society in the quality of food, health care, the volume of motor activity.*

*To reveal the lack of direct connection between the level of knowledge in the field of physical culture of students and the attitude to physical exercises, as well as the volume of their physical activity. To find an opportunity of effective formation of physical culture of the personality of students in the conditions of occupations in section on the General physical preparation.*

**Key words:** *physical culture, analysis, process, education, indicators, physical activity, questioning, students.*



**Козлов Роман Сергеевич**

доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО МГТУ «Майкопский государственный  
технологический университет»  
*roma.kozlov.71@mail.ru*

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*В данной статье рассматриваются различные подходы к решению вопроса, повышения эффективности процесса физического воспитания. Производится анализ литературных источников многих авторов, которые предлагают интересные методические разработки, сравнивают полученные результаты, так и приводят примеры решения данных задач.*

*В процессе исследований литературных источников по физическому воспитанию, будет произведён анализ, что поможет выбрать наиболее эффективный способ решение проблем возникающих на основных и дополнительных занятиях по физической культуре.*

**Ключевые слова:** физическая культура, анализ, процесс, методика, активность, анкетирование, студенты, адаптация.

Для решения основных проблем физического воспитания студенческой молодёжи разные авторы предлагают применение не только различных средств, но разные методологические подходы. Традиционный подход к решению проблемы низкого уровня физической подготовленности подразумевает повышение эффективности физического воспитания в рамках учебных занятий по физической культуре [1, с. 37].

Методологическую платформу для многих исследований в этом направлении заложили В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко и Л.И. Лубышева, которые разработали концепцию конверсии основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания.

Суть этой концепции в том, что знания, полученные за годы интенсивного развития спортивной науки ведущими учёными многих стран мира, спортсменами и тренерами, не должны использоваться только в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Их адаптация к возможностям детей, подростков, молодёжи, взрослых, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности, несомненно, может существенно повысить эффективность процесса их физического воспитания. Так С.А. Воробьёв показывает, что низкий уровень силовой подготовленности студентов первого курса во многом обусловлен слабой межмышечной координацией. Такой вывод автор делает на основании сравнения силовых способностей мышц отдельных сегментов тела (стопы, бедра и туловища) и их суммарного усилия [2, с. 7]. По данным исследователя, результирующая сила в динамическом и статическом режиме не превышает 19% от двигательного потенциала испытуемых.

Внедрение авторской методики совершенствования межмышечной координации в учебные занятия по физической культуре позволило существенно повысить показатели результирующей силы в экспериментальной группе в динамическом режиме на 8,2% и в статическом режиме на 2,2%.

В то время как за тот же период в контрольной группе эти показатели выросли всего на 1,8% и 0,4% соответственно. Автор предлагает концентрировать средств совершенствования межмышечной координации в первом семестре в сентябре-ноябре, а во втором семестре – в марте.

Данная работа является ярким примером «воплощения концепции конверсии основных положений, теории спортивной подготовки в процесс физического воспитания». С.А. Воробьёв – в прошлом высококвалифицированный метатель, обладает обширными знаниями в области силовой подготовки и опытом их применения на практике. Реализация подобных способностей в практике физического воспитания в высшем учебном заведении и позволило значительно повысить его эффективность. Н.К. Приходько указывает на необходимость тщательной разработки вариативной части программы по физической культуре в соответствии с региональными особенностями.

Разработанная автором методика оздоровительных занятий со студентами гуманитарных вузов, учитывает, климатические особенности Хабаровского края. Основанная на применении упражнений ритмиче-

ской гимнастики и лёгкой атлетики преимущественно аэробной направленности, позволила значительно повысить эффективность физического воспитания в рамках основной формы – академических занятий. Её применение, по данным автора, дало положительный эффект в оздоровлении и профилактике заболеваний, создало возможность компенсации дефицита двигательной активности, позволило оптимизировать физическое развитие студенток и повысить уровень их физической подготовленности. П.В. Тарасов рекомендует более широкое применение специальных силовых и скоростно-силовых упражнений у студентов Ставропольской государственной сельскохозяйственной академии. По данным автора расширение круга средств физического воспитания за счёт бега и прыжков от 60-65% «от основной нагрузки» положительно сказывается на уровне физической подготовленности, функциональном состоянии организма студентов и их психологическом настрое.

Планирование величины нагрузки в течение учебного года, а не просто распределение средств физического воспитания по семестрам ставит во главу угла физического воспитания студентов Чеченского государственного университета А.Р. Джамалов. Такой подход к планированию физического воспитания студентов, несомненно, является отражением идей периодизации и программирования спортивной тренировки Л.П. Матвеев; Ю.В. Верхошанский, базирующихся, в свою очередь, на положениях теории адаптации Г. Селье, 1960, 1982; Л.П. Матвеев, Ф.З. Меерсон, А.Ю.И. Смиронов и Р.Р. Магомедов.

Обосновывают возможность применения в занятиях по физической культуре со студентами Ставропольского государственного университета прыжков в глубину, считающихся одним из самых эффективных и оказывающих ярко выраженное воздействие на опорно-двигательный аппарат человека средств подготовки прыгунов в длину и высоту, волейболистов. По данным авторов, их использование в объёмах, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, позволяет эффективно развивать скоростно-силовые способности студентов.

С.И. Давыдов разработал и внедрил в процесс физического воспитания студенток математического факультета Тульского государственного университета методику, основанную на использовании средств спортивной гимнастики, а также дополнительных энергоёмких средств (выполняемых преимущественно в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения) из ритмической гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики. Её применение в процессе физического воспитания позволило

добиться выраженного оздоровительного эффекта (особенно по энергетическому и двигательному компонентам), должных характеристик физического развития и уровня физической подготовленности. Следует, однако, отметить, что автор говорит об эффективности разработанной методики при 6-8 часах занятий в неделю, следовательно, её применение выходит за рамки академических занятий по физической культуре, является как бы связующим звеном между основными и дополнительными формами занятий по физической культуре [3,с.59].

Другой путь повышения эффективности основных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении – реализация индивидуального подхода Р.М. Носова.

Так А.А. Макеев считает, что значительная часть студентов не готова к выполнению физической работы в заданных параметрах. Согласно данным автора, физическая работоспособность студенток гуманитарного вуза неодинакова, что требует индивидуального подхода в освоении нагрузок на занятиях по физической культуре. По мнению исследователя, реализация индивидуального подхода позволила бы с одной стороны, повысить физическую работоспособность девушек, а с другой – освоить минимально необходимую величину физической активности. Итоги предварительного тестирования позволили разделить студенток Московского городского педагогического университета на три группы:

1) студентки с удовлетворительным уровнем физической работоспособности при недостатке тренированности. Сюда же вошли и те, кто продемонстрировал низкий уровень физической работоспособности, основная причина которого – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

2) студентки, низкий уровень физической работоспособности которых связан главным образом с недостатком развития физической силы работающих мышечных групп.

3) студентки, демонстрирующие низкий уровень физической работоспособности, причина которого – как функциональное состояние кардио-респираторной системы, так и недостаточное развитие физической силы.

В каждой из групп процесс физического воспитания был скорректирован с целью ликвидации слабых сторон подготовленности в каждой из групп. За пять месяцев исследователю удалось добиться значительного повышения всех измерявшихся параметров. Объемы нагрузки, на

которые удалось выйти в ходе эксперимента, следующие: 550-650 ккал/ занятие; недельный объем занятий: 2 раза в неделю по 70 – 75 мин со средней интенсивностью 70% ЧСС max, расход энергии – около 1200-1300 ккал в неделю. Автор, подводя итог, отмечает, что индивидуальный подход позволяет в короткие сроки значительно повысить физическую работоспособность и подвести студентов к освоению необходимой нормы физической активности.

По мнению В.Д. Сонькина, поиск путей индивидуализации в физическом воспитании школьников и студентов ведется преимущественно на основе персонификации методик подготовки, имеющих целью достижение среднестатистических половозрастных нормативов двигательной подготовленности. В то же время, как отмечает автор, различия между людьми разных типов конституции столь велики, что из-за них нередко наблюдаются существенные искажения статистики, когда вычисляется «средняя норма». Углубленный кластерный анализ комплекса 23 антропометрических, психофизиологических и двигательных тестов молодых мужчин позволил исследователю четко разделить их на три группы, в которых конституция соответствует астено-торакальному (А), мышечному (М) и дигестивному (Д) телосложению.

Проведя в дальнейшем сравнение средних показателей физической подготовленности каждой из названных групп со средней всей совокупности В.Д. Сонькин приходит к выводу об их значительных различиях. На основании полученных данных автор предлагает разработанные им типологические оценочные шкалы, одновременно служащие эффективным педагогическим, психологическим и социальным инструментом мотивации к физическому самосовершенствованию школьников и студентов. Кроме того, отмечает учёный, выявление и учет конституционно-типологической принадлежности позволяет использовать тип специфичные методики, что обеспечивает значительное повышение эффективности кондиционной физической тренировки. В литературе имеются сведения об отсутствии прямой зависимости между уровнем знаний в области физической культуры, сформированной потребности в физическом самосовершенствовании с одной стороны и уровне физического развития и физической подготовленности с другой.

Например Л.П. Морозова вынуждена констатировать, что у студентов педагогического вуза, даже обладающих системно упорядоченными знаниями, отражающими психолого-педагогические, специальные и практические аспекты физической культуры, твёрдой убежденностью в

необходимости использования физической культуры для всестороннего и гармоничного развития личности, умением ставить и решать творческие задачи при выполнении всех видов физкультурно-спортивной деятельности, организации здорового образа жизни «уровень физического развития и физической подготовленности вариативен».

В связи с рассматриваемым вопросом интересно мнение К.Д. Чермита, Ю.Н. Джаримка, которые прямо указывают, что само по себе знание необходимости поддержания здоровья на высоком уровне не является достаточным стимулом для активного участия в физкультурно-спортивной деятельности здорового человека. Как отмечают авторы, для вовлечения населения в физкультурно-спортивную деятельность необходимо создавать дополнительные мотивационные стимулы (экономические и социальные).

Отметим так же, что как показывают данные Е.В. Боченковой, юноши и девушки имеют завышенный уровень самооценки своего физического развития и состояния здоровья. Автором обнаружена взаимосвязь самооценки физического развития с такими показателями самоотношения, как самоуверенность. Скорректировать уровень самооценки физического развития в соответствии с реальным уровнем физического развития удаётся только в условиях практических занятий одним из видов физкультурно-спортивной деятельности.

Как уже говорилось, в литературе имеются сведения о несоответствии зачётных требований по физической подготовке возможностям большинства студентов, что значительно снижает привлекательность занятий по физической культуре [4,с.145].

Так, по данным А.И. Давиденко и М.М. Шестакова, 32% студентов вторых и третьих курсов, обучающихся по специальностям «Программное обеспечение вычислительной техники» и «Организация и технология защиты информации» Кубанского государственного технологического университета, считают, что соразмерность контрольных нормативов и возможностей занимающихся могла бы радикально изменить негативное отношение к занятиям. Это, а также тот факт, что количество студентов, успешно выполняющих эти требования, постоянно снижается, на взгляд авторов, даёт основания для пересмотра состава, системы оценки и технологии сдачи контрольных нормативов.

На наш взгляд, решение этой проблемы гораздо сложнее, чем представляется при первом рассмотрении. С одной стороны, решение, предлагаемое А.И. Давиденко и М.М. Шестаковым, как, впрочем, и некото-

рыми другими авторами Т.В. Пачева, Г.Е. Шпилевский, обусловлено требованиями практики – невозможно пользоваться системой оценки, если результаты большей части студентов не укладываются в её рамки. В этом случае снижается не только привлекательность занятий по физической культуре, но и может происходить накопление отрицательных эмоций вследствие негативной оценки своего состояния преподавателем, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на психическом компоненте здоровья.

### Литература

1. **Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.С. Козлов. – Майкоп, 2006. 175 л.
2. **Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006.
3. **Козлов Р.С.** Проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении. В сборнике: XV неделя науки МГТУ Майкопский государственный технологический университет. 2007. С. 57–59.
4. **Козлов Р.С.** Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ. В сборнике: Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы науч. тр. каф. легкой атлетики Ин-та физ. культуры и дзюдо Адыгейс. гос. ун-та. Адыгейс. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. легкой атлетики. Майкоп, 2004. С. 144-150.

*R. Kozlov.*

### **Ways of increasing the efficiency of the process of physical education in educational institutions**

*This article discusses various approaches to addressing the issue, improving the efficiency of the process of physical education. An analysis of the literature of many authors, who offer interesting methodological developments, compare the results, and give examples of solving these problems.*

*In the process of research of literary sources in physical education, an analysis will be made that will help you choose the most effective way to solve problems arising in basic and supplementary classes in physical culture.*

**Key words:** *physical culture, analysis, process, method, activity, questioning, students, adaptation.*



**Козлова Наталья Шумафовна**

доцент кафедры информационной безопасности и прикладной информатики, кандидат философских наук  
ФГБОУ ВО МГТУ «Майкопский государственный технологический университет»  
*natali20052001@bk.ru*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ДИНАМИКИ**

*В процессе исследований литературных источников по физическому воспитанию, будет произведён анализ взаимосвязи уровня знаний по физической культуре и двигательной активности студентов.*

*Рассмотрены вопросы взаимосвязи уровня знаний и интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов и студенток. Проведено сравнения результатов тестирования студентов разных курсов, диапазон результатов и корреляции между ними. Возможно, что сделанные выводы принесут новые решения проблем, рассмотренные в данной статье.*

**Ключевые слова:** физическая культура, взаимосвязь, интеллект, методика, анкетирование, студенты, динамика.

Изучение литературы по теме исследования позволило выявить имеющиеся факты, об отсутствии прямой связи между уровнем знаний в области физической культуре уровнем физической подготовленности студентов – Л.П. Морозова.

Следует отметить, что такие факты единичны, специально проводившихся исследований, направленных на определение взаимосвязи между уровнем знаний по физической культуре, с одной стороны, и уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, с другой стороны, в литературе не обнаружено. Во многом это связано со сложностью определения уровня знаний в области физической культуры, а также с тем, что абсолютный уровень физической

подготовленности может в большей мере быть обусловлен генетически, чем являться следствием активности студента в физкультурно-спортивной деятельности, сформированной у него основ физической культуры личности [1, с.137].

В то же время, данные о взаимосвязи и динамике уровня знаний по физической культуре и индивидуального уровня физической подготовленности (как одного из компонентов здоровья и продукта реальной активности в физкультурно-спортивной деятельности) за годы обучения в высшем учебном заведении.

Позволили бы сделать заключения как об эффективности процесса физического воспитания в этих направлениях, так и о возможностях более целенаправленного воздействия на физическое состояние студентов при помощи неспецифических средств физического воспитания [2, с.7].

Определение индивидуального уровня физической подготовленности студента связано с большими сложностями, поэтому было решено определять объём сознательной двигательной активности, как фактора, прямо обуславливающего индивидуальный уровень физической подготовленности [3, с.57]. Под сознательной двигательной активностью подразумевались все виды двигательной деятельности, выполняемые с целью физического совершенствования. К таким видам двигательной деятельности были отнесены утренняя физическая зарядка, занятия спортом, занятия организованными видами двигательной активности, не связанные с соревновательной деятельностью (атлетическая гимнастика, танцы, аэробика и т.п.), а также учебные занятия по физической культуре. Объём сознательной двигательной активности определялся по итогам анкетирования 100 студентов и 100 студенток МГТУ. Выборки студентов и студенток состояли из 20 представителей каждого из пяти курсов отобранных методом случайных чисел – В.С. Иванов.

Уровень знаний по физической культуре определялся также на основании данных анкетирования вышеназванной выборки студентов. Анкета была составлена в соответствии со сведениями, представленными в учебнике «Физическая культура студента», автор В.И. Ильинич.

В связи с тем, что уровень знаний (в том числе в области физической культуры) может быть, во многом обусловлен способностью к обучению, а способность к обучению часто отождествляют с уровнем

интеллекта по мнению М.А. Кошелева, а также в связи с тем, что интеллектуальное развитие является показателем общей культуры утверждает Л.П. Крысин (включающей физическую культуру личности), в работе также были изучены взаимосвязи и динамика уровня интеллекта. Уровень интеллекта определялся при помощи IQ-теста у той же выборки студентов.

Характеристика студентов и студенток, по определению взаимосвязи и динамики уровня знаний по физической культуре, уровня интеллекта и объёма двигательной активности студентов МГТУ представлена в таб. 1.

Таблица 1.

Характеристика студентов и студенток, по определению взаимосвязи и динамики уровня знаний по физической культуре, уровня интеллекта и объёма двигательной активности студентов

Пол	Характеристики			
	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	Весоростовой индекс (г/см)
Юноши	19,8±1,62	177±5,9	69±7,7	388±39,0
Девушки	18,8±1,31	165±6,9	54±5,5	327±28,8

Как видно из табл. 2, объём сознательной двигательной активности студентов МГТУ не коррелирует ни с уровнем знаний в области физической культуры, ни с уровнем интеллекта.

Соответствующие коэффициенты корреляции не достигают значимых величин при уровне значимости 5% (-0,046 и 0,011, при  $r_a=0,196$ ). В то же время обнаружена взаимосвязь средней силы уровня знаний по физической культуре с уровнем интеллекта.

Более того, обнаружена разнонаправленная динамика уровня знаний в области физической культуры и объёма двигательной активности в период обучения в вузе [4, с.145]. Уровень знаний в области физической культуры имеет общую тенденцию роста до четвёртого курса (так же, как и уровень интеллекта), а затем несколько снижается на пятом курсе. Объём же сознательной двигательной активности студентов МГТУ снижается на протяжении всего периода обучения в вузе ( $p<0,001$ ). Особенно ярко это снижение выражено на третьем курсе, когда число обязательных учебных занятий по физической культуре сокращается с двух до одного.

Таблица 2.

Теснота взаимосвязи уровня знаний и интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов и студенток

Показатели	Уровень знаний по ФК	Уровень интеллекта	Объём сознательной ДА
Уровень знаний по ФК	1	0,248	-0,289
Уровень интеллекта	<b>0,553</b>	1	0,040
Объём сознательной ДА	<b>-0,046</b>	0,011	1

\*Жирным шрифтом выделены показатели взаимосвязей студентов

У студенток МГТУ обнаружены две значимых взаимосвязи: между уровнем интеллекта и уровнем знаний по физической культуре и между уровнем знаний по физической культуре и объёмом сознательной двигательной активности. Однако величины коэффициентов корреляции позволяют говорить лишь о слабой взаимосвязи (0,248 и -0,289 – табл. 2). Отметим, что между уровнем знаний по физической культуре и объёмом сознательной двигательной активности у студенток обнаружена, хотя и слабая, но отрицательная взаимосвязь.

При этом уровень знаний у студенток повышался с первого до третьего курса, затем несколько снизился на четвёртом и пятом курсах. Самый высокий уровень интеллекта зафиксирован у студенток второго курса, несколько ниже – у студенток пятого курса, ещё ниже – у студенток третьего и четвёртого курса. Самый низкий уровень интеллекта обнаружен у студенток первого курса. Следовательно, уровень знаний по физической культуре сначала растёт, затем несколько снижается ( $p < 0,01$ ). У уровня интеллекта выраженной тенденции не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

В то же время, объём сознательной двигательной активности студенток имеет ярко выраженную динамику ( $p < 0,001$ ). Уровень сознательной двигательной активности студенток второго курса оказался выше, чем у студенток первого курса. Однако у студенток третьего и четвёртого курса он значительно снижается, Причиной этого, очевидно, является уменьшение числа обязательных занятий по физической культуре с двух до одного. Самый низкий уровень сознательной двигательной

активности зафиксирован у студенток пятого курса, у которых обязательные занятия по физической культуре отсутствуют.

Таким образом, между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом двигательной активности, сознательно выполняемой в оздоровительных целях, ни у студентов, ни у студенток МГТУ не обнаружено прямой зависимости. Не ставя под сомнение значимость знаний в области физической культуры, как одного из важнейших компонентов физической культуры личности студента, всё же можно констатировать, что в современных вузах доминирует пассивное обучение, догматическая передача готовой информации, и это приводит к бесполезности самих знаний. Возможность подобной негативной для процесса физического воспитания тенденции отмечает Л.И. Лубышева.

Следовательно, отсутствие положительной взаимосвязи между уровнем знаний по физической культуре и объёмом двигательной активности студентов, а также разнонаправленная динамика названных показателей за время обучения в вузе могут быть обусловлены, в первую очередь, способом, формой подачи знаний. Подача знаний в форме лекций в аудиториях, пассивность студентов при их восприятии препятствуют реализации деятельного подхода, разрывают связь между знаниями и их практическим применением [5, с.83].

При увеличении объёма знаний, передаваемого студентам, таким образом, будет прогрессировать гиподинамия, а оторванность знаний от практического опыта их применения в сфере физкультурно-практической деятельности не позволит её компенсировать.

Сказанное позволяет сделать заключение о необходимости переноса большей части процесса обучения студентов основам знаний в области физической культуры на практические занятия, совмещать его с сознательной двигательной активностью, тем более, что имеются данные об успешном сочетании средств физической культуры и заданий интеллектуальной направленности для повышения уровня физической подготовленности и интеллектуальных способностей, правда, школьников младших классов.

Отсутствие необходимости максимального повышения моторной плотности занятия, более того, подчинение моторной плотности занятия решению задач на не учебных занятиях [6, с.28]. Позволяют считать их наиболее приемлемой формой для совмещения сознательной двигательной активности и процесса приобретения знаний в области физической культуры.

## Литература

1. **Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. С. Козлов. - Майкоп, 2006. -175 л.
2. **Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006.
3. **Козлов Р.С.** Проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении. В сборнике: XV неделя науки МГТУ Майкопский государственный технологический университет. 2007. С. 57-59.
4. **Козлов Р.С.** Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ. В сборнике: Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы науч. тр. каф. легкой атлетики Ин-та физ. культуры и дзюдо Адыгейс. гос. ун-та. Адыгейс. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. легкой атлетики. Майкоп, 2004. С. 144-150.
5. **Козлова Н.Ш.** Актуальность онлайн образования для IT-специалистов. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. № 4. С. 80-85.
6. **Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С.** Прикладная физическая культура в вузе Ереван, 2015.

*N. Kozlova*

### **The relationship of the level of knowledge of physical culture and physical activity of students and their dynamics**

*In the process of research of literary sources on physical education, the analysis of the relationship between the level of knowledge of physical culture and physical activity of students will be made.*

*Questions of interrelation of level of knowledge and intelligence and volume of conscious motive activity at students and students are considered. The results of testing of students of different courses, the range of results and correlations between them are compared. It is possible that the conclusions will bring new solutions to the problems discussed in this article.*

**Key words:** *physical culture, relationship, intellect, methodology, questionnaires, students, speaker.*



**Колпаков Даниил Александрович**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*sales012.ncu@gmail.com*

## **НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*В данной статье будут рассматриваться вопросы об наиболее эффективных атакующих приемах в греко-римской борьбе, а так же проведен анализ их выполнения с учетом времени и способы их совершенствования.*

***Ключевые слова:** греко-римская борьба, атакующий прием, анализ выполнения.*

На данном этапе развития борьбы греко-римского стиля, боец должен обладать рядом защитных и атакующих умений, но также уметь применять наиболее эффективные приемы для достижения наивысшего результата во время соревновательной деятельности. Данная статья направлена показать процент выполнения наиболее успешных атакующих действий (бросок прогибом) с ее временным параметром, который влияет на успешность проведения технико-тактического действия, а также способ улучшить его.

Для проведения биомеханического анализа самого эффективного атакующего действия, мною было проанализировано 60 бросков прогибом с зависом. Анализировалась видеозапись соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на чемпионатах Украины, Европы и мира.

Рассматривая выполнение броска прогибом с зависом с учетом оценок, мною было выявлено, что из 60 попыток выполнить данное техническое действие было оцененных только 47 (Табл. 1, рис.1), а остальные 13 были не оцененные из-за ограниченного времени и пространства или через ошибку при выполнении броска.

Таблица 1.

Оценка	Количество технических действий	коэффициент реализации
5	15	25%
3	22	36%
1	10	18%
0	13	21%
Всего	60	100%

В результате, коэффициент реализации технического действия больше всего составил при выполнении броска на 3 бала – 36%, 25% – было реализовано с оценкой 5 баллов, с оценкой в 1 балл – 18% и не реализовано – 21%.

Как видим, в процессе соревновательной деятельности больше всего реализовано технических действий на оценку 3 балла, потому что для выполнение приема на максимальную оценку спортсмену необходимо выполнить действие с максимальной амплитудой [2,3], а в условия соревновательной деятельности это сделать достаточно сложно.

Не реализованные броски (21%) были по той причине, что правила соревнований ограничивают спортсменов в пространстве и времени для проведения технического действия, а также по причине допущенных ошибок при броске.

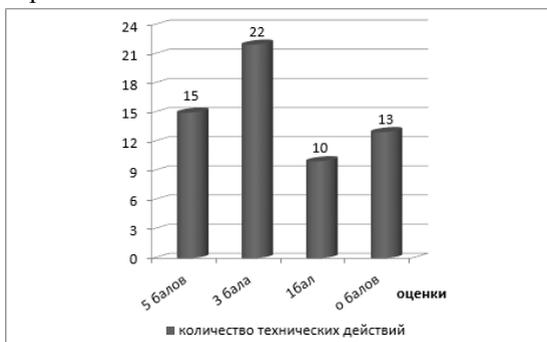


Рис. 1.

При анализе фазовой структуры выполнения броска на оценку 5 и 3 бала, было выявлено, что бросок оцененный на максимальную оценку в 5 баллов был выполнен быстрее чем на 3 бала. Такая тенденция просматривается почти по всем фазам (табл. 2).

При сравнении приема с оценкой в 1 бал и не оцененное техническое действие, выявлена не большая разница во времени, по сравнению с броском в 5 баллов.

При выполнении бросков, которые были оцененные на максимальную оценку и не оцененные, выявлена значительная разница в 0,55 сек. (рис. 2).

Таблица 2.

фазовая структура броска	Оценка	5	3	1	0	Среднее
	подготовительная	0,5 с	0,8 с	0,9с	1с	0,8 с
	Захвата	0,2 с	0,2 с	0,3 с	0,25 с	0,24 с
	Подбивание	0,12 с	0,1 с	0,1 с	0,2 с	0,13 с
	Полета	0,19 с	0,18 с	0,2 с	0,2 с	0,19 с
	приземления	0,01 с	0,23 с	0,11 с	0,12 с	0,12 с
общее время броска		1,02 с	1,51 с	1,61 с	1,77 с	1,48 с

Рис. 2.

Такая разница связана с тем, что в условиях соревновательной деятельности, выполнить бросок прогибом с зависом достаточно сложно [3]. Для того что бы выполнить бросок на максимальную оценку необходимо затрачивать минимальное количество времени, поэтому чем дольше выполняется бросок тем больше шансов у соперника защититься или контратаковать.

При анализе было выявлено среднее время - 1,48 с., за которое должен быть выполнен бросок (табл.2).

Проанализировав бросок прогибом нужно сделать акцент на его технико-тактической составляющей [1], а также стараться совершенствовать бросок с помощью специальных упражнений как одного из способов совершенствования атакующего броска. Бросок данного типа требует максимального профессионализма его выполнения. Не исключены также и ошибки, которые наиболее часто допускаются при данном приеме, а именно:

- задержка с разворотом грудью к коврику после подачи таза вверх;
- небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота;
- неплотный захват;
- атакующий не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер;
- рывок-подбив атакующий выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать;

Следовательно необходим ряд подводящих упражнений способствующих его совершенствованию, пример таких рассмотрен ниже.

### **Специальные упражнения для бросков прогибом, выполняемые с партнером**

1. Переворот через партнера из стойки
2. Вставание на мост с поддержкой за руку.
3. Вставание на мост с поддержкой под поясницу.
4. То же, что в упражнении 4, но повернуться на 180° и ногами зацепиться за бедра партнера.
5. Перевороты с моста через голову, держась руками за голени партнера.
6. Повороты в стороны с партнером, лежащим на плечах.
7. Приседания с партнером, лежащим на плечах.
8. Наклоны с партнером, сидящим на плечах. Нижний борец наклоняется вперед, держа верхнего за ноги. Верхний борец прогибается назад. Добиться синхронности движений.

9. Ходьба на носках с партнером, сидящим на плечах.
10. Прыжки в упоре на руках. Партнер держит за ноги.
11. То же, что в упражнении 11, но с хлопками.
12. Прыжки из полу-приседа вверх с партнером, лежащим на плечах.
13. Перетаскивание партнера из положения стоя и обоюдного обхвата туловища с рукой (захват «накрест»). Это упражнение молено давать как простейший вид борьбы с задачей: кто первым вынесет партнера за ковер.
14. Попеременные перевороты партнера через себя, прогибаясь назад, из обоюдного положения грудь к животу и обхвата за пояс.
15. Перевороты партнера, стоящего боком, с ног на ноги через голову вправо-влево обратным захватом туловища.
16. Бросание рывком набивного мяча через голову, прогибом назад, из положения стоя спиной к партнеру.

### Литература

**1. Шинелев И.В.** экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе: Автореф. дис. на Присвоение учен. степени канд. пед. наук: спец. 13734 / И.В. Шинелев. – М., 1971. – 18 с. **2. Юхно Ю. А.** Соревновательный состав технических действий в греко-римской борьбе на современном этапе развития / Ю.А. Юхно // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2008. – № 1 – С. 24-27 с. **3. Новиков А.А.** О правилах борьбы, стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий. / А.А. Новиков, Н.М. Галковский. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974.-С.29-32.

***D. Kolpakov***

### **The most efficient attacking actions of high-qualified fighters of greek-roman style during competitive activity and method of their improvement**

*Did research the most effective methods of attack in the Greco-Roman wrestling, as well as an analysis of their performance, taking into account the time and ways to improve them.*

**Key words:** *Greco-Roman wrestling, attack action, performance analysis.*



**Колпаков Даниил Александрович**

преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*sales012.ncu@gmail.com*

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БОРЦАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ**

*В данной статье рассматривается вопрос об актуальности борьбы греко-римского стиля в наше время, а также технических приемов, которые выполняются во время соревновательной деятельности. Методологические изменения в процессе тренировки с учетом изменений правил соревнований и выявление наиболее применимого и эффективного приема борьбы во время схватки.*

**Ключевые слова:** борьба греко-римского стиля, изменения правил соревнований

Сегодня ставится вопрос о том, сможет ли спортивная борьба выжить в новых условиях, в конкуренции с более чем сотней динамично развивающихся видов спорта. Спортивная борьба теряет зрительский интерес и привлекательность, международные турниры с участием 20 наций длятся по 8 часов в день, а иногда до 40 часов на нескольких коврах в течение 6-8 дней. Вполне понятно, что недостаточно как спонсоров, так и зрителей и представителей печати, а во время схваток битком набиты буфеты, в VIP-залах сидят руководители и тренеры, а некоторые руководители даже уезжают с соревнований до их окончания. Люди сетуют, что сегодня на ковре преобладают скучные, однообразные схватки, борцы демонстрируют скудную технику [1].

Современное состояние греко-римской борьбы требует от спортсменов очень высокой степени развитости технического мастерства. Но

в то же время, существует проблема отсутствия эффективного контроля технической подготовленности, сложности поиска моделей оптимальной спортивной техники, отсутствия многофункциональных информационных систем, которые моделируют процесс обучения и спортивного совершенствования стимулирует процесс поиска новых резервов для повышения уровня технической подготовленности.

Уровень конкуренции в современной греко-римской борьбе очень высок. Для достижения поставленных результатов спортсменам необходимо демонстрировать разнообразные атакующие и оборонительные действия, и чем больше будет арсенал таких действий у борца, тем больше вероятность положительных результатов.

Поэтому повышение эффективности атакующих действий в греко-римской борьбе остается актуальным на сегодняшний день и поможет не только достичь совершенствования в техническом плане, но и повысить уровень заинтересованности зрителей к виду спорта. Решение этой проблемы усложняется тем, что постоянно изменяются правила соревнований, следовательно, изменяется техника и тактика борьбы.

В настоящее время ФИЛА столкнулась с проблемой, суть которой состоит в том, что проведенные под ее руководством многочисленные изменения в правилах соревнований оказались во многом бесплодными и не стимулировали спортсменов на зрелищную, высокотехническую борьбу. В связи с чем Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы в связи с низким уровнем зрелищности соревнований. Следует согласиться с мнением А.А.Новикова [7], который отмечает, что престижность борьбы по сравнению с другими видами спорта значительно снижается.

Характерными чертами современной борьбы является высокая плотность ведения поединка и его динамика в течение отведенного времени борьбы [2, 3, 4, 6].

Новиков А.А. [6] определяет технику современных спортивных упражнений, как специализированную систему сложно - координационных движений, которые направлены на рациональное и эффективное решение двигательной задачи при достижении высоких спортивных результатов.

Купцов А.П. [8] определяет технику борьбы, как совокупность рациональных, разрешенными правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы.

Многие авторы предлагали различные способы развития греко-римской борьбы, которые должны осуществляться в соответствии с требованиями, нашедшими свое отражение в соревновательной модели борца.

Многочисленные дополнения к правилам приводят к значительным изменениям методики тренировочного процесса. Современная соревновательная деятельность требует от борца обладать достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования.

Разработка новых алгоритмов контроля технической подготовленности борцов в условиях соревновательной деятельности с учетом технических особенностей, на основе современных информационно-компьютерных технологий и достижений спортивной науки, позволит в значительной степени стимулировать прогресс в этом направлении.

По мнению специалистов, для того чтобы на соревнованиях проводились сложные приемы в высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодежью. Для этого необходимо изучать и совершенствовать сложные технические действия в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а также включении этих приемов в комбинации с ложными атаками и другими действиями.

Изложенное дает основание для признания актуальности проведения исследований в данном направлении и поиска путей и средств совершенствования соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Педагогические наблюдения показали наиболее часто применяемые технические действия, которые выполнялись спортсменами во время поединков:

- броски подворотом;
- броски прогибом;
- выталкивание;
- переводы в партер;
- переворот накатом;
- бросок прогибом обратным захватом туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сзади;
- бросок прогибом с зависом.

Таким образом, полученные данные дают основание признать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными приемами греко-римской борьбы.

Согласно данным приведенным в табл.1 технико-тактические показатели и закономерности имеют следующие данные:

1. Проведено 718 попыток, из них 295 – результативных.

2. Наиболее распространенные приемы по количеству попыток: переворот накатом, переводы в партер, выталкивание и броски подворотом, эффективность которых составила в среднем 41%. Это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике (Табл. 1).

3. Самыми эффективными приемами выявлено такие технические действия как: бросок прогибом с зависом – 45%, броски прогибом и переворот накатом – 44%, а также выталкивание – 41%. Эффективность подтверждает тот факт, что независимо от того сколько попыток было сделано, спортсмены владеют техническими действиями в совершенстве.

Таблица 1.

№	техническое действие	кол-во попыток	кол-во эффективных попыток	коэф. эффективных действий	коэффициент выполн. техн. действий
технические действия в стойке					
1	Переводы в партер	139	52	37%	57%
2	Выталкивание	110	45	41%	
3	Бросок подворотом	78	31	40%	
4	Броски прогибом	50	22	44%	
5	Бросок прогибом с зависом	40	18	45%	
Технические действия в партере					
6	Переворот накатом	241	105	44%	43%
7	Бросок прогибом обратным захватом туловища	25	10	40%	
8	Бросок прогибом захватом туловища сзади	35	12	34%	
	Итого	718	295	41%	100%

Следовательно, как мы видим, то самым примененным броском в греко-римской борьбе в условиях соревновательной деятельности является переворот накатом из положения партер, эффективность которых составляет 44%. Большинство эффективных технических действий 57% выполняют в стойке, и 43% технических действий в партере. При борьбе в стойке самым эффективным 45% и зрелищным броском является бросок прогибом с зависом.

Фазовая структура броска прогибом с висом, состоит из: подготовительной, захвата, подбивания, полета и фаза приземления.

Для того что бы овладеть броском прогибом с зависом необходимо исправлять ошибки при выполнении броска. Для этого необходимо рассмотреть выполнение броска в медленном выполнении. Затем разбив выполнение броска на части: захват соперника, сковывание, выведение из равновесия, бросок и конечное положение.

Во время выполнения отдельных частей броска необходимо уделять внимание на постановку ног до захвата, при захвате, сковывания, при выведения из равновесия.

Лучше всего тренироваться бросать не на манекене, а с партнером. Потому что для выполнения данного броска необходимо чувствовать каждый элемент броска.

После того как уже начало получаться выполнять техническое действие по частям, необходимо перейти к выполнению броска в целом медленно, акцентирую внимание на коррекцию в технике. При этом необходимо постепенно увеличивая скорость выполнения.

Для того что бы приобрести навыки данного броска и увеличить скорость выполнения, необходимо выполнять бросок на время с двумя соперниками, бросая их по очереди на протяжении 1 минуты, желатель но выполнять 3-4 серии с интервалом отдыха 3-4 минуты.

## Литература

**1. Гамалий В.В.** Биомеханические аспекты техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий. – М.: Наука и мир, 2007. – 211 с. **2. Воронов А.И.** Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения / А.И. Воронов, В.В. Березняк. // Теория и практика физической культуры. – 1990.-Ш.-С.14-15. **3. Дутов В.С.** Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг - партнеров: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. / В.С. Дутов. – М., 1985.-20 с. **4. Колесник Л.Ф.** Причины и тенденции изменения пра-

вил соревнований по классической и вольной борьбе. / Л.Ф. Колесник., В.В. Нелюбин // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1986.-С.6-9.

**5. Настенко В.Т.** Некоторые особенности современного спортивного поединка борцов международного класса. / В.Т. Настенко. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1978.-С.76-77.

**6. Новиков А.А.** Основы спортивного мастерства. / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003.-208 с.

**7. Новиков А.А.** Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочных процесса в боевых искусствах / А.А. Новиков, А.А. Акопян, А.Ш. Рамазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – М., 1985. – С. 33-36.

**8. Шинелев И.В.** экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе: Автореф. дис. на Присвоение учен.степени канд. пед. наук: спец. 13734 / И.В Шинелев. – М., 1971. – 18 с.

*D. Kolpakov*

**Did research in features of technique of attacking actions by high-qualifies greek-roman style fighters taking into account changes to the rules of competitions**

*This article discusses of the relevance of greek-roman style in our time and also about techniques method, which performed during competition. Changes in the training method in view of changes in the competition rules and finding the most applicable and effective method during of the fight.*

**Key words:** *greek-roman style wrestling, changing competition rules*

УДК [ 796.035 + 615.8 ]- 056.26



**Кострыкин Владлен Ярославович**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»  
*vladlenkostrykin@mail.ru*



**Хвостиков Игорь Петрович**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»



**Мартыненко Елена Николаевна**  
преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО- МАССОВЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННО- ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ИНВАСПОРТЕ**

*Организация спортивно-массовых и реабилитационно-восстанавливающих мероприятий в инваспорте Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П. Мартыненко Е.Н.. В статье рассматривается применение регионального опыта в использовании инновационных форм физического воспитания, целесообразность внедрения систематических физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов, а также значимость полученных знаний в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова:* инваспорт, движение «Спорт для всех», реабилитационные мероприятия, люди с ограниченными возможностями.

Актуальность. Проблема инвалидности рассматривалась издавна. О ней существуют упоминания в документальных сведениях, датированные еще XVIII веком. Проблема повышения качества организации спортивно-массовых и реабилитационно-восстанавливающих мероприятий в специализированных учебно-воспитательных, физкультурно-реабилитационных и санаторно-лечебных заведениях остается чрезвычайно актуальной и в наше время, и требует дальнейшего изучения, осмысления, научного обоснования.

Обобщение данных литературных источников по данной проблеме свидетельствует, что по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 20 млн. становятся инвалидами, и почти каждый десятый человек на Земле является инвалидом. Вследствие экологических катастроф, войн, криминальной обстановки, различных заболеваний, травм и увечий, полученных на производстве и в быту, а так же вследствие многочисленных автомобильных аварий, ежегодно приблизительно на 200 тысяч увеличивается число инвалидов. Например, по статистическим данным в Украине инвалидов-колясочников насчитывается до 30 тысяч [1,2].

Цель статьи заключается в теоретическом обосновании приобретенного опыта в организации различных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий в работе с инвалидами и возможности его использования в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта; изучение состояния развития инвалидного спорта, а также деятельности организаций инвалидов в историческом и современном аспекте.

Результаты исследования. Спортивное движение инвалидов возникло не на пустом месте. В конце 80-х годов, одиночки-инвалиды стали посещать стадионы, бассейны, ходить на спортивные тренировки. Затем стали создаваться физкультурно-оздоровительные группы, появились клубы инвалидов, в которые объединялись любители спорта. В 1995 году инвалиды создали Федерацию физической культуры и спорта инвалидов.

Перед Федерацией стоят две основные задачи:

1. Привлечение инвалидов всех возрастов и категорий к регулярным занятиям физкультурой и спортом через создание спортивно-оздо-

ровительных и физкультурно-реабилитационных клубов и организаций по месту жительства, проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Проведение городских соревнований по видам спорта, как высшая форма реабилитации инвалидов, комплектование и подготовка сборных команд для участия в чемпионатах Украины, Европы, Мира и Параолимпийских Игр.

С созданием Федерации спортивное движение инвалидов стабилизировалось, приняло организованный, конкретный и плановый характер. Федерация стала создавать новые клубы инвалидов по месту жительства, четко проводить городские соревнования, значительно расширила календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Федерация делает все от нее зависящее, чтобы создать для инвалидов максимально возможные условия для занятий, включения их в полнокровную общественную, профессиональную, творческую и досуговую деятельность. А сами реабилитанты, путем общения в коллективе, систематических и планомерных занятий оздоровительной физической культурой и спортом, постоянного совершенствования личности, своих духовных и физических качеств – успешно преодолевают себя, свои недуги. Многие из них за это время закончили или обучаются в средних и высших учебных заведениях, включились в спортивную и воспитательную работу. Выросла целая плеяда инвалидов – спортсменов победителей и призеров чемпионатов Украины, Европы, Мира и Параолимпийских Игр [3,4].

Обобщив данные литературы, проанализировав инновационный педагогический опыт по данной проблеме необходимо отметить, что во всем мире успешно проводится ширококомасштабная работа, направленная на развитие национального и международного спортивного движения инвалидов. Важной задачей всех центров «Инваспорт» является реализация целевой комплексной программы «Физическое воспитание – здоровье нации».

Результаты научных исследований свидетельствуют, что одним из наиболее действенных факторов в системе реабилитационной работы для лиц с ограниченными возможностями считаются средства физической культуры и спорта. С целью расширения формы деятельности городских центров физического здоровья населения «Спорт для всех», было рекомендовано к их структурным подразделениям включить

работу со спортивными клубами инвалидов и специализированными учебно-воспитательными мероприятиями [5].

Первые «Спортивные игры инвалидов» в Славянском регионе были организованы в августе 1988 г., на базе санатория „Славянский”. В соревнованиях взяли участие более 100 инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Перед началом соревнований участники проходили медицинский осмотр и получили рекомендации относительно участия в тех или иных видах спортивной программы согласно медицинской классификацией (сила мышц; спастичность мышц; равновесие в положении сидя; степень деформации костно-суставного аппарата; координация движений – проприоцептивно мышечное ощущение).

Наиболее популярными среди участников соревнований оказались: адаптированные виды легкой атлетики; плавание; спортивные игры; гиревой спорт; кегельбан; настольные игры (бильярд, теннис, шахматы, шашки).

В процессе исследования было также установлено, что по мнению большинства из участников соревнований, достаточно важным для них является уже сама возможность участия в соревнованиях, а не только результат или занятое место. Инвалиды сознательно понимают потребность в более активном привлечении их как можно ранее дореабилитационным мероприятиям с использованием средств физической культуры и спорта, что даст возможность предупредить атрофию мышц, контрактуру и спастические явления, будет способствовать развитию компенсаторных двигательных умений и навыков, формированию позитивной дидактико-реабилитационной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Также следует отметить, что вне специализированных реабилитационных учреждений необходимо расширение сети физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов для лиц с ограниченными возможностями, прежде всего по месту их проживания или работы. В связи с этим, в структуре областных и городских центров физического здоровья населения «Спорт для всех» должны быть спортивные секции по инваспорту. Но применение физических нагрузок, во время тренировки или на соревнованиях должно строиться на достаточном уровне осведомленности как самих инвалидов, так и специалистов по основным закономерностям спортивной подготовки [6,7].

## Выводы

1. Обобщение данных литературных источников и практического опыта свидетельствуют о том, что одним из достаточно действенных факторов в реабилитационной работе для лиц с ограниченными возможностями есть разнообразные средства физической культуры и спорта.

2. Систематические занятия с целью подготовки к соревнованиям повышают адаптационные механизмы инвалидов к реальным условиям жизни, усовершенствуют функциональные возможности, способствуют оздоровлению организма, благотворно влияют на психоэмоциональное состояние, мобилизуют волю, восстанавливают чувство человеческого достоинства.

3. Центры физического здоровья населения «Спорт для всех» должны предусматривать в своей деятельности также работу среди инвалидов как одно из эффективных форм физической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями и интеграции их в социально-бытовой и профессиональной сферы.

4. В настоящее время благодаря деятельности Национального комитета спорта инвалидов и государственной системы «Инваспорт» происходит активная реализация программы развития физической культуры и спорта инвалидов. И хотя, на данном этапе, она сегодня еще не имеет надлежащего уровня финансирования и достаточной материально-технической поддержки, уже самим фактом своего существования вселяет оптимизм в людей, которые, несмотря на свой особенный статус, стремятся быть полноценными гражданами своей страны.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении считаем возможность разработки специального курса и методических рекомендаций для студентов высших учебных заведений в области физической культуры и спорта в аспекте использования инваспорта как направления развития движения «Спорт для всех».

## Список литературы

**1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1996. – С. 26.** **2. Закон України про фізичну культуру і спорт (10 лютого 2000 р. № 1453-III) / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 2000. – С. 65.** **3. Каптелина А.Ф., Лебедева И.П.**

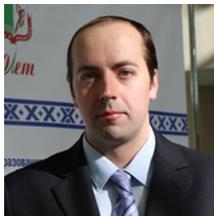
Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей. / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедева. - М., 1995, С. 125. **4. Григоренко В.Г.** Теория и методика физического воспитания инвалидов / В.Г. Григоренко. – Одесса: ОГПУ им. К.Д. Ушинского, 1991. – С. 182. Пристинский В.Н., Трададюк А.А., Пристинская Т.М., Клименко Ю.С. Научно-практические основы разработки программ физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: науч. монография под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2006.- № 5. – С. 98 – 102. **5. Пристинский В.Н., Григоренко В.Г.** Дифференциально-интегральный подход в профилактике психического и физического утомления: Учебное пособие. - Донецк, 1992.- С. 132. **6. Соколова Н.И.** Влияние превентивной физической реабилитации на заболеваемость трудящихся региона / под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2006. - № 10. – С. 225 – 229.

*Kostrykin V.Y., Khvostikov I.P. Martynenko E.N.*

### **Organization of sports-mass and restoration activities in invasport**

*The article examines the application of regional experience in the use of innovative forms of physical education, expediency of introduction of regular physical-improving actions for invalids, and also the significance of the acquired knowledge in vocational training of the future experts in the area of physical training and sports.*

**Key words:** *invasive, movement “Sport for All”, rehabilitation actions, people with hindered capabilities.*



**Круглик Иван Иванович**

доцент, Кандидат педагогических наук  
УО «Белорусская государственная  
сельскохозяйственная академия»

**Круглик Иван Петрович**

кандидат педагогических наук, доцент  
УО «Белорусская государственная  
сельскохозяйственная академия»  
*kruglik.ivan@mail.ru*

## **ЭВОЛЮЦИОННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА КАК ДУХОВНОЙ ДОКТРИНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

*В статье рассматривается эволюция олимпизма на различных исторических этапах его существования. Приводится культурное содержание олимпизма от античности к современности. Выявлены основные особенности эволюции этапов олимпизма. Установлено изменение идеалов и ценностей олимпизма под влиянием времени. Представлено содержание основных ценностей олимпизма в культурологическом аспекте, как духовной доктрины Олимпийских игр и части мировой культуры.*

**Ключевые слова:** *Олимпизм, Олимпийские игры, Олимпийское движение, культурологический аспект.*

Олимпийское движение является самым массовым социо-культурным феноменом современности. Во время проведения Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр (названия исходя из Олимпийской хартии [16], в быту Олимпийские игры) тысячи людей со всех континентов планеты съезжаются в город, где их проводят, миллионы людей

собираются у телеэкранов, а также следят за выступлением спортсменов в средствах массовой информации. Если обратиться к данным различных исследований (В.И. Столярова, В.С. Родиченко, Ю.М. Чернецкого, Г.М. Поликарповой, И.И. Круглика, И.П. Круглика и др.) из этого огромного количества зрителей, мало кто знает истинные идеи такого мирового культурного события как Олимпийские игры, их историю, философский смысл, эволюционные характеристики в историческом аспекте и др., [1, 2, 4, 6, 7-13; 18]. Исходя из этого, Олимпийские игры как социо-культурное явление не в полной мере могут реализовывать социально-воспитательную функцию на основе идеологии олимпизма (идея мира и объединения людей различных культур, национальностей, вероисповеданий, в духе дружбы и мира, а также гуманизацию общества посредством воспитательного спорта).

В последнее время феномен олимпизма становится все более актуальным в мире спорта это связано с негативными событиями (допинговые скандалы, анти «Фейр-плей, нарушения этического кодекса спортсменов, снижения гуманизации Олимпийского спорта, военные конфликты, терроризм и др.). Однако, тема олимпизма, как отмечает известный молдавский ученый Николай Николаевич Визитей, достаточно трудна, «Большая наука» вообще фактически не интересуется ей. Спортивную науку больше всего интересует вопрос поиска новых технологий подготовки спортсменов, для того чтобы он быстрее пробежал дистанцию, больше поднял вес и т.д. Однако ее менее всего интересует тот мировоззренческий смысл, которые носят данные результаты для спортсмена. В этих суждениях, трудно не согласится с Н.Н. Визитеем. Рассматривая олимпизм с учетом эволюционно-исторического подхода, на протяжении всей его эволюции, можно выделить три основных его этапа: античный, кубертеновский и посткубертеновский олимпизм [1, 13].

Истоки феномена олимпизма как духовной доктрины Олимпийских игр исходят из Древней Греции в которой и зародились самые главные соревнования. Следует понимать, что сам термин «Олимпизм», появился гораздо позже, в античные времена не существовало такого термина. Автором концепции олимпизма, как указано в преамбуле Олимпийской хартии, является Пьер де Кубертен, который при разработке основного ее содержания включающей идеи, принципы, идеалы, ценности, традиции свойственные олимпизму, опирался на опыт Древней Греции. В связи с этим в процессе исследования был

проанализирован античный период развития Древней Греции, в котором мы выделили основные его составляющие, на наш взгляд включающие починки феномена олимпизма [3, 14].

Культура. Самым масштабным явлением Древней Греции является ее культура. Сам термин культура имеет массу различных трактовок, однако содержание ее остается неизменным. Обычно в содержание понятия культура входят материальные и духовные ценности, созданные и создаваемые обществом в процессе эволюционно-исторического развития какого-либо явления, если в социологическом аспекте, то и общества. Одной из ярких черт культуры Древней Греции являлась агональность в различных сферах деятельности. Как отмечает известный ученый Х.К. Кессиди агон, агональность, состязательность, «пронизывали всю жизнь греческого общества, начиная от спортивных игр и заканчивая соревнованиями между гоплитами, рыбаками, прядильщицами, поэтами и капитанами» [11, 12].

Как известно, история не сохранила точных сведений, какими были первые агоны Древних Греков. В древнегреческих агонах происходило соединение сакрального праздника и состязания, целью которого было выражение определенной системы ценностей, усиление единства коллектива участвующего в различного рода состязаниях. Предпочтение честной борьбы, «игры по четким правилам» пронизывала жизнь грека. Агональное начало – одна из важнейших особенностей античной культуры, предполагающая честное соперничество, творческую состязательность в различных сферах жизни древнего грека – спортивной, общественной, художественной, философской, регулируемых судьями и справедливыми правилами. Описание доблестей греческих атлетов и этических норм агона встречается у античного поэта Пиндара [17]. Своеобразный «этический кодекс атлетов», так называемые Олимпийские идеалы выделяемые Пиндаром, включают следующие положения, характеризующие честное соперничество: 1. Почетна и желанна многотрудная победа; 2. Случайная или легкая победа не приносит морального удовлетворения; 3. Атлет всегда должен помнить, благодаря чьим усилиям он стал победителем; 4. Слава благодарности тренеру – признак хорошего тона; 5. Не следует заострять внимание на отрицательных моментах соревнований; 6. Необходима гармония физической силы и порядочности; 7. Жажда награды не редко превосходит порядочность; 8. Пусть жажда славы не заставит свернуть с прямого пути [1, 8-12, 17].

Религия в Древней Греции. Тренировка древних атлетов имела характер религиозной аскезы, и как всякая тренировка, ставила своей целью предельное развитие способностей обеспечивающих успех в состязании. У древних греков было особое мировоззрение, для них остается незабываемым, то понимание мира, что в целом он не подвластен человеку. Он глубоко безразличен и даже враждебен, так что человек отдан судьбе и, по сути, обречен. Греки считали, что без покровительства богов, невозможно стать олимпийщиком. Олимпийским чемпионам был особый почет и уважение. Так же, греки, считали, что присутствие среди граждан полиса олимпийщика давало основание полису надеяться на благословение богов. Когда атлет возвращался с наградами домой в свой полис, откуда он родом соотечественники разбирали крепостную стену, и через этот проход атлет торжественно вступал в родной город. Этим поступком давали понять, что городу, где живет герой, не нужны каменные стены, он сможет защитить свой город от любого врага [5, 11].

Эллинская система воспитания включала в себя синтез умственного и физического совершенствования, в дальнейшем эту идею взял Кубертен для достижения всесторонне гармоничного развития человека и соединения духовного начала в личности с физическим, достигая по мнению Кубертена эвритмии. Образование имело три части они были одинаково важными для эллинов – физическую, интеллектуальную, музыкальную. Древние греки особое внимание уделяли гармоничному развитию личности, через образование и воспитание им это удавалось. В Древней Греции города имели полисное устройство. Это привело к тому, что силой оружия необходимо было удерживать огромную массу физически сильных рабов. Порой количество рабов, превышало количество свободных граждан. С учетом этого предъявлялись особые требования к уровню физической, моральной и волевой подготовленности вольного населения полисов, которые считали себя войнами.

Античные Олимпийские игры являлись одной из важнейших частей эллинской цивилизации. Они проводились на протяжении с 776 г. до н.э. до 393 г. н.э., (394 г.н.э., 392 г.н.э.) то есть более тысячи лет формировались идеи античного олимпизма. По результатам исследований Нестерова П.В., античные Олимпийские игры являлись отражением древнегреческой идеологии в период упадка Олимпии. Следует отметить основные особенности античных Олимпийских игр: 1. Ан-

тичные Олимпийские игры были альтернативой войнам; 2. К участию допускались свободорожденные греки (первоначально в Олимпийских играх принимали участие только жители Пелопонесса. Затем в них стали участвовать и представители соседних государств – Коринфа, Спарты и др. В период с VI до II в. до н.э. в Олимпийских играх могли участвовать только свободнорожденные греки); 3. В преддверии античных Олимпийских игр прекращались все войны и заключались перемирия (экехерия); 4. Рабам и женщинам запрещалось участвовать и присутствовать на состязаниях (женщины не только не могли участвовать в Олимпийских играх, но им запрещалось их смотреть. Только одна женщина – жрица богини Деметры имела право наблюдать за ними из ложи. В случае нарушения этого запрета, виновную сбрасывали со скалы. За всю многовековую историю древних олимпиад только одна женщина нарушила запрет и появилась в Олимпии во время Игр. Это была Ференика – дочь знаменитого кулачного бойца, которая руководила подготовкой своего сына к Играм. Когда юноша отправился в Олимпию, Ференика, переодевшись в костюм учителя гимнастики, последовала за ним. Ее сын одержал победу в кулачном поединке, и обрадованная мать, забыв об осторожности, бросилась его поздравлять. Все поняли, что перед ними переодетая женщина, Ференике грозила смертная казнь. Только просьбы зрителей спасли ее. Судьи помиловали женщину, но тут же постановили, что впредь, тренеры, сопровождающие атлетов, должны во время Игр, сидеть обнаженными за особой оградой); 5. Каждый атлет в течение 10 месяцев готовился дома и еще месяц тренировался в Олимпии; 6. Эллинские судьи внимательно и строго следили за соблюдением традиционных ритуалов и правил состязаний; 7. Ради соблюдения нравственного принципа Олимпийских игр. 8. Состязаться честно, храбро, бескорыстно наказывали атлетов за подкуп, трусость, измену своему городу – вплоть до изгнания из Олимпии [2, 11, 12].

Кубертеновский олимпизм и его эволюционные особенности. 1. Главной задумкой деятельности Пьера де Кубертена являлась реформа системы образования и воспитания существовавшая в то время во Франции [14]. Это отображено в книге под названием «Битвы за физическое воспитание. Кампания продолжительностью в 21 год (1887-1908)». Известна цитата Пьера де Кубертена: «В течение пятидесяти лет мое существование было связано с педагогической реформой, в которой я начал прозревать первейшую и важнейшую необходимость

нашего времени. Решительно отвергая все, что могло бы увлечь меня на другой стезе, с того момента я ориентировал себя исключительно в этом направлении». На основании одной цитаты, невозможно сделать заключение о главной задумке Пьера де Кубертена заключающейся в реформировании системы образования и воспитания на основе использования спорта как воспитательного средства оказывающего влияние на формирование личности, однако, и последующая его деятельность в сфере олимпийского движения указывает на это (приведено в следующих пунктах). 2. Для реализации своего замысла Пьер де Кубертен обратился к опыту Древней Греции. Древнегреческие мыслители сформулировали идеал совершенной личности (калокагатии). Кубертен утверждал, «картезианское разделение тела и души ведет к дисгармонии человека». Поэтому он ратовал, за объединение физического и духовного в единое целое тем самым достигая «эвритмии». 3. В 1889 году французское правительство поручает Кубертену изучить зарубежный опыт физического воспитания молодежи. Он горячо принимается за дело. Рассылает во все страны вопросники, в которых интересуется методикой преподавания спорта в университетах, колледжах и лицеях, затевает обширную переписку со своими зарубежными коллегами. Человек, необычайно деятельный, обладавший незаурядными организаторскими способностями, Кубертен предпринимает поездку по Европе, где сразу же находит горячих приверженцев олимпийской идеи. 4. Точно неизвестно, когда впервые Пьер де Кубертен задумался о возрождении Олимпийских игр, но есть факт, цитаты Кубертена, когда он узнал о раскопках «Германия раскопала то, что осталось от Древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?». В этих условиях французский общественный деятель Пьер де Кубертен выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «Дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования» и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

Пьер де Кубертен внес неоценимый вклад в мировоззренческое понимание спорта с точки зрения гуманистического олимпизма [2, 9].

Основные положения концепции Кубертеновского олимпизма отражены в следующих принципах: содействие гармоничному и всестороннему развитию личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным результатам; принцип любительства как проявления самодисциплины и отказа от материальной выгоды,

развитие спорта для удовольствия, а не для выгоды; этический кодекс спорта; укрепление мира между народами, установление международного взаимопонимания.

Содействие гармоничному и всестороннему развитию личности. Пьер де Кубертен рассматривал спорт как многогранный фактор, оказывающий влияние на личность. Кубертен считал, что занятия спортом должны быть объединены с культурой и образованием. Особенно важное значение, Кубертен придавал обоснованию ценности спорта не только для физической подготовленности и здоровья, но также для совершенствования интеллектуальных, нравственных, эстетических и других способностей личности, для человека во всех его аспектах и отношениях. Он доказывал, что спорт способен формировать «Характер и укреплять нравственные силы», а так же инициативность, стойкость, энергичность, стремление к самосовершенствованию и пренебрежению к возможным опасностям», а значит, содействовать не только физическому совершенствованию, но и «Гармоничному развитию взрослого человека». Возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным результатам. Кубертен отдавал большое значение благородному соревнованию, в котором не главное победа, а велика победа над собой, борьба с самим собой для совершенствования. Соревнование с сильным соперником – сильнейший стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления. Он говорил, стремления соперников проявить свои способности в благородном соревновании друг с другом, взаимно стимулирует их на продвижение к совершенству. Великое мастерство защиты одного спортсмена (команды), стимулирует проявление великого мастерства атаки его соперником [6, 7, 11, 12, 14].

Принцип любительства как проявления самодисциплины и отказа от материальной выгоды, развитие спорта для удовольствия, а не для выгоды. Кубертен отмечал, что занятия спортом должны быть доступны для всех, а не только для тех, кто способен показывать высокие результаты (любительство в спорте как главный принцип Кубертена). Пьер де Кубертен был против каких либо поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. При разработке концепции и философии олимпизма Кубертен учитывал возможные негативные явления, которые могут быть связаны со спортивными соревнованиями.

Этический кодекс спорта. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом. Он должен соревноваться честно, проявлять благородное поведение в соперничестве в духе честного соревнования. Существует определенная грань, которую нельзя переступить атлетам, как ни была бы ценна и желанна победа. Такой границей он считал этические нормы. Только тогда спорт будет выполнять воспитательную функцию. Если же нарушать нравственные и этические нормы спортивной борьбы, то это не позволяет соревнующимся полностью раскрыть свои способности. Победить соперника можно, говорил Пьер де Кубертен, но при этом исключается продвижение к совершенству, что лишает спорт его изначального смысла. Кубертен к участникам соревнований относился и спортивных судей создающих оптимальные и равные условия для реализации целей спорта. Он говорил о двояком влиянии спорта. Кубертен одновременно подчеркивал: «Сегодня, как и в прошлом, влияние спортивных соревнований может быть и положительным, и отрицательным, это зависит от их использования и направления развития. Спорт может вызывать как наиболее благородные, так и наиболее низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность; может быть великодушным и продажным, мужественным и отвратительным; наконец, он может быть использован для укрепления мира или подготовке к войне». Укрепление мира между народами, установление международного взаимопонимания. Спортсмена не может никто принуждать к выступлению, в том числе и государство. На Олимпийских играх спортсмен представляет себя, а не свое государство. До сих пор Олимпийские игры исходя из Олимпийской хартии это соревнования среди спортсменов, но не среди стран. Медальный командный зачет, носит статус неофициального. Пьер де Кубертен был, против каких либо поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. При разработке концепции и философии олимпизма, Кубертен учитывал возможные негативные явления, которые могут быть связаны со спортивными соревнованиями [2, 3, 8-12].

В современных условиях развития олимпийского движения, происходит переосмысление ценностей, принципов и идеалов, разработанных Пьером де Кубертенем в соответствии с современными социо-культурными условиями жизни. Посредством этого у нас возникает

вопрос «Современное олимпийское движение движется в развитии своей гуманистической направленности?» В настоящее время олимпийское движение утрачивает свою гуманистическую направленность, Международный олимпийский комитет, отказавшись от целого ряда тех идеалов и ценностей олимпийской концепции разработанной Пьером де Кубертенем в конце XIX начале XX века.

Посткубертеновский олимпизм. Под влиянием времени, различных событий из Олимпийской истории, произошла трансформация идеалов античного спорта (античный олимпизм), основных олимпийских идеалов Пьера де Кубертена (кубертеновский олимпизм). Современные реалии спорта (посткубертеновский олимпизм), противоречат декларируемым Олимпийской хартией принципам олимпизма. Олимпийское движение имеет массу современных «вызовов» (проблем). Ключевыми из них можно считать следующие: политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация женского спорта, насилие, дискриминации в спорте, коррупция, терроризм и др). Они находятся за пределами Олимпийского движения и всегда находятся в противоборстве с идеями и принципами олимпизма [5, 10].

Заключение. Олимпизм как духовная основа Олимпийских игр имеет три этапа: античный (культура Древней Греции, религия и религиозная аскеза, эллинская система физического воспитания, античный спорт), кубертеновский (принципы и идеи) и посткубертеновский (профессионализация и коммерциализация, рост рекордов, привлечение научно-методического обеспечения). Концепция Кубертеновского олимпизма за время развития спорта значительно видоизменилась, потеряли свое значения многие ее стержневые положения (принцип любительства, кубертеновский идеал атлета и др). Олимпийское движение на посткубертеновском периоде развития олимпизма столкнулось с массой современных проблем (вызовов) (политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация, насилие, дискриминации в спорте и др).

Таким образом, применяя эволюционно-исторический подход к анализу эволюции идей олимпизма, можно проанализировать основные его этапы, выделить основные их особенности, проследить изменение идеалов и ценностей олимпизма под влиянием времени.

### Список литературы

1. Агеев В.У., Ходоров А.М. 1985. Пять колец: идеи и мораль. Умножать и развивать олимпийские традиции. Лениздат.
2. Агеев В.У., Курамшин Ю.Ф., Круглик И.П., Круглик И.И. 2016. Эволюция основных идей олимпизма от античности к современности // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия. С. 233-237.
3. Аксенов Г.М. 2003. Педагогические идеи Кубертена и их современное значение: автореф. дис. ... канд. пед. наук // М., 23 с.
4. Барнинова И.В. 1994. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. // М., С. 26.
5. Богданова М.А. 2010. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности // Вестник Томского государственного университета. № 336. С. 55-59.
6. Боген М.М. 2003. Спорт и олимпизм в прошлом, настоящем и будущем // Физическая культура в школе, №2. С. 71-75.
7. Егоров А.Г. 2001. Философское значение современного олимпизма // Теория и практика физической культуры. С. 18-23.
8. Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Померанцев А.А. 2013. Олимпизм и его историческая преамбула // «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», XX Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 3–4 октября 2013.: [материалы]: в 2 ч. Ч.2: / редкол: О.М. Демиденко [и др.]. Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. С. 172-174.
9. Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Круглик И.П. 2015. Кубертеновский идеализм спорта и современные реалии спорта // сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной, научно-практической конференции Олимпизм: истоки, традиции и современность: / редкол.: Г.В. Бугаев, О.Н. Савинкова, В.М. Фефелов. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», С. 239-248.
10. Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф., Круглик И.П. 2016. Современный спорт и олимпизм – совместимы ли эти понятия ? // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] Ч. 1. СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, С. 274-278.
11. Круглик И.И., Круглик И.П., Курамшин Ю.Ф. 2015. Изменение идеалов и ценностей олимпизма, от античности к современности // Психология, социология и педагогика. № 4 [Электронный ресурс]. URL:

<http://psychology.snauka.ru/2015/04/4898> (дата обращения: 21.04.2015).  
**12. Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф.** 2014. Олимпийское образование // учебно-методическое пособие, (для студентов всех направлений подготовки), электронное учебно-методическое издание. Спб.: СПбГУП, СД-Р. **13. Круглик И.И.** 2016. Дистанционная педагогическая технология в сфере олимпийского образования студентов // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: специальность 13.00.08. Санкт-Петербург, 26 с. **14. Кубертен П.** де. 1997. Олимпийские мемуары // Киев: Олимпийская литература, 180 с. **15. Кун Л.** 1982. Всеобщая история физической культуры и спорта // М.: Радуга, 398 с. **16. Олимпийская хартия** 2007. (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 45 с. **17. Пиндар. Вакхилид.** Оды. Фрагменты 1980. М.: Наука, 503 с. **18. Столяров В.И.** 1998. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. N 4. С. 13–21.

*Kruglik I.I., Kruglik I.P.*

### **Evolutionary-historical analysis of the ideas of olympism as a spiritual doctrine of olympic games**

*The article examines the evolution of Olympism at various historical stages of its existence. The cultural content of Olympism is derived from antiquity to the present. The main features of the evolution of the stages of Olympism are revealed. A change in the ideals and values of Olympism under the influence of time has been established. The submitted of the main values of Olympism in the cultural aspect, as a spiritual doctrine of the Olympic Games and a part of the world culture.*

**Key words:** *Olympism, Olympic Games, Olympic movement, culturological aspect.*



**Кудряшов Евгений Викторович,**  
доцент кафедры физической культуры,  
кандидат наук по физическому  
воспитанию и спорту, доцент  
ФГБОУ «Пермская государственная  
фармацевтическая академия»  
*kudryashov-e-v@mail.ru*

## **КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОК**

*В представленной статье рассматриваются вопросы управления баскетбольной командой в процессе соревновательной деятельности. При проведении исследования были применены современные методы фиксации и анализа эффективности игровых действий спортсменов, специализирующихся в баскетболе. Проведен анализ статистических данных эффективности технико-тактических действий баскетболисток. Охарактеризованы особенности хода игры и карта бросков, как отдельных игроков, так и всей команды в целом. Даны практические рекомендации относительно применения этих результатов в тренировочном процессе для внесения корректив в структуру и содержание тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** баскетбол, спортсменки, контроль, эффективность, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, статистика, анализ, ход игры, карта бросков.

На сегодняшний день произошли кардинальные изменения в организации системы спортивной подготовки, структуры тренировочного и соревновательного процесса, особенностей применения различных средств, современных методов и технологий. Указанные трансформации наблюдаются практически во всех странах мирового сообщества. В данном контексте не стала исключением и отечественная система подготовки спортивных резервов.

Экспериментальные попытки оптимизировать применяемые методики передачи знаний в области спортивной подготовки, формирования

основ двигательных умений и навыков, привели к возникновению новых подходов к построению тренировочного и соревновательного процесса [2, с. 87]. Что в свою очередь повлекло за собой обновление, ранее полученных фундаментальных знаний и основ организации тренировочного процесса, и разработке более современных и инновационных путей становления профессионализма спортсменов [6, с. 177].

Уровень выступления спортсменов в условиях соревновательной деятельности зависит от широкого круга факторов, составляющих интегральный показатель подготовленности. Наиболее ярко данные закономерности проявляются в командных игровых видах спорта [3, с. 75]. Что может быть связано с такими критериями: большое число непосредственных объектов-участников процесса, динамичное изменение соревновательной ситуации, не возможность устойчивого планирования модели взаимодействия с партнерами, а также прогноза противодействий соперников [4, с. 103].

Ранее уже были сделаны попытки анализа эффективности соревновательной деятельности в различных видах спортивных игр, однако наличие современных методов с применением цифровых технологий способствует их усовершенствованию [5, с. 195; 7, с. 78].

Все вышеизложенное и стало определяющей основой для проведения научно-исследовательской работы в данном направлении. В представленной публикации размещены экспериментальные данные, характеризующие процесс соревновательной деятельности баскетболисток.

При проведении исследования были применены современные методы фиксации и анализа эффективности технико-тактических действий баскетболисток в процессе соревнований. В исследовании приняли участие 85 спортсменок с квалификацией от III спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

Основной целью исследования было обоснование особенностей осуществления контролирующих действий за количеством и качеством выполнения технико-тактических элементов в баскетбольном матче.

При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов практиков в области баскетбола, педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью, методы математической статистики.

Для достижения поставленной цели было проведено исследование по определению эффективности соревновательной деятельности ба-

скетболисток. Были зафиксированы игры Чемпионата Пермского края, Кубка города Перми, Кубка Пермского края, Чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола регионального этапа Прикамье среди женских команд [1, с. 202].

Используя метод педагогического наблюдения во время баскетбольного матча, судья-статистик проговаривает оператору АИС (автоматизированная информационная система) результаты выполнения технико-тактических действий баскетболисток, находящихся на площадке. Оператор АИС с помощью ноутбука вносит эти данные в специально разработанную программу баскетбольной статистики OnlineBasket, после чего они обрабатываются компьютерной системой.

На рис. 1-4, в качестве образца, представлены статистические показатели игры команды «БК Учитель» Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и команды «Политехник» Пермского национального исследовательского политехнического университета.

На рис. 1 размещена общая информация о матче: дата и место проведения, названия команд, судейская бригада, обслуживающая матч. Также на рисунке можно ознакомиться с данными о командах участниках: списочный состав, игроки первой «пятерки», игроки «замены» и игроки, которые не выходили на площадку, общим результатом игры и счетом в каждой четверти (рис. 1).

На рис. 2 показаны более подробные статистические данные. Для обозначения показателей эффективности игровых действий используются различные аббревиатуры: О – Очки; З/В – Заброшено/Всего (броски); % – процент эффективности; АП – Атакующие передачи; ПХ – перехваты; БШ – Блокшоты; ПТ – потери; СЩ – подборы на своем щите; ЧЩ – подборы на чужом щите; Вс – Всего подборов; Ф – Фолы игрока; ФС – Фолы соперника; СВ – Сыгранное время; +/- – Плюс/минус; КПД – коэффициент полезного действия (Очки + Атакующие передачи + Перехваты + Подборы + Блокшоты + Фолы соперников - Броски мимо – Потери – Фолы) (рис. 2).

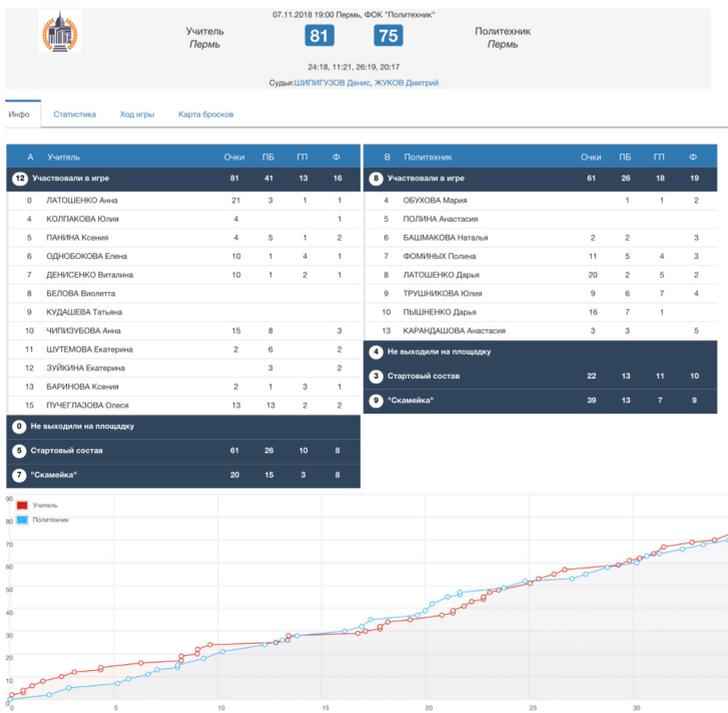


Рис. 1. Информация о командах.

В таблице статистических показателей эффективности технико-тактических действий можно ознакомиться с объективной информацией по конкретному матчу. В первой и второй колонке указаны номера, фамилии и имена игроков, с указанием стартовой пятерки. Количество сыгранного времени указано в колонке номер три. Следующий раздел статистики включает в себя информацию о выполненных бросках в игре и их эффективности в процентах. Подборы регистрируются как на своем, так и на щите команды соперников и суммируются в общий результат. Далее в столбцах размещается информация о голевых передачах, перехватах, потерях, блокшотах. Значимым отдельным критерием являются не только набранные фолы игроком, а и фолы соперника совершенные на игроке. В конце таблицы можно рассмотреть КПД – коэффициент полезного действия конкретного игрока в матче.



Учитель  
Пермь

07.11.2018 19:00 Пермь, ФОК "Политехник"

81

75

Политехник  
Пермь

24:18, 11:21, 26:19, 20:17

Судьи: ШИГИГУЗОВ Денис, ЖУКОВ Дмитрий

Инфо    **Статистика**    Ход игры    Карта бросков

Учитель Пермь																					
Ст.	№	Фамилия Имя	СВ.	Очки	Броски				Подборы				Ф	ФС	+/-	КПИ					
					2-очк	%	3-очк	%	ШБ	%	СЦ	ЧЦ					Вс	ГП	ПХ	ПТ	БШ
✓	0	ЛАТОШЕНКО Анна	26:46	21	4/8	50	2/5	40	7/10	70	1	2	3	1	3	2	1	5	11	20	
4		КОЛПАКОВА Юлия	10:01	4	1/3	33			2/2	100						2	1		-11	-1	
5		ПАНИНА Ксения	24:30	4	2/3	67					5	5	1	3	1		2	1	-3	10	
✓	6	ОДНОБОВОКОВА Елена	23:01	10	3/7	43	0/2	0	4/4	100	1	1	4	4	6		1	6	1	12	
7		ДЕНИСЕНКО Виталина	21:26	10	3/9	33	1/4	25	1/2	50	1		1	2	4	2	1	1	1	7	6
8		БЕЛОВА Виолетта	4:39																	-4	0
9		КУДАШЕВА Татьяна	2:14																	-1	0
✓	10	ЧИПИЗУБОВА Анна	31:09	15	5/12	42			5/12	42	5	3	8		4	2		3	6	11	14
11		ШУТЕМОВА Екатерина	7:13	2	1/2	50					4	2	6					2	1	5	6
12		ЗУЙКИНА Екатерина	10:00		0/2	0					2	1	3		2	2		2		-10	-3
✓	13	БАРИНОВА Ксения	13:53	2	1/4	25	0/1	0			1		1	3	2		2	1	12	-1	
✓	15	ПУЧЕГЛАЗОВА Олеся	25:08	13	4/9	44			5/8	63	9	4	13	2	2	5		2	4	12	19
Тренер КУДРЯШОВ Евгений																					
Команда																					
ВСЕГО			200:00	81	24/59	41	3/12	25	24/38	63	28	23	51	13	20	24	1	16	24		92

Политехник Пермь																					
Ст.	№	Фамилия Имя	СВ.	Очки	Броски				Подборы				Ф	ФС	+/-	КПИ					
					2-очк	%	3-очк	%	ШБ	%	СЦ	ЧЦ					Вс	ГП	ПХ	ПТ	БШ
0			0:00																		0
0			0:00																		0
0			0:00																		0
0			0:00																		0
4		ОБУХОВА Мария	6:32								1	1	1		1		2		6	-1	
5		ПОЛИНА Анастасия	6:41												1		3		3	-1	
✓	6	БАШМАКОВА Наталья	15:05	2	1/5	20			0/2	0	1	1	2		1		1	3	1	-12	-2
✓	7	ФОМИНЫХ Полина	23:31	11	2/6	33	2/3	67	1/2	50	3	2	5	4	5	3	2	2	-5	12	
8		ЛАТОШЕНКО Дарья	27:42	20	6/8	75	2/8	25	2/4	50	1	1	2	5	2	5	2	3	-5	17	
✓	9	ТРУШНИКОВА Юлия	38:33	9	1/2	50	2/9	22	1/2	50	5	1	6	7	3	6	1	4	1	-5	8
10		ПЫШЕНКО Дарья	20:19	16	3/10	30	2/5	40	4/4	100	4	3	7	1	2	2	1		-4	17	
13		КАРАНДАШОВА Анастасия	10:08	3	1/2	50			1/2	50	1	2	3		1			5	4	6	4
Тренер ЧЕРКАСОВА Лидия																					
Команда																					
ВСЕГО			148:31	61	14/33	42	8/25	32	9/16	56	19	13	32	18	13	20	5	19	13		60

Рис. 2. Статистические показатели эффективности технико-тактических действий игроков.

Рассмотрим на примере конкретного игрока. Латошенко Анна, игрок «стартовой пятерки», сыграла 26:46 минут в матче. За игру набрала 21 очко. В общую «копилку» вошли 4 из 8 2-х очковых с эффективностью 50%, 2 из 5 3-х очковых с эффективностью 40% и 7 из 10 штрафных бросков (эффективность 70%). Выполнила 3 подбора, из них – 1 на своем

и 2 на шите команды соперника. Один раз выступила «ассистентом» отдав голевую передачу. Так же за игру сделала 3 перехвата и 2 потери мяча. Графа БШ-блошоты осталась незаполненной. Сделав всего 1 фол за игру, «принесла» команде 5 фолов игроков команды соперников.

На рис. 3 изображен фрагмент показателей хода игры с посекундной фиксацией всех действий игроков. В данном случае рассмотрена четвертая четверть матча. Указаны все действия игроков по ходу матча: пас-потеря, фолы, забитые или не реализованные броски и т.д. Что позволяет сделать более тщательный анализ технико-тактических действий игроков в любой момент матча (рис. 3).

		07.11.2018 19:00 Пермь, ФОК "Политехник"		Учитель Пермь		81	75	Политехник Пермь		
		24:18, 11:21, 26:19, 20:17				Судья: ШИПИГУЗОВ Денис, ЖУКОВ Дмитрий				
		Инфо		Статистика		Ход игры		Карта бросков		
4.00:00	Матч завершен							Уход (0 5 7 10 15 6 7 8 9 12)		
4.00:00	Окончание периода									
4.00:02	Мимо 3 очка		8	ЛАТОШЕНКО Дарья	В прыжке	Подбор	10			
4.00:09	81:75	1 очко	10	ЧИПИЗУБОВА Анна						
4.00:09	Мимо 1 очко		10	ЧИПИЗУБОВА Анна						
4.00:09	Фол Р		9	ТРУШНИКОВА Юлия	2 броска		10			
4.00:13	Потеря мяча		8	ЛАТОШЕНКО Дарья	Перехват		7			
4.00:21	Пас-потеря		5	ПАНИНА Ксения	Перехват		7			
4.00:26	Мимо 2 очка		15	ПУЧЕГЛАЗОВА Олеся	В прыжке		Подбор			
4.00:43	80:75	1 очко	9	ТРУШНИКОВА Юлия						
4.00:43	Мимо 1 очко		9	ТРУШНИКОВА Юлия						
4.00:43	Фол Р		15	ПУЧЕГЛАЗОВА Олеся	2 броска		9			
4.00:44	Пас-потеря		0	ЛАТОШЕНКО Анна	Перехват		9			
4.00:50	Пас-потеря		9	ТРУШНИКОВА Юлия						
4.00:59	Мимо 1 очко		10	ЧИПИЗУБОВА Анна	Подбор		7			
4.00:59	Мимо 1 очко		10	ЧИПИЗУБОВА Анна						
4.00:59	Фол Р		6	БАШМАКОВА Наталья	2 броска		10	Пас	7	
4.01:12	Пас-потеря		12	БЕЛЬТЮГОВА Юльдаус						
4.01:16	Пас-потеря		7	ДЕНИСЕНКО Виталина	Перехват		12			
4.01:24	Мимо 2 очка		12	БЕЛЬТЮГОВА Юльдаус	В прыжке		Пас	6	Подбор	15
4.01:26	Потеря мяча		15	ПУЧЕГЛАЗОВА Олеся	Перехват		6			

Рис. 3. Показатели хода игры с посекундной фиксацией всех действий игроков.

Рис. 4 – Карта бросков. При выборе конкретного игрока при помощи компьютерной мыши на экране ноутбука, на схеме площадки в виде цветных точек высвечиваются места выполненных бросков с игры. Зеленым цветом выделены результативные броски, красным соответственно – неэффективные. Таким способом можно добавить любого от-

дельно взятого игрока или всю команду целиком, что в свою очередь позволит получить общую картину эффективности бросков с игры с различных мест на игровой площадке и внести соответствующие коррективы в тренировочный и соревновательный процесс (рис. 4).

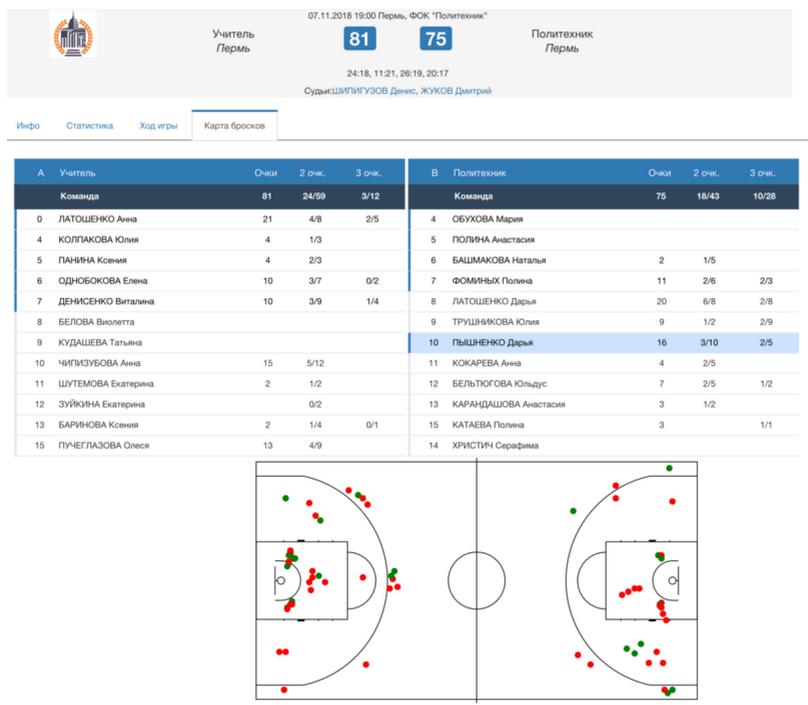


Рис. 4. Анализ карты бросков игроков в течение матча.

Таблица с данными статистики игровых действий может быть распечатана в середине матча, по результатам первых двух четвертей игры и, после завершения игрового времени матча с результатами технико-тактических действий игроков за всю встречу в целом.

Проведенная работа позволила сделать следующие выводы:

1. Для эффективного осуществления оперативного контроля за ходом соревновательной деятельности, принятия управленческих решений во время матча необходимо использовать информативную методику получения и обработки статистических показателей эффективности технико-тактических действий игроков. Что в свою очередь даст

возможность вносить изменения в состав команды в процессе игры, давать установки отдельным игрокам, определить стратегию построения защитных и атакующих действий.

2. Методика статистической обработки игровых действий баскетболисток во время матча дает возможность выявить определенные недостатки в уровне отдельных сторон подготовленности и внести необходимые коррективы в процесс подготовки. Также позволяет сделать рекомендации для конкретных игроков при подборе тренировочных средств, методов, тренировочных программ. Исправить ошибки по тактике и технике игры команды в целом.

3. Использование статических данных результативности технико-тактических действий позволяет более объективно воспринимать контролирующие и управленческие решения тренера игроками команды. Дает возможность более осознанного и ответственного отношения к результатам выступлений в соревновательной деятельности всей команды.

### Литература

**1. Кудряшов Е.В.** Различные аспекты руководства спортивной командой на соревнованиях / Е.В. Кудряшов, В.П. Еловиков // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта ТулГУ. 26 ноября 2018 г. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 202-207. **2. Луткова Н.В.** Формирование ориентировочной основы игровой деятельности спортсменов на первом уровне обучения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева, Е.И. Мокина, А. А. Зайцев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. - № 1. – С. 87-78. **3. Марьин И.С.** Факторы успешной соревновательной деятельности ватерполистов-нападающих высшей квалификации / И.С. Марьин, О. Н. Степанова, В. Ю. Карпов, Е. Н. Латушкина // Теория и практика физ. культуры. – 2018. - № 5. – С. 74-76. **4. Малофеев А.Ю.** Результативность соревновательной деятельности в детско-юношеском хоккее с мячом / А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова, Д.Н. Немытов // Теория и практика физ. культуры. – 2019. - № 1. – С. 102-104. **5. Полозов А.А.** Личное первенство в игровом виде спорта как средство мотивирования игроков / А.А. Полозов, Е.С. Набойченко, С.М. Галышева, Е. Н. Гончарова, В. Н. Люберцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 192-196. **6. Родионова А.Г.**

Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов / А.Г. Родионова, Е.Е. Яворская, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 177-181. 7. Шулятьев В.М. Сравнительный анализ соревновательной деятельности футболистов команд Английской и Премьер-лиг с учетом амплуа и зон поля / В.М. Шулятьев, В.В. Иванов, А.Д. Дугблей, Д.А. Потапов, А.А. Сопарев // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 1. – С. 78-79.

***E. Kudryashov***

### **Efficiency control technical and tactical actions of basketball players**

*This article deals with the management of the basketball team in the process of competitive activity. In the course of the study, modern methods of fixation and analysis of the effectiveness of the game actions of athletes specializing in basketball were applied. The analysis of the statistics of the effectiveness of technical and tactical actions of basketball players. The features of the course of the game and the map of throws, both individual players and the team as a whole, are characterized. The analysis of performance indicators of technical and tactical actions, both individual players and the team as a whole, has been carried out. Practical recommendations are given on the application of these results in the training process to make corrections to the structure and content of the training process.*

**Key words:** *basketball, athletes, control, efficiency, technical and tactical actions, competitive activity, statistics, analysis, course of the game, map of throws.*



**Кулакова Виктория Олеговна,**  
студентка 3 курса, экологического факультета  
кафедры экологии и защиты окружающей среды  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»,

**Двойникова Елена Сергеевна**  
старший преподаватель,  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»  
*kulackovavika@yandex.ru*

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Огромная роль для людей любых возрастных категорий принадлежит физической активности. Физическая культура устанавливает в жизни человека определенные нормы и правила, которые и формируют здоровый образ жизни. Активная деятельность обеспечивается благодаря физически развитым характеристикам: выносливость, эмоциональная гармония, целеустремленность, умственная деятельность и др. Физическая культура и спорт развивают студентов как практически, так и теоретически. Для достижения поставленных задач часто необходимо прийти к верному обдуманному плану действий. Определенный план работы для выполнения конкретных задач формируется в процессе обучения.*

*Теоретические знания позволяют продумать благоприятные и неблагоприятные исходы того или иного события, логически обосновать методику работы, а также прийти к верному решению. А практические знания позволяют проверить на практике теоретические гипотезы и методики, в процессе работы действовать по плану или модернизировать для достижения оптимального результата в минимальный промежуток времени*

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, студенты, молодежь, личность, здоровый образ жизни, гигиена, мышление.*

В ходе физической активности студенты применяют знания, заложенные в школьные годы, но как только их становится недостаточно, молодые люди активно используют советы и наставления педагогов. Формирование личности студента происходит постепенно, в мельчайших деталях проявляется изменение в поведении студента, в его реакциях на негативные или позитивные ситуации. Мышление молодежи переходит на новый уровень с применением норм и правил физической культуры. Студенты все чаще задумываются о пользе ведения здорового образа жизни. Ведь если каждый второй будет придерживаться определенных норм, не употреблять спиртные напитки, питаться качественными продуктами и не принимать наркотические вещества, то состояние организма каждого человека будет иметь оптимальный уровень здоровья. Здоровый образ жизни предполагает наличие регулярных физических нагрузок, которые студентам помогают получать преподаватели на занятиях по физической культуре и спорту в учебных заведениях.

Еще одной составляющей здорового образа жизни выступает общественная и индивидуальная гигиена каждого человека. Общественная гигиена включает в себя определенные правила и нормы для людей, занимающихся физической культурой и спортом, оказывает профилактическую работу в организме спортсменов. Основой любой профилактики является гигиена. Личная гигиена – это комплекс мероприятий, выполняемых человеком в течение времени. Личная гигиена состоит из многочисленных аспектов ведения здорового образа жизни, а именно правильное распределение времени на умственную и физическую активность, регулярные приемы пищи, активный отдых, нормальный сон. Все перечисленные ранее параметры личной гигиены помогают сформировать правильный режим дня в молодом организме, привить потребности к порядку, грамотному использованию времени, которого многим людям категорически не хватает.

Режим дня позволяет избежать нервных расстройств, развитие болезней сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и многих других заболеваний. Несоблюдение выстроенного распорядка дня может негативным образом сказаться на многих факторах деятельности студентов. Ухудшение памяти и работоспособности, нарушение внимания и работы головного мозга, развитие

хронических заболеваний желудочно – кишечного тракта, а также нестабильность психологического состояния, неустойчивость к стрессовым ситуациям, депрессия. Поэтому здоровый образ жизни – это не только нормы и законы, но здоровая и счастливая жизнь любого человека. Не стоит пренебрегать физическим нагрузкам и положительной динамике в спорте. Особенно родителям стоит обращать внимание на активность своих детей.

На сегодняшний день в нашей стране достаточно много спортивных клубов, профессиональных залов или оздоровительных комплексов, в которые можно записаться любому человеку. Главной и основной причиной отказа от занятий спортом и физической культурой могут выступить проблемы с здоровьем, при которых физическая активность противопоказана.

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью становления личности студента. Обучение в высших учебных заведениях основывается не только на теоретической части, но и на практической. Формирование осознанного мышления у молодежи складывается путем сложения этих двух составляющих.

В области развития студенческого спорта нужно понимать, что занятия физической культурой пойдут на пользу любому человеку, а также это способствует поддержке здоровья людей. Благодаря физической активности в студенческие годы молодые люди находят единомышленников, отвлекаются от бытовых проблем и определяют залог на здоровое будущее.

Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие физической выносливости, укрепление здоровья, а также на создание устойчивой психоэмоциональной системы студентов. В процессе занятий физкультурой у молодежи вырабатываются различные гормоны, выброс которых необходим для удовлетворения организма человека. Вместе с физической нагрузкой студенты проявляют свои личностные возможности. [1]

Жизненный путь всех людей основывается на прохождении различных этапов жизни. Благодаря каждому из них собирается цельная картина восприятия мира, и складывается завершённый личностный образ. На этапе обучения в ВУЗе определена задача получения таких навыков, правил и наставлений, которые бы могли привить здоровый образ жизни для будущего студентов. Применяя, полученные знания и выполняя требования преподавателей, молодежь активно перенима-

ет те правила здорового образа жизни, необходимые в будущей жизни. Студенты, увлеченные спортом, становятся примером для подражания у младшего поколения. Развивая свои физические способности, студенты и люди, не обучающиеся в учебных заведениях, укрепляют иммунитет и заводят новых друзей по увлечениям.

Занятия спортом и физической культурой на протяжении длительного времени помогут укрепить здоровье молодых людей, а также различные виды спорта могут оказаться хобби или профессиональным увлечением. В самочувствии молодого человека произойдет укрепление различных мышц, улучшатся дыхательная и сердечно – сосудистая системы, а также физические нагрузки улучшат мозговую деятельность и внимательность в работе. [2]

Несколько десятков лет назад спорт был основой для поддержания здоровья у всех подростков. Молодежь закалялась, осваивала правила гигиены, и обретала с течением времени все требования и правила физкультуры в свои привычные обязанности. Но на протяжении времени спорт и физические нагрузки ушли на второй план у подростков и студентов. Появление гаджетов и современных игр, всевозможных приставок захватило молодежь. Живая активность ребят, но виртуальная превосходит все ожидания. В связи с этим физической культуре и спорту со стороны учащихся уделяется категорически мало внимания. Влияние социальных сетей негативно сказывается и на здоровье молодого поколения. Употребление наркотических веществ и различных химических добавок нередко приводит к зависимости или летальному исходу.

Значимость занятий физкультурой и спортом, безусловно, очень важна на сегодняшний день. Они не только улучшат состояние организма, но и будут способствовать становлению личностных качеств психологически уравновешенного человека. Дополнительно занятия могут привить увлеченность не к компьютерным играм, а к разнообразным видам спорта, что послужит выработкой таких качеств как целеустремленность, выдержка, выносливость и многих других качеств личности [3].

В процессе физической активности студенты нацелены на достижение определенных результатов, в зависимости от сложившихся ситуаций. Им необходимо выстраивать точные правила и стратегии получения поставленных целей. Для этого студенты продумывают каждый момент, строят всевозможные ходы своих действий или действий всей команды. В этот период проявляются качества характера как смелость, выносливость, во многих случаях открываются лидерские задатки.

Многие навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой, становятся основополагающими в дальнейшей жизни взрослого человека: взвешенные обдуманные решения, спокойствие и терпение в работе и быту, ведение здорового образа жизни.

На протяжении всего обучения людей складывается личность благодаря интеллектуальным и практическим занятиям. Студенты, прошедшие весь курс физической подготовки, обретают становление личности, определение своего характера. Жизненные препятствия, стрессы не смогут негативно повлиять на эмоционально-устойчивого человека, имеющего волевой характер. [4]

В завершение можно подвести итог вышесказанного и отметить, что физическая культура – это не просто слова, а, действительно, мотивационный фактор развития выносливости и огромный психологический аспект, влияющий на становление личностных качеств каждого студента. Безусловно, значимость физических нагрузок очень важна в современное время. Определенные нагрузки не только помогут привести форму тела в желаемую, но и смогут обеспечить крепкий иммунитет на долгие годы.

### Литература:

**1. Ашхамахов К.И.** Содержание понятия «здоровье» сквозь призму троичного кода буквенных сочетаний / К.И. Ашхамахов, И.Н. Гучетль, Т.Э. Галюнок, Е.С. Двойникова. В сборнике: Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016. С. 34-67. **2. Гучетль И.Н.** Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова. Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. 2016. С. 19-32. **3. Свечкарёв В.Г.** Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / Двойникова Е.С. XIX неделя науки МГТУ Майкопский государственный университет. 2009. С.27-39. **4. Двойникова Е.С.** Современная трактовка понятия «Точность движений» \ Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. / Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. 2016. С.57-83.

**The importance of physical culture classes for  
personality development of students**

*A huge role for people of all ages belongs to physical activity. Physical culture establishes certain norms and rules in human life, which form a healthy lifestyle. Vigorous activity is ensured by physically fit characteristics: endurance, emotional harmony, commitment, mental activity and other. Physical culture and sports develop students both practically and theoretically. To achieve these goals, it is often necessary to come to the right deliberate plan of action. A specific work plan for specific tasks is formed in the learning process.*

*Theoretical knowledge allows you to think through the favorable and unfavorable outcomes of an event, logically justify the method of work, and come to the right decision. And practical knowledge allows you to test theoretical hypotheses and methods in practice, in the process of working to act according to the plan or to upgrade to achieve optimal results in a minimum period of time. The formation of the student's personality is gradual, in the smallest detail shows a change in the behavior of the student, in his reactions to negative or positive situations. Thinking of young people goes to a new level with the application of norms and rules of physical culture. Students are increasingly thinking about the benefits of a healthy lifestyle. After all, if every second will adhere to certain standards, do not drink alcohol, eat quality products and do not take drugs, the state of the body of each person will have an optimal level of health. A healthy lifestyle involves regular physical activity, which helps students to get teachers in the classroom for physical culture and sports in schools. Another component of a healthy lifestyle is public and individual hygiene of each person. Public hygiene includes certain rules and regulations for people engaged in physical culture and sports, provides preventive work in the body of athletes. The basis of any prevention is hygiene. Personal hygiene—a set of activities performed by a person over time.*

**Key words:** *physical culture and sport, health, students, youth, personality, healthy lifestyle, hygiene, thinking.*



**Лимонченко Андрей Сергеевич,**  
старший преподаватель  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*citrusovii@mail.ru*



**Асташова Елена Николаевна,**  
старший преподаватель  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*praim94@mail.ru*

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

*Данная статья посвящена одному из важнейших вопросов современного общества, а именно здоровью детей. Поскольку здоровый образ жизни нужно начинать с самого детства, эта статья раскрывает положения о правильном распорядке дня, сне, питании, гигиене и физической активности ребенка в зависимости от возраста, физического состояния и индивидуальных потребностях ребенка.*

**Ключевые слова:** *здоровье, дети, физическая активность, образ жизни.*

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями с первых дней жизни. Ведь фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве. И насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от взрослых. Наверняка всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Эта статья раскрывает положения о правильном распорядке дня, сне, питании, гигиене и физической активности ребенка в зависимости от возраста, физического состояния и индивидуальных потребностей ребенка.

В данной статье обобщены и дополнены научные сведения о проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром [1].

Главными составляющими здорового образа жизни являются: распорядок дня; санитарно – гигиенические и экологические условия; свежий воздух; двигательная активность; здоровое питание; выбор правильной одежды; закаливание; психическое и эмоциональное состояние.

Соблюдение личной гигиены во многом определяет фактор здорового образа жизни. Нужно с детства приучать детей мыть перед едой руки мылом. Это позволит избежать возможных инфекций и заражений кишечными бактериями. Также нужно ввести за правило чистить зубы по утрам и на ночь для их укрепления и защиты от кариеса. Оптимальной температурой воздуха в квартире, где проживает ребенок, считается +18 – +20 градусов. Прохладный воздух влияет на организм человека благотворно, делая его более сильным и здоровым. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции ак-

тивности. Двигательная активность или ее противоположность – крайняя степень – неактивность не могут рассматриваться только в культурном или биологическом аспектах. Необходимо учесть тот факт, что существуют биокультурные детерминанты активного и неактивного образа жизни. Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Физическая нагрузка является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей.

Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

В этой связи возникает вопрос о привычной двигательной активности.

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей, могут быть биологическими и социальными. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребности организма в движении, является возраст и пол. Научные исследования показали наличие зависимости количественных показателей суточной двигательной активности от возраста.

Однако любая возрастная группа довольно условна, так как рост и развитие организма – процесс непрерывный и темп его генетически детерминирован.

У отдельных лиц темп развития может иметь индивидуальные особенности, то есть та или иная фаза проявляется раньше или позднее по сравнению со средними показателями для популяции. В этих случаях говорят об индивидуальной изменчивости темпа. Встречаются дети, темп развития которых ускорен, и по уровню биологической зрелости они опережают хронологический (календарный) возраст; может наблюдаться и обратное соотношение. В связи с этим при физическом воспитании необходимо конкретизировать понятие «возраст ребенка»[2, с. 34].

Одной из важнейших составных частей развития ребенка является полноценное питание. Оно обеспечивает оптимальное протекание процессов обмена веществ, оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма ребенка болезням и выработку иммунитета к различным заболеваниям, повышает активность малыша, способствует нормальному физическому и нервно – психическому развитию. В современных условиях значение питания существенно возрастает в связи с изменением условий воспитания ребенка в семье, раннего вовлечения ребенка в занятия фитнесом, спортом и др.[3].

Для обеспечения непрерывного роста и физического развития ребенку

требуется весь набор питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Белки – это основной строительный материал организма. Ребенку он необходим для роста и поддержания обмена веществ. Лучшими источниками

белка являются рыба, курица, нежирное мясо (говядина, телятина), индейка, обезжиренное молоко, яйца, орехи, бобовые.

Углеводы – главный источник энергии для ребенка. Они также необходимы для усвоения белков организмом. Углеводы – это как «горючее» для организма ребенка, своеобразное «топливо», помогающее ребенку активно расти, двигаться, бегать. К числу хороших источников углеводов относятся хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи, семечки, орехи и обезжиренные молочные продукты.

Жиры – также необходимы для функционирования организма ребенка.

Жиры служат источником тепла и энергии, играют важную роль в обмене белка, предохраняют жизненноважные органы, образуя жировую прослойку под кожей, которая имеется у всех людей. Большинство пищевых продуктов содержат необходимые жиры. Хорошими источниками жиров служат молочные продукты, растительные масла, рыбий жир, сыры.

Кроме жиров, белков и углеводов ребенку нужны витамины, минеральные вещества, вода. Витамины и минеральные вещества – необходимые микроэлементы для протекания процессов обмена веществ. Они жизненно важны для борьбы с болезнями и сохранения крепкого здоровья. Фрукты и овощи – главные источники витаминов и минералов.

Первые годы жизни ребенка характеризуются высокими темпами физического и нервно – психического развития. Своевременное и правильное овладение детьми основными движениями стимулирует рост, деятельность различных органов и систем, обеспечивает большую самостоятельность. Возрастные изменения, происходящие в центральной нервной системе и опорно – двигательном аппарате, создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Однако эти предпосылки наиболее эффективно реализуются при соответствующих условиях.

В раннем возрасте особое значение для ребенка имеет организация рационального режима дня. Правильный режим создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка, обеспечивает его уравновешенное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления.

У детей второго – третьего года жизни интенсивно формируется способность к длительному активному бодрствованию. Дети до полутора лет спят два раза днем. Первый сон – 1,5 – 2 часа. Длительность сна постепенно укорачивается.

После полутора лет дети спят днем один раз (3 – 3,5 часа), длительность бодрствования увеличивается до 4,5 – 6 ч, а суточный сон к 3 годам уменьшается до 12 – 13 часов. На втором – третьем году жизни дети получают пищу четыре раза в сутки.

Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70 % времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60 %.

Закаливание является системой мероприятий, направленных на тренировку генетически обусловленных механизмов приспособления, защиты и компенсации с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электронных полей Земли и др. не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания [4, с. 122 – 128].

Закаленные дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, подвижны и жизнерадостны.

Основное правило закаливания – не кутать ребенка и обеспечить максимальное пребывание на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни для детей не становится нормой сам собой. Он является результатом сформированного с раннего детства нрав-

ственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью. Такая жизненная позиция возникает в процессе совместной деятельности с родителями, которые должны не просто пассивно направлять детей на пути сохранения и укрепления здоровья, а вести их за собой личным примером.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении углубленного изучения проблемы приобщения детей к здоровому образу жизни. Разработка направлений коррекционной работы с родителями должна базироваться на особенностях направленности личности ребенка и проводиться с ее учетом.

### Литература

1. **Бальсевич В.К.** Развитие быстроты и координации движений у детей 4 – 6 лет / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Г. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21 – 25.
2. **Змановский Ю.Ф.** Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский – М.: Медицина, – 1989. – 220 С.
3. **Кожухова Н.А.** Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. / Н.А. Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3. – С. 43 – 48.
4. **Осокина Т.И.** Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

*A. Limonchenko, E. Astashova.*

### Fundamentals of a healthy lifestyle for children.

*This article is devoted to one of the most important issues of modern society, namely the health of children. Because the healthy lifestyle needs to start from childhood, this article reveals provisions for the proper daily routine, sleep, nutrition, hygiene and physical activity of the child, depending on the age, physical condition and individual needs of the child.*

**Key words:** *health, children, physical activity, lifestyle.*



**Лутовинов Юрий Анатольевич**

Государственное бюджетное образовательное  
Учреждение среднего профессионального  
образования Луганской Народной Республики  
«Луганский колледж технологий машиностроения»

## **АНАЛИЗ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МЕЗОЦИКЛАХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

*Анализируются средства общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного макроцикла. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.*

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, тренировочная нагрузка, упражнения общей и специальной физической подготовленности, тип мезоцикла: *втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный мезоцикл, подготовительный период, показатель.*

**Введение.** Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. В теории и практике тяжелой атлетике стоит проблема использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.

Важной стороной в тренировочном процессе юных спортсменов является использование средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного

макроцикла, которое обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1, с. 191; 2, с. 275; 3, с. 21; 6, с. 267; 7, с. 519].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований результатов изучения средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1, с. 191; 2, с. 141; 3, с. 21; 4, с. 156; 5, с. 44; 6, с. 267; 7, с. 519].

**Цель работы** – изучение средств общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

**Задачи исследования.** 1. Выявить, охарактеризовать и оценить средства общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

**Материал исследований.** В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов –  $51,3 \pm 1,6$  кг.

**Методы исследований.** 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 5. Методы математической статистики.

#### **Результаты исследований.**

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % подготовительного периода юных тяжелоатлетов показал, что в средствах ОФП половина тренировочного времени уделялось развитию координационных способностей (25,3 %) и развитию скоростной и взрывной силы (25,2 %). Почти одинаковое время в тренировке занимали развитие выносливости (7,9 %), гибкости (8,3 %) и силовых качеств (8,3 %), что со-

ответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % подготовительного периода юных тяжелоатлетов свидетельствует, что развитию координационных способностей и развитию взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежало третья часть тренировочного времени. Так как упражнениям СФП принадлежала четверть времени, то наиболее используемыми были толчок и толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП содействовало подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

Объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был большим в 3 раза, чем во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 %;

– больше 1,5 раза, чем в 3-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 %.

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса с распределением средств 25 и 75 % (ОФП и СФП) была связана с определением оптимальных величин тренировочной нагрузки, что рационально корректировало нагрузку и содействовало развитию отдельных специальных качеств юных тяжелоатлетов.

Установлено, что объем тренировочной работы втягивающего мезоцикла составляет – 949 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 179 подъем (18,8 %), толчковых – 182,0 (19,2 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 180,0 (19,0 %), жимовых – 95,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 95,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 218,0 (23,0 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений втягивающего мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толчковых упражнениях (182), приседаниях (180) и рывковых (179) упражнениях. Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и менее %, 71–80 % и 81–90 % в

рывковых, толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 %. Объемы других упражнений были в зоне интенсивности 70 % и менее.

Анализ показывает, что в базовом мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов общий объем работы на развитие скоростной и взрывной силы составляет – 21,8 %, координационных способностей – 28,0 %, гибкости – 11,4 %, силовых качеств – 6,9%, выносливости – 6,9 %; объем работы по характеру упражнений базового мезоцикла юных тяжелоатлетов составляет: в рывковых упражнениях – 4,5 %, толчковых – 5,0%, приседаниях со штангой на плечах и груди – 5,5 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой – по 2,5 %, других приседаниях со штангой – 5,0 %.

Базовый мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (21,8%) и развитием координационных способностей (28%) из средств ОФП. Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в рывковых упражнениях (4,5%), толчковых (5,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди (5,5%).

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов свидетельствует, что развитию координационных способностей, скоростной и взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежала третья часть тренировочного времени. Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП влиял на дальнейшее физиологическое развитие и содействовал подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов.

По результатам полученных данных показано, что объем тренировочной работы базового мезоцикла составляет – 1268 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 238,0 подъемов (18,8 %), толчковых – 260,0 (20,5 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 279,0 (22,0 %), жимовых – 127,0 (10,0%), наклонов со штангой – 127,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 237,0 (18,7 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений базового мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в приседаниях со штангой (279), толчковых (260) и рывковых (238) упражнениях. Зона интенсивности в базовом мезоцикле характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 % и 96 % и выше, что не было от-

мечено в стягивающем мезоцикле, что свидетельствует о позитивном сдвиге физического развития тяжелоатлетов.

Анализ свидетельствует, что в базовом мезоцикле подготовительного периода объем работы по группам упражнений больший, чем во стягивающем: в рывковых упражнениях – на 32,9 %, толчковых – на 42,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – на 55,0 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой соответственно – на 33,6 %, других приседаниях со штангой – на 8,7 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, с. 191; 2, с. 275; 4, с. 17; 7, с. 519].

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности юных тяжелоатлетов в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,9 %, второй (71–80 %) – 23,5 %, третьей (81–90 %) – 18,1 %, четвертой (91 % и выше) – 2,5 %; толчковых соответственно – 56,3, 23,1, 18,5, 2,1 %; приседаниях со штангой на плечах и груди в первой (меньше 70 %) – 24,0, второй (70 – 79 %) – 21,1 %, третьей (80 – 89 %) – 20,4 %, четвертой (90 – 95 %) – 25,4 % и пятой (96 % и выше) – 9,1 %.

Контрольно-подготовительный мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (20,8 %) и развитием координационных способностей (25 %) относительно средствам ОФП. Средства СФП определяли схожий объем упражнений рывковых (5,5 %), толчковых (6,3 %), приседаний со штангой (5,2 %).

Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, с. 191; 2, с. 275; 4, с. 17; 7, с. 519].

Установлено, что объем тренировочной работы контрольно-подготовительного мезоцикла составляет – 1172 подъемов штанги.

Анализ свидетельствует, что объем тренировочной работы по характеру упражнений в контрольно-подготовительном мезоцикле составляет: в рывковых упражнениях – 258 подъемов (22,0 %), толчковых упражнений – 293,0 (25,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 246,0 (21,0 %), жимовых упражнениях – 117,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 117 (10,0 %), других упражнениях – 141,0 (12,0 %).

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,4 %, второй (71–80 %) – 22,9 %, третьей (81–90 %) – 16,7 %, четвертой (91 % и выше) – 5,0 %;

– толчковых соответственно – 55,3, 22,9, 18,4, 3,4 %;

– в приседаниях со штангой на плечах и груди объем тренировочной работы первой зоны (менее 70 %) – 22,7, второй (70 – 79 %) – 20,7 %, третьей (80 – 89 %) – 20,3 %, четвертой (90 – 95 %) – 24,4 % и пятой (96 % и выше) – 11,9 %.

По показателям тренировочной работы по группам упражнений контрольно-подготовительного мезоцикла установлено, что самый большой объем КПШ наблюдался в толчковых (293), рывковых (258), приседаниях со штангой на плечах и груди (246). Жимовые упражнения и наклоны со штангой составляли одинаковый уровень (по 117).

Зона интенсивности 96 % и выше контрольно-подготовительного мезоцикла юных спортсменов характеризовалась тем, что в в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой на плечах и груди в этой зоне было выполнено больше подъемов, чем в базовом, что свидетельствует о повышении физических качеств тяжелоатлетов.

**Выводы.** 1. Составлены варианты тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. Анализ средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов мезоциклах различного типа подготовительного периода показывает, что распределение соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в втягивающем и базовом мезоциклах содействовало подготовке мышечного аппарата юных спортсменов и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

2. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла. 3. Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ( $p < 0,05$ ).

**Направления дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

### Литература

1. **Дворкин Л.С.** Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с. 2. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – Москва, Советский спорт, 2006 – 396с. 3. **Лутовинов Ю.А.** Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2016. – 80с. 4. **Лутовинов Ю.А.** Определение особенностей тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категори. / Ю.А. Лутовинов// XIV Международная научно-практическая конференция: Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях 20 – 21 апреля 2017 года. – Луганск. – 2017. – С. 143 – 148. 5. **Медведев А.С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров)/ А.С. Медведев. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272с. 6. **Олешко В.Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444с. 7. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения./В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

### Lutovinov IU.

**The general physical preparation and special physical preparation exercises of young weightlifters in different type mesocycle of preparatory period of the annual macrocycle of the analyses.**

*The analyses general physical preparation and special physical preparation exercises of young weightlifters in different type mesocycle of preparatory period of the annual macrocycle. 36 young weightlifters has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young weightlifters in mesocycles pre-season are introduced.*

**Key word:** young weightlifters, training loads, general and special exercises, type mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, period, index.



**Лутовинов Юрий Анатольевич**  
Государственное бюджетное образовательное  
Учреждение среднего профессионального  
образования Луганской Народной Республики  
«Луганский колледж технологий машиностроения»

## **ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

*Анализируются показатели объема тренировочной нагрузки в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.*

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, тренировочная нагрузка, упражнения скоростные, скоростно – силовые и силовые, мезоцикл, подготовительный период, показатель.

Введение. Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. В процессе тренировочной деятельности спортсмены решают задачи физической подготовленности, которые проявляются специализированно в результате влияния силовых упражнений. Важной стороной в тренировочном процессе юных спортсменов является повышение уровня развития и расширения функциональных возможностей организма спортсменов, развития физических качеств и совершенствования физи-

ческих способностей, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1, с. 138; 2, с. 73; 3, с. 4; 6, с. 280; 7, с. 533].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения тренировочной работы юных квалифицированных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований показателей тренировочной работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1, с. 138; 2, с. 141; 3, с. 59; 4, с. 156; 5, с. 24; 6, с. 280; 7, с. 533].

Цель работы – изучение показателей тренировочной нагрузки в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

Задачи исследования. 1. Выявить, охарактеризовать и оценить показатели тренировочной нагрузки юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла.

Материал исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов –  $51,3 \pm 1,6$  кг, юных тяжелоатлеток –  $48,2 \pm 1,5$  кг.

Методы исследований. 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 5. Методы математической статистики.

Результаты исследований. Нами изучались показатели объема тренировочной нагрузки юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Установлено, что общий объем тренировочной работы (КПШ) в базовом мезоцикле был больше, чем во втягующем – на 33,6 % ( $p < 0,05$ ), и в контрольно-подготовительном – на 8,2% ( $p < 0,05$ ).

Анализ полученных результатов свидетельствует, что в базовом и контрольно-подготовительном мезоцикле специально-подготовитель-

ных упражнений было больше, чем во втягивающем по подъемам соответственно – на 37,4%, ( $p < 0,05$ ) и – на 40,7 %, ( $p < 0,05$ );

– контрольно–подготовительном больше, чем в базовом – на 2,4% ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные подтверждают исследования ведущих специалистов [2, с. 222; 3, с.22; 4, с. 156; 6, с. 267].

Анализ свидетельствует, что общий объем тренировочной работы и объем работы в специально – подготовительных упражнениях (КПШ) во втягивающем мезоцикле был больше у юных тяжелоатлетов – на 6,0 и 6,1% ( $p < 0,05$ ), базовом – 6,0 и 6,5 % ( $p < 0,05$ ), контрольно – подготовительном – на 5,9 и 6,0 % ( $p < 0,05$ ).

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели тренировочного объема в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Анализ показывает, что показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток увеличивается:

– в рывке и рывковых упражнениях – на 1,1% ( $p < 0,05$ ) и 1,2% ( $p < 0,05$ );

– толчке и толчковых упражнениях – на 1,0% ( $p < 0,05$ ) и 1,1% ( $p < 0,05$ );

– приседаниях со штангой на плечах – на 3,5% ( $p < 0,05$ ) и 3,4% ( $p < 0,05$ ).

Следует указать, что увеличение объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов. В конце подготовительного периода самые высокие данные наблюдались у юных тяжелоатлетов. Результаты можно объяснить более высокими физическими возможностями тяжелоатлетов, масса тела которых была больше.

Показатели объема рывка и рывковых упражнений юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток составляли – 19,9 %, 20,1 %; толчка и толчковых упражнений – 21,9 и 21,5 %; приседаний со штангой на плечах – 20,8 и 20,6 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, с. 352; 3, с. 21; 6, с. 144].

Оценка данных объема тренировочной работы в рывке и рывковых упражнениях показывает, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных тяжелоатлеток – на 5,4% ( $p < 0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем у юных спортсменок – на 4,4 % ( $p < 0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов подъемов штан-

ги больше, чем юных тяжелоатлетов – на 7,7 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, с. 352; 3, с. 21 – 23; 6, с. 144].

Несколько иная картина по объему тренировочной работы в толчке и толчковых упражнениях в подготовительном периоде годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток по зонам интенсивности.

Установлено, что в зоне интенсивности до 79 % у юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 8,1% ( $p < 0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 7,3 % ( $p < 0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток подъемов штанги одинаково.

Данные объема тренировочной работы в приседаниях со штангой на плечах в подготовительном периоде годовичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток свидетельствуют, что в зоне интенсивности до 79 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 7,2 % ( $p < 0,05$ ). В зоне интенсивности 80 – 95 % юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 6,9 % ( $p < 0,05$ ); зоне интенсивности 96 % и более юных тяжелоатлетов подъемов штанги больше, чем юных спортсменок – на 10,0 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [3, с. 21 – 24; 6, с. 144].

Считается, что тренировка юных спортсменов с весом 80 – 95 % максимальной содействует развитию скоростно-силовых качеств, с весом 50 – 79 % – скоростных, а с весом 96 % и выше – силовых. Поэтому, нашей целью будет их дальнейшее исследование, особенно при разработке программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в зависимости от типа мезоцикла [3, с. 25 – 26; 6, с. 212].

По результатам опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели объема тренировочной загрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, (таблица 1).

Таблица 1

**Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов (n=36) и тяжелоатлетов (n=12),  $\bar{d} \pm m$**

Объем тренировочной работы	Упражнения								
	скоростные			Скоростно-силовые			Силовые		
	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%
КПШ – юные тяжелоатлеты	1414,0	0,6	66,8	625,0	0,5	29,6	76,0	0,3	3,6
юные тяжелоатлетки	1322,0	0,8	66,8	588,0	0,5	29,7	70,0	0,3	3,5
Количество подходов – юные тяжелоатлеты	614,0	0,5	55,9	408,0	0,5	37,2	76,0	0,4	6,9
юные тяжелоатлетки	578,0	0,5	55,8	388,0	0,5	37,5	70,0	0,4	6,7

Анализ данных таблицы 1 показывает, что использование юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде скоростных упражнений (по подъемам и подходам) составляет – 1414,0±0,6 подъем (66,8 %) и 614,0±0,5 подходов (55,9 %), скоростно-силовых соответственно – 625,0±0,5 (29,6 %) и 408,0±0,5 (37,2 %) и силовых – 76,0±0,3 (3,6 %) и 76,0±0,4 (6,9 %); юных тяжелоатлетов соответственно: 1322,0±0,8 подъем (66,8 %) и 578,0±0,5 подходов (55,8 %), скоростно-силовых – 588,0±0,5 (29,7 %) и 388,0±0,5 (37,5 %) и силовых – 70,0±0,3 (3,5 %) и 70,0±0,4 (6,7) %.

Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (КПШ и подходы) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов приведено в таблице 2.

Полученные результаты показывают, что объем КПШ скоростных упражнений, скоростно – силовых и силовых юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов возрастает на протяжении всех мезоциклов. При этом объем КПШ скоростных упражнений в среднем составлял – 476±1,9, скоростно – силовых – 208,6±0,9 и силовых – 26±0,5.

Таблица 2

Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (КПШ, количество подходов) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов (n=36) и тяжелоатлетов (n=12),  $\bar{X} \pm m, \%$

Объем тренировочной работы	Упражнения								
	скоростные			скоростно-силовые			силовые		
	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%	$\bar{X}$	m	%
Втягивающий: КПШ	402,0 376,0	0,5 0,5	74,3 74,0	139,0 132,0	0,5 0,5	25,7 26,0	-	-	-
Подходы	180,0 170,0	0,4 0,4	66,2	92,0 90,0	0,4 0,4	33,8	-	-	-
Базовый: КПШ	500,0 463,0	0,5 0,5	64,4 64,1	241,0 224,0	0,5 0,5	31,0 31,0	36,0 35,0	0,3 0,3	4,6 4,9
Подходы	205,0 193,0	0,4 0,4	55,0 53,9	140,0 130,0	0,4 0,4	35,8 36,3	36,0 35,0	0,3 0,3	9,2 9,8
Разница между базовым и втягивающим, (p<0,05)	p<0,05	-	-	p<0,05	-	-	p<0,05	-	-
Контрольно-подготовительный: КПШ	512,0 483,0	0,5 0,5	64,3 64,4	245,0 232,0	0,4 0,4	30,7 30,9	40,0 35,0	0,4 0,4	5,0 4,7
Подходы	229,0 215,0	0,4 0,4	51,5 51,4	176,0 168,0	0,4 0,4	39,5 40,2	40,0 35,0	0,4 0,4	9,0 8,4
Разница между контрольно-подготовительным и базовым, (p<0,05)	p<0,05	-	-	p<0,05	-	-	p<0,05	-	-

Установлено, что объем скоростных упражнений в втягивающем мезоцикле юных тяжелоатлетов по подъемам и подходам составляет – 446±2,1 подъемов штанги (74,2 %) и 199±1,8 подходов (66,1 %), базовом мезоцикле он увеличился соответственно – на 4,5 и 5,5 % (p<0,05), контрольно-подготовительном мезоцикле – на 15,2 и 15,1 (p<0,05); объем скоростно-силовых упражнений в втягивающем мезоцикле составляет – 154,0±0,8 подъемов штанги (25,8 %) и 109,0±0,8 подходов (33,9 %), в базовом мезоцикле он увеличился соответственно – на 51,9

и 28,4 % ( $p < 0,05$ ), контрольно-подготовительном – на 54,5 и 63,3 % ( $p < 0,05$ ); объем силовых упражнений в базовом мезоцикле составляет –  $23 \pm 0,6$  подъемов штанги (3,2 %) и  $23 \pm 0,6$  подходов (6,2 %), контрольно-подготовительном мезоцикле от увеличился соответственно – на 21,7 и 21,7 % ( $p < 0,05$ ). Полученные данные распределения упражнений по характеру работы подтверждаются исследованиями ведущих специалистов [1, 5, 6].

**Выводы.** 1. Составлены варианты тренировочных программ в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток. Анализ тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток показывает, что содержание тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла может быть хорошим обобщением документов планирования и учета. 2. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла. 3. Установлено, что в базовом мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % и 50 и 50 % - 14,5 и 7,3 %, координационных способностей – 18,7 и 9,3 %. 4. Проведенный анализ документов планирования и учета для выяснения эффективности использования данной программы показал, что тренировочную работу в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода юных спортсменов надо рационально и точно распределять по отдельным тренировочным занятиям.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

### Литература

1. **Дворкин Л.С.** Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с. 2. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - Москва, Советский спорт, 2006 – 396с. 3. **Лутовинов Ю.А.** Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовом макроцикле: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2016. – 80с. 4. **Луто-**

**винов Ю.А.** Объем тренировочной нагрузки по характеру работы и показатели тренировочной работы по группам упражнений в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий / Ю.А. Лутовинов//XIII Международная научно-практическая конференция: Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. 8 апреля 2016 года. – Луганск. – 2016. – С. 156 – 161. **5. Медведев А.С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) / А.С. Медведев. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272с. **6. Олешко В.Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444с. **7. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

*Lutovinov IU.*

#### **The index of training loads in mesocycles preparatory period of young qualified male and female weightlifters.**

*The factors of training loads with young qualified male and female weightlifters according in the exercises groups in mesocycles are studied. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young male and female sportsman in mesocycles pre-season are introduced.*

**Key word:** *young male and female weightlifters, training loads, several velocity exercises, strength velocity exercises, strength exercises, mesocycles, period, index.*



**Максимова Надежда Владимировна**  
старший преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский  
университет имени Тараса Шевченко»

## **МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Травмы у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая тренировка. Восстановление работоспособности спортсменов для выполнения ими высококоординированных движений с большим физическим, психическим напряжением, мобилизацией всех функциональных возможностей организма требует четкой, строго согласованной деятельности различных звеньев двигательного аппарата и способности организма к преодолению максимальных физических нагрузок.*

**Ключевые слова:** ЛФК, ОДА, травма, ахиллово сухожилие, капсульно-связочный аппарат, саногенез.

Актуальность данной работы состоит в том, что значение систематических занятий физическими упражнениями возрастает. Оно связано со значительными изменениями образа жизни человека, требует разработки мероприятий, способных обеспечить высокую эффективность использования средств физической культуры и спорта, что способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности большинства

населения, уменьшению количества травм и заболеваний в спорте. Занятия физкультурой и спортом играют важную роль в профилактике травматизма. Регулярные физические нагрузки ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем. В процессе регулярных тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем. Такого вида функции обеспечивают возможность наиболее тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве. Чрезмерные физические нагрузки могут стать причиной неблагоприятного воздействия на организм. Проблема здоровья для спортсменов крайне важна [2, с. 59]. Становление спортивного мастерства требует огромных усилий, преодоления значительных по объему и интенсивности нагрузок во время тренировок, которые требуют высоких физических показателей организма. В результате этого, нельзя допускать даже незначительных нарушений учебно-тренировочного процесса, так как это может привести к травмам и заболеваниям. Таким образом среди многочисленных любителей спорта появилось твердое убеждение в том, что занятия профессиональным спортом неизбежно должны сопровождаться травмами. Слаженная работа врачей, тренеров и спортсменов является одним из важнейших факторов эффективности борьбы с травмами в спорте. Однако основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний возлагается на тренера. Помимо этого, тренеры должны уметь правильно и оперативно оказывать первую помощь, так как результат лечения и сроки восстановления спортивной работоспособности во многом зависят от ее умелого оказания [4, с. 217]. Снижение травматизма и факторов риска при занятиях спортом – актуальная и важная задача для дальнейшего развития спорта. Спорт постоянно совершенствует такие качества как сила, выносливость, ловкость, быстрота, упорство, воля. Известные профессиональные спортсмены служат отличным примером для подражания. Их пример дисциплинирует, воспитывает характер, чувство ответственности, патриотизм. Сами соревнования дают ни с чем не сравнимый эмоциональный заряд и спортсменам, и зрителям. Актуальность работы, ее значимость в решении вышеуказанных проблем обусловили выбор методологии выпускной квалификационной работы [1, с. 43].

Особое внимание заслуживают работы таких авторов как: М.Н. Виногорадов, Н.Г. Озолин, Г.И. Попов, Ж.К. Холодов.

Работа направлена на выявление наиболее эффективных методов восстановления спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата в единоборствах.

Спортивные единоборства, в первую очередь, содержат в себе повышенные требования к опорно-двигательному аппарату спортсменов. Спортсмены, во время борьбы с противником, совершают различные двигательные действия: наклоны, прогибы, скручивание в различных плоскостях и во всех суставах тела спортсмена. Спортсмены могут падать на различные части тела, что может привести к тяжелым последствиям. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, сталкиваются с травмами опорно-двигательного аппарата в 69,27%. В спортивных единоборствах изменение выполнения технического действия, наблюдаемое при физическом утомлении борца, приведет к нарушению выполнения структуры приема и в итоге значительно понизит возможность его выполнения в условиях реального поединка. Исходя из этого следует, что, тренируясь до начала наступления утомления, тело спортсмена адаптируется к повышенным нагрузкам. А если тренировка прекращается до наступления утомления, то развитие тренированности прекращается [2, с. 382].

Само понятие «травма» несёт за собой повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Тренер обязан знать причины, условия и особенности причин возникновения травм, а так же заболеваний опорно-двигательного аппарата. Ушибы, растяжения, надрывы, разрывы, переломы и многое другое свойственно для спортивного травматизма. Для единоборства перво-степенным травмами являются повреждение менисков коленного сустава, комбинированные травмы коленного сустава, а так же повреждение капсульно-связочного аппарата. Почти 13% всех травм составляют вывихи и переломы, на тяжелые ушибы приходится меньше 4,5 %, а вот такие травмы, как: разрыв ахиллового сухожилия, сухожилий бицепса и разрыв мышц надплечья составляют 5,6 %.

Пол, уровень мастерства, весовая категория относятся к факторам риска получения травм у спортсменов. Было доказано, что те спортсмены, чей вес резко снижался перед соревнованиями больше, чем на 5% были подвержены больше травмам, чем те, кто этого не делал. Таким образом, можно сказать, что хронические перенагрузки, перенапряжения при занятиях спортом приводят к угрозе травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов. В следствии чего важно применять профилактические и лечебные средства, которые

нормализуют крово-лимфообращение, окислительно-обменные процессы и т.д. Даже самые лёгкие травмы могут привести к осложнению при заболевании, что, также, влияет на работоспособность и спортивные результаты [3, с. 26].

Разумеется, что невозможно полностью исключить риск травмирования при занятиях профессиональным спортом или любительским спортом. Однако существуют меры, которые могут предотвратить спортивные травмы. Это может быть разминка перед любыми занятиями спортом и не использование упражнений на растяжку в программе тренировок. Также важно соблюдать технику безопасности во время тренировок и на соревнованиях, правильно выбирать снаряжения и всегда делать разминку перед занятием или игрой. Не стоит забывать про диету, разработанной с учётом повышенных нагрузок на организм и принимать назначенные спортивным медиком витамины.

Завышенные физические нагрузки со временем приводят к возникновению патологических изменений в тканях опорно-двигательного аппарата. Предпосылками к их изменению являются нарушения микроциркуляции, метаболизма, гипоксемия и гипоксия тканей, повышение мышечного тонуса и другое. Все это приводит к заболеванию и травмам опорно-двигательного аппарата. Массаж в таком случае может быть противопоказан. Тогда необходимо раскрыть спортсменов – единоборцев с выраженными факторами риска и врожденными изменениями в тканях опорно-двигательного аппарата, выявить вид спорта, особенности влияния физических нагрузок на те или иные ткани, органы, системы. Если у спортсменов числятся подобные симптомы, которые указывают на появление острого или хронического утомления, болезненного состояния, то применение восстановительных или профилактических средств принципиально важно [1, с. 38]. Также разумным считается применение различных фармакологических средств. В каждом определенном случае тренер и врач решают вопрос об использовании восстанавливающих средств. Для профилактики травм в борьбе, самбо, дзюдо вокруг ковра укладывают маты или мягкую дорожку шириной не менее 1м и не толще самого ковра. Для профилактики травм в боксе бойцы используют шлемы, капы, раковины и другое. Не следует выступать в соревнованиях, если спортсмен болен или после перенесенной травмы в течении 6 месяцев, а после перенесенного гриппа – в течении 1,5-2,5 мес-яц. При плохой подготовке спортсмену также не следует выступать в крупных соревнованиях.

Методология реабилитации спортсменов очень сложная, и в тоже время, очень схожа с методикой реабилитации инвалидов. В основном это относится к ее конечной цели – восстановление специфических двигательных качеств и навыков спортсменов, которая требует других форм организации занятий ЛФК, других средств и методов восстановления. Протекание заболеваний и травм у спортсменов – единоборцев имеет определенные стадии, такие как: острая, подострая, ремиссия, выздоровление. Соответственно этим стадиям и устанавливаются задачи реабилитации и подбираются индивидуальные средства восстановления. Это позволяет выделить следующие этапы: медицинской реабилитации (МР); спортивной реабилитации (СР); начальный этап спортивной тренировки (СТ) [2, с. 420].

Этап реабилитация МР характеризуется стиханием патологического процесса, развитием процессов реституции, регенерации, компенсации, а также иммунитета. А именно, к концу этапа завершается восстановление анатомической целостности поврежденных структур: разрывов мышц, сращение переломов костей, связок и другого. На данном этапе стоят задачи ускорить процессы саногенеза, адаптировать спортсмена к бытовым нагрузкам и поддержать его общую работоспособность. По этой причине одновременно с физиотерапией, массажем, ортопедическими средствами и традиционной лечебной физкультурой обширно используются интенсивные общеразвивающие, специальные упражнения тренировочной направленности.

Задачами этапа спортивной реабилитации (СР) являются полная ликвидация имеющихся функциональных нарушений и восстановление общей и специальной работоспособности спортсмена. Данный этап характеризуется отдельными функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы. Основными средствами решения этих задач являются группы физических упражнений разной направленности. Вначале используется первая группа упражнений на гибкость и силу для здоровых частей тела. Эти упражнения должны быть достаточно интенсивными для заметных сдвигов в вегетативной сфере и побуждения стимула к росту общей работоспособности. Продолжительность выполнения упражнений должна составлять не менее 3-4 часов в течении дни [2, с. 369].

Ко второй группе относятся: ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах и коньках, которые поначалу выполняются в умеренном темпе. Использование таких упражнений приводит к бы-

струму восстановлению общей работоспособности спортсменов, а при травмах ОДА они также способствуют восстановлению функции поврежденного звена.

Силовые упражнения для мышц в зоне повреждения составляют третью группу. Серьезная травма или заболевание ОДА сопровождается развитием дистрофических изменений мышечной ткани, уменьшением ее массы, снижением силовых возможностей, что влияет на появление в мышечном составе так называемое слабого звена, не выдерживающего интенсивных физических нагрузок.

Для четвертой группы характерны имитационные упражнения. В процессе которых, спортсмен приобретает необходимую психическую устойчивость, восстанавливает специфические двигательные навыки, что особенно важно для сложно координированных видов спорта.

Полное восстановление спортивной работоспособности завершается уже на этапа спортивной тренировки (СТ). Чаще всего требуется несколько недель при заболеваниях и травмах ОДА средней тяжести и очень тяжелых. Подготовка спортсменов к возвращению тренировок – это основная задача данного этапа. На протяжении всего этапа спортсмен должен находиться под контролем врачей. Тренировка носит индивидуальный характер. В рамках этого этапа полностью свойственно использование отдельных средств медицинской реабилитации. Учитывая довольно большие объемы и интенсивность физических нагрузок, которые применяются при реабилитации спортсменов, очень важно правильно дозировать их с помощью соответствующих методов контроля и коррекции [1, с. 34].

«Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Вследствие у спортсмена понижается функциональная способность органов и систем всего организма. В результате происходит физическая и психологическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с переживаниями (последствие травмы), боязнь потерять спортивную форму также негативно сказываются на состоянии спортсмена, что в еще большей степени ускоряет процесс детренированности». Под восстановлением понимают возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу.

Сформировано пять основных принципов восстановительного лечения, которые позволяют спортсменам приступить к тренировкам в короткие сроки без ущерба для здоровья [4, с. 167].

1. «Принцип срочности» - заключается в срочном оказании первой помощи, проведении лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированном решении экспертных вопросов, возможности продолжать тренировочные занятия или выступать на соревнованиях, а также в срочной госпитализации спортсмена. Неисполнение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей. Это негативно сказывается в дальнейшем на лечении, а также в будущем может лишить спортсмена возможности вообще заниматься спортом. Аналогичное касается и заболеваний внутренних органов.

2. Принцип этапности. Он содержит в себе использование лечебных средств в соответствии со степенью и стадией заболевания или травматической болезни. Каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной тренировки. Лишь соблюдение этапности в восстановительном лечении приведет к положительному результату. Каждый из этапов имеет свои цели и задачи. Отступление от этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена, ему разрешают начать тренировку, неминуемо приводит к повторной травматизации (т. е. осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности. Этот принцип заключается в использовании патогенетически обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства лечебной физической культуры - ЛФК, методы физиотерапии). Средства восстановления направлены воздействуют на нормализацию функциональных систем организма спортсмена. При невыполнении этого принципа возникает препятствие не только для глобального, полноценного восстановления организма спортсмена, который перенес травму, заболевание или, а также может послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности. Он заключается в подборе восстановительных средств индивидуально для каждого спортсмена. Здесь учитывается характер заболевания или травмы, сроки, прошедшие с момента их возникновения, а также возраст, квалификация, пол и личностные характеристики и особенности спортсмена. В подборе средств восстановительного лечения (, физиотерапевтические процедуры, средства ЛФК, психокоррекции, приемы мануальной и рефлексотерапии,) для спортсмена решающим является не столько харак-

тер спортивной деятельности, сколько его общее состояние. «Поэтому объем и интенсивность нагрузки в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация спортсмена, тем быстрее в комплекс восстановительных мероприятий можно включать специальные средства тренировки. Двигательный же режим спортсмена должен быть построен таким образом, чтобы с первых дней противостоять снижению общей работоспособности и детренированности».

5. Принцип дозированности. Спортсмену предоставляется такой тип физической нагрузки, в котором соблюдена строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением. Реабилитация и восстановление наивысшего уровня физических и психологических качеств спортсмена является показателем эффективности реабилитационных мероприятий [3, с. 277].

На основании работы можно сделать следующие выводы, что опорно-двигательный аппарат – это костно-мышечная система, единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований, который обеспечивает опору тела и передвижение человека в пространстве, а также движения отдельных частей тела. Применение комплекса средств восстановления оказало положительное влияние на физическую подготовленность и показатели физического развития спортсменов-единоборцев. Спортивная травматология, одна из областей спортивной медицины, которая занимается проблемами комплексной реабилитации спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата.

### Литература

**1. Виноградов М.Н.** Физиология трудовых процессов: учебное пособие / М.Н. Виноградов. – М. : Медицина, 2006. – 228 с. **2. Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с. **3. Попов Г.И.** Биомеханика двигательной деятельности: Учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М. : Академия, 2011. – 320 с. **4. Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.

*N. Maksimova*

***Methods of sportsmen reconstruction of after trauma support-moving apparatus in uniform complexes.***

*Traumas in sportsmen are accompanied by a sudden and abrupt discontinuation of training sessions, cause a violation of the established physical stereotype, which entails a painful reaction of the whole organism. The sudden termination of sports activities contributes to the extinction and destruction of conditioned-reflex connections developed by long-term systematic training. The functional capacity of the organism and all its systems decreases, physical and mental training takes place. Restoring the performance of athletes to perform highly coordinated movements with great physical, mental stress, mobilization of all functional capabilities of the body requires a clear, strictly coordinated activity of the various links of the motor apparatus and the body's ability to overcome the maximum physical exertion.*

**Key words:** *TPT, musculoskeletal system, trauma, achilles tendon, capsule-ligament apparatus, sanogenesis.*

УДК 796.412.24



**Малахова Елена Эдуардовна,**  
аспирант, Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Омск, Россия  
[lenalenamal@yandex.ru](mailto:lenalenamal@yandex.ru)

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СЕНСОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Отличительной особенностью художественной гимнастики как сложно-координационного вида спорта является разнообразие предметов соревновательных упражнений, каждый из которых имеет*

*свои специфические черты. Эффективность исполнения упражнений с предметами определяется уровнем развития сенсомоторных способностей. Поэтому задачей проведенного исследования было выявление уровня развития сенсомоторных способностей и разработка критериев оценки сенсомоторной подготовленности на начальном этапе спортивной подготовки девочек 6 и 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой (первый год обучения).*

**Ключевые слова:** *критерии оценки, сенсомоторные способности, художественная гимнастика, начальный этап, юные гимнастки, 6-7 лет.*

Процесс подготовки в художественной гимнастике характеризуется овладением большим количеством новых двигательных действий, разнообразных в техническом отношении, где особое значение приобретают специализированные сенсомоторные качества (точность действий, чувство пространства и времени, чувство предмета, мышечно-суставная чувствительность, адекватное реагирование, вестибулярная устойчивость и др.) [1, 3, 4]. Эффективность технических действий будет определяться уровнем сенсомоторных процессов ощущения и восприятия с развитием у спортсменов отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, с приобретением умений тонко дифференцировать действия по времени, пространству и усилиям [1, 2, 5].

Сложность технической подготовки в художественной гимнастике заключается в разнообразии предметов соревновательных упражнений, освоение которых имеет специфические черты. Все это требует от гимнасток значительного напряжения сенсорных систем, отвечающих за координацию движений, быстроту реакций, баланс, вестибулярный аппарат, ощущение своего тела в пространстве и звеньев тела по отношению друг к другу и при действии с предметом [2, 3, 5]. Однако освещение этого вопроса в литературе носит фрагментарный характер и не рассматривается в рамках отдельного компонента в структуре подготовленности. Отсутствуют количественные критерии оценки сенсомоторной подготовленности начинающих гимнасток. Актуальным является поиск и разработка новых методических подходов к начальному этапу обучения с целью оптимизации процесса оценки и развития сенсомоторной подготовленности, что особенно важно в процессе формирования базовых двигательных навыков с предметами.

Задача исследования – выявление уровня сенсомоторных способностей начинающих гимнасток и разработка критериев оценки сенсомоторной подготовленности на начальном этапе спортивной подготовки.

Для решения задачи данного исследования использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Психомоторное и сенсомоторное тестирование.
5. Методы математической статистики.

Исследование было проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта и БУ ДО г. Омска «СДЮСАШОР Л.В. Лебедевой». По 21 показателю оценивались девочки в возрасте 6-7 лет, занимающиеся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки (1 год обучения). Количество испытуемых – 43 девочки.

Для выявления уровня сенсомоторных способностей девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки (1 год обучения), использовались тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности, сенсомоторное и психомоторное тестирование с помощью компьютерной программы «Спортивный психофизиолог» (С.В. Нопин, Ю.В. Корягина). Изучались показатели реагирующих способностей, точности отмеривания, воспроизведения и дифференцирования пространственных и силовых параметров движения, способностей к ориентации в локальном пространстве (тест «Кубики Коса»), сохранению равновесия.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что группа испытуемых первого года подготовки (6-7 лет) характеризуется неоднородностью, о чем свидетельствует высокий показатель сигмы ( $\sigma$ ) по большинству показателей (таблица 1 и 2). Но следует отметить тот факт, что наибольший межгрупповой разброс показателей зафиксирован у гимнасток 6 лет ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования юных гимнасток 6 и 7 лет (1 год обучения, начальный этап), n=43( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	Среднегрупповые значения гимнасток 6 лет, (n=33)	Среднегрупповые значения гимнасток 7 лет, (n=10)
Лабиринт, у.е.	88,4±42,9	61,4±11,4
Ловля линейки (см)		
Ведущая рука	20±7	22±4
Неведущая рука	20±5	21±5
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	3±1,6	3,5±2,4
Перекладывание фишек (с)		
Ведущая рука:		
крупный размер	14±4	11±2
средний размер	16±4	13±5
мелкий размер	19±5	15±3
Неведущая рука:		
крупный размер	14±5	12±3
средний размер	16±3	14±4
мелкий размер	19±3	13±2
Перекладывание кубиков (с)	17±5	13±5
Пройти по линии (отклонение, см)	9,4±5	10,9±9,1
5 шагов (отклонение, см)	33±21	31±21
Кубики Коса (балл)	38±6	47±4
50% от прыжка в длину (отклонение, см)	15±9	15±6
50% от кистевой динамометрии (отклонение, кг)		
Ведущая рука	0,8±0,6	1,1±0,9
Неведущая рука	0,7±0,4	1,2±0,9

ПЗМР (мс)		
Ведущая рука	441±70,1	422±65,9
Неведущая рука	518,2±76,2	433,6±74,2
ПСМР (мс)		
Ведущая рука	446±80,7	451,9±51,1
Неведущая рука	487,6±71,7	461,3 ±43,3
РДО (мс)		
Ведущая рука	274±86,2	242,9±59,2
Неведущая	316±95,1	258,7±40,1
Реакция выбора (мс)		
Ведущая рука	616±89,9	574,1±65,8
Неведущая рука	619±86,4	586,3±65,3
Теппинг-тест (кол-во нажатий)		
Ведущая рука	33±7	35±3
Неведущая рука	30±5	34±3

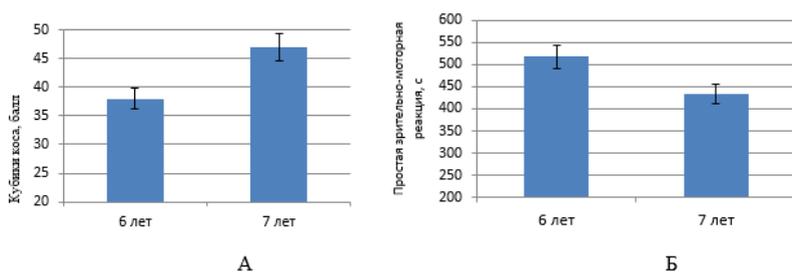


Рис. 1. Сравнение показателей гимнасток 6 и 7 лет по тестам: «Кубики Коса» (А) и «Простая зрительно-моторная реакция» (неведущая рука) (Б)

Ввиду отсутствия нормативов оценки сенсомоторной подготовленности для начинающих гимнасток, полученные в исследовании результаты можно использовать в качестве количественных критериев оценки, используя среднегрупповые значения и сигмальные отклонения по результатам каждого теста (табл. 1).

Важным аспектом проведения исследования было тестирование исходного уровня владения предметом при выполнении контрольных нормативов предметной подготовки, взятых из программы ДЮСШ. На начальном этапе предметная подготовка включает в себя три предмета: скакалка, мяч и обруч. Результаты проведенного тестирования специальной физической подготовки представлены в таблице 2. При анализе данных можно сделать вывод, что девочки 6 лет имеют более низкие показатели по сравнению с гимнастками 7 лет. Достоверно значимые различия между двумя возрастными группами были установлены в тестах «Прыжки через скакалку», «Цапля», «Подбрасывание и ловля мяча одной рукой» (ведущая рука) и «Отбивы мяча» ( $p < 0,05$ ).

Для выявления наиболее значимых и информативных показателей сенсомоторной подготовленности гимнасток 6-7 лет был проведен корреляционный анализ. Анализировались корреляции результатов выполнения гимнастических элементов с показателями сенсомоторной подготовленности. Были установлены следующие корреляционные связи по методу линейной корреляции Спирмена:

1. Броски обруча в боковой плоскости имеют умеренную положительную взаимосвязь с «Ловлей линейки» при  $r = 0,65$  (ведущая рука) и  $r = 0,59$  (неведущая рука) ( $p < 0,05$ ); умеренную отрицательную взаимосвязь с «Простой зрительно-моторной реакцией» при  $r = -0,59$  (неведущая рука) ( $p < 0,05$ ); умеренную положительную взаимосвязь с «Кубиками Коса» при  $r = 0,55$  ( $p < 0,05$ ).

2. Отбивы мяча ведущей рукой имеют умеренную положительную взаимосвязь с «Теппинг-тестом» (ведущей рукой) при  $r = 0,59$  ( $p < 0,05$ ).

3. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой (ведущей) имеют умеренную отрицательную взаимосвязь с «Реакцией на движущийся объект» при  $r = 0,60$  ( $p < 0,05$ ).

4. Умеренная отрицательная взаимосвязь между упражнением «Цапля» (ведущая нога) и «Простой зрительно-моторной реакцией» при  $r = -0,54$  и слабая положительная взаимосвязь с «Кубиками Коса» при  $r = 0,47$  ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовки девочек 6 и 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, (n=43)

( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатели	Среднегрупповые значения гимнасток 6 лет (n=33)	Среднегрупповые значения гимнасток 7 лет (n=10)
Прыжки через скакалку (кол-во)	27±9	39±6
Ловля 2-го конца раскрытой скакалки (кол-во успешных попыток) Ведущая рука Неведущая рука	2±1 2±1	2±1 2±1
«Цапля» (с) Ведущая нога Неведущая нога	37±7 32±8	53±9 39±6
Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой (кол-во успешных попыток) Ведущая рука Неведущая рука	6±4 4±3	11±4 6±3
Отбивы мяча (кол-во) Ведущая рука Неведущая рука	20±6 13±5	39±8 21±6
Бросок и ловля обруча в боковой плоскости (кол-во успешных попыток) Ведущая рука Неведущая рука	7±2 6±2	8±2 7±2

Таким образом, результаты проведенного корреляционного анализа свидетельствуют о том, что для успешности освоения действий с предметами для гимнасток в возрасте 6-7 лет наиболее значим уровень развития реагирующих способностей, ориентации в пространстве, способности к поддержанию максимальной частоты движений кистью. Именно на эти аспекты сенсомоторных способностей необходимо обращать внимание уже на этапе отбора в художественную гимнастику.

**Выводы.** Таким образом, анализ полученных в ходе исследования результатов позволяет нам сделать вывод о том, что при работе с мячом, обручем и скакалкой большое значение имеет уровень развития двигательной реакции, пространственной ориентации и частоты движения рук. Было выявлено, что при работе с предметами девочкой 6 лет испытывают трудности, связанные с низким уровнем развития мелкой моторики и, следовательно, тактильно-кинестетической способностью, дифференцированием пространственных и силовых параметров движений, на что необходимо обращать внимание в построении тренировочного процесса. У девочек 7 лет трудности возникли в симметричности выполнения элементов художественной гимнастики (особенно с мячом), что подтверждает необходимость работы над качеством выполнения движений ведущей и неведущей конечностью уже на этапе начальной подготовки, которая в будущем будет гарантией надежного и качественного спортивного результата.

**Разработанные в ходе исследования количественные критерии сенсомоторной подготовленности гимнасток 6-7 лет целесообразно использовать для осуществления педагогического контроля, своевременной коррекции тренировочных нагрузок.**

## Литература

**1. Архипова Ю.А.** О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр.; Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.– СПб., 2008. – №6. – С. 65-68. **2. Винер-Усманова И.А.** Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – М. : Человек, 2014, – 200 с. **3. Горская И.Ю.** Критерии оценки точности выполнения бросков в художественной гимнастике на на-

чальном этапе подготовки / И.Ю. Горская, А.Е. Аксельрод, В.О. Северюхина // Наука в современном информационном обществе : сб. мат-лов II международной научно-практической конференции. – 2017. – Т. 1. – С. 51-53. **4. Дуалетшин И.И.** Психофизиологические и психологические особенности юных гимнастов как факторы, влияющие на спортивное мастерство / И.И. Дуалетшин // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line 4-6 марта 2014 года. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 235 с. **5. Николаева Е.С.** Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике и выполнение упражнений с предметами / Е.С. Николаева // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международного научно-практической конференции. – Белгород, 2007. – С. 319-321.

*E. Malakhova*

#### **Criteria for the assessment of sensorimotor abilities of novice athletes in rhythmic gymnastics**

*A distinctive feature of rhythmic gymnastics as a complex coordination sport is a variety of subjects of competitive exercises, each of which has specific features. The effectiveness of exercises with objects is determined by the level of development of sensorimotor abilities. Therefore, the task of the study was to identify the level of development of sensorimotor abilities and the development of criteria for assessing sensorimotor readiness at the initial stage of sports training of girls 6 and 7 years.*

**Key words:** *criterion, sensorimotor abilities, rhythmic gymnastics, initial stage, young gymnasts, 6-7 years.*



**Мануйленко Элеонора Владимировна**,  
зав. кафедрой физического воспитания,  
спорта и туризма,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный  
экономический университет (РИНХ)»,  
*manele2010@yandex.ru*



**Калашникова Виктория Михайловна**  
студент 3-го курса факультета Экономики и  
финансов  
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный  
экономический университет (РИНХ)»,  
*viktoriya\_kalashnikova98@mail.ru*

## ОЛИМПИЙСКИЕ ОБЪЕКТЫ СОЧИ КАК СФЕРА ТУРИЗМА

*В статье анализируется влияние олимпийского проекта на формирование и развитие современной туристской инфраструктуры в городе-курорте Сочи. Основное внимание уделено анализу процессов, происходивших в системе коллективных средств размещения на различных этапах реализации олимпийского проекта. В частности, статья содержит анализ данных по изменению численности и структуры номерного фонда коллективных средств размещения, поскольку номерной фонд, которым располагал город на момент формирования Заявочной книги, не отвечал требованиям МОК и ограничивал возможности развития Сочи как горнолыжного курорта.*

**Ключевые слова:** *наследие, туристская инфраструктура, коллективные средства размещения, структура номерного фонда, классификация коллективных средств размещения, динамика туристских потоков.*

Актуальность. Последние тридцать лет, особенно с середины 90-х годов прошлого века, внимание научной общественности к спортивному туризму значительно усилилось. Этому способствовало проведение мас-

штабных и зрелищных спортивных мега- мероприятий, таких как Олимпийские игры и Кубок мира по футболу, собирающих огромные аудитории и оказывающих значительное экономическое, социальное и экологическое влияние на развитие принимающих дестинаций. Известно, что спортивные мега-события вызывают значительный приток туристов, желающих принять в них участие и привлекают потоки посетителей после их проведения. Например, консалтинговая фирма Price Waterhouse Coopers отметила дополнительный приток 4 млн. туристов в Барселону при проведении Олимпиады 1992 года. Сходные данные приводит и Европейская Ассоциация туроператоров (ЕТОА) в отношении Олимпиады в Пекине – рост составил 4,5 млн. иностранных туристов. Соединению спорта и туризма, по мнению Kurtzman and Zauher способствовали пять основных факторов:

1. Значительное повышение доступности национальных и международных спортивных событий широкому кругу населения.

2. Правительства, туристские администрации, другие заинтересованные органы сумели трансформировать ценность спорта в экономические выгоды.

3. Хотя спорт является сезонным явлением, разработаны и внедрены многочисленные программы спортивных мероприятий, распределенных в течение всего года, сопровождаемые масштабными мероприятиями продвижения с использованием современных коммуникационных технологий.

4. Эти мировые программы спортивных мероприятий становятся более транспортно доступными для тех, кто желает их посетить, благодаря адаптации к таким событиям предложений транспортных компаний.

5. Многие страны отмечают пользу для здоровья населения принимающих регионов как следствие его вовлечения в массовый спорт.

Вместе с тем, имеются существенные различия в понимании содержания и типологии олимпийского туризма. Предметом настоящего исследования являлось уточнение понятия олимпийского туризма и его классификации.

Методы, организация исследования. Обзор, представленный в статье, основан на материалах, анализирующих развитие спортивного туризма в различных странах мира. Теоретико-методологическую основу исследования составили теории, концепции, методы и модели, предложенные российскими и зарубежными учеными в области спортивного туризма. [1]

Проведение любых крупномасштабных спортивных соревнований, к числу которых относятся Чемпионаты мира по футболу и Олимпийские

игры, всегда ассоциируются с огромными затратами, связанными со строительством спортивных сооружений, тренировочных баз, объектов транспортной, коммунальной и гостиничной инфраструктуры. При этом общий объем капиталовложений на подготовку и проведение подобных мероприятий насчитывает иногда десятки миллиардов долларов. Так, на проведение Игр в Пекине было потрачено 43,19 млрд. долл., в Лондоне – 19, а в Сочи – 50,66 млрд. долл. Поэтому уже на стадии планирования этих объектов встает вопрос о том, насколько экономически целесообразно проведение данного мероприятия, удастся ли окупить вложенные средства. [2]

Олимпийские игры используются как катализатор для преобразования их месторасположений в пункты пребывания туристов. Стратегия развития города, принимающего у себя Игры, вызывает необходимость строительства не только спортивных сооружений, но и музеев, торговых и развлекательных центров, игровых комплексов, которые ориентированы на массового потребителя. Олимпиады в значительной степени меняют инфраструктуру городов, в которых они проходят. Все это способствует достижению экономического роста и развития города.

В период проведения соревнований по программе Олимпийских игр ее организаторы получают определенную прибыль от вложенных инвестиций за счет продажи прав на трансляцию соревнований, проведения встреч, выставок, презентаций, конференций и других подобных мероприятий, продажи билетов, доходов от туризма в сфере торговли, общественного питания, развлечений, концертов и т. п.

Операционный бюджет проведения Олимпийских зимних игр в Сочи учитывал затраты на инфраструктуру в размере 16,7% (253,5 млн. долларов) от общих затрат в рамках бюджета. Все остальные затраты на развитие инфраструктуры города Сочи и территории Красной поляны осуществлялись в рамках отдельной целевой программы «Развитие Сочи как горноклиматического курорта в 2006-2014гг.» и оценивались в 12 млрд. долларов. К концу 2009 года прогнозные расходы достигли \$33 млрд., включая \$23 млрд. госсредств. Перерасход олимпийского бюджета складывался из-за неэффективного использования земли, неадекватного планирования и строительства в будущем не востребуемых объектов. Например, как, бобслейная трасса в Турине, которая обошлась в 108 млн. долл., была потом признана чиновниками «невосполнимой тратой» или содержание Олимпийского стадиона в Сиднее, рассчитанного на 90000 зрителей, ежегодно обходится в \$30 млн.

Подготовка к Олимпиаде непосредственно самого города Сочи

включала в себя строительство автодорожного моста через реку Сочи в районе Краснодарского кольца, обустройство автомобильной транспортной развязки «Адлерское кольцо», капитальный ремонт некоторых нуждавшихся в реконструкции жилых зданий, поликлиники и больницы, строительство двухуровневых транспортных развязок. Главным, наиболее значимым объектом Прибрежного кластера стал Центральный Олимпийский парк, который объединил парковую зону, все спортивные объекты кластера и объекты инфраструктуры.

Впервые в истории Зимних Олимпийских игр все ледовые арены, на которых проходили соревнования, располагаются в шаговой доступности друг от друга. Олимпийский парк Сочи рассчитан на 75 тысяч посетителей.

Олимпийский парк Сочи представляет собой грандиозный комплекс сооружений, возведенных для проведения XXII зимних Олимпийских игр, которые состоялись в 2014 году. Для его постройки было выбрано живописное место на берегу Черного моря в Имеретинской низменности, в Адлерском районе солнечного города Сочи – курортной столицы России.

Олимпийская деревня состоит из 47 корпусов и рассчитана на 3 тыс. человек. В Олимпийской деревне проживали спортсмены, журналисты и члены Олимпийской семьи.

После проведения зимних Олимпийских и Паралимпийских игр отдельные спортивные сооружения и инфраструктурные объекты были перепрофилированы и переоборудованы в связи с выполнением других функций.

После проведения Олимпийских игр в Сочи в апреле 2014 года Министерством спорта Российской Федерации были переданы в оперативное управление ФГБУ «Юг Спорт» три объекта олимпийского наследия: ледовый дворец спорта «Айсберг», тренировочный центр по фигурному катанию и шорт-треку, комплекс трамплинов «Русские горки» с трассой лыжного двоеборья. «Юг Спорт» – уникальная спортивно-тренировочная база в России, а по многим направлениям одна из лучших в мире. Как сообщает руководство «Юг Спорт», на объектах продолжают трудиться специалисты, участвовавшие в пусконаладочных работах. Благодаря этому объекты олимпийского наследия работают в бесперебойном режиме.

Значительное место в Олимпийском парке отведено гоночной трассе Сочи Автодром для проведения автомобильных соревнований. Сооружение гоночной трассы для проведения соревнований самого высокого

уровня началось ещё в процессе подготовки строительства сооружений для проведения Олимпийских и Паралимпийских игр. После зимних Олимпийских и Паралимпийских игр на Сочи Автодроме ежегодно проводятся этапы соревнований Формула 1 — Гран При России [3].

За период с 2014 года удалось достигнуть успехов в спорте многим воспитанникам. Так, например, Ирма Махиня 25 января 2019 г. года стала победительницей этапа Первенства России по прыжкам на лыжах с трамплина и вошла в состав сборной команды по прыжкам с трамплина Краснодарского края и входит в резерв сборной команды России по данному виду спорта. В 2017-2018 годах успешно прошел забег на трамплины РедБулл-400. Традиционными становятся корпоративные спартакиады крупных предприятий и организаций: РЖД, Филип Морис и т.д.

В настоящее время олимпийские объекты находятся в отличном состоянии, их текущая эксплуатация осуществляется высокопрофессиональным коллективом за счет средств, выделяемых из бюджета Министерства спорта России, а также за счет доходов от внебюджетной деятельности на данных объектах, – утверждают в руководстве «Юг Спорт».

Комплекс трамплинов К-125 и К-95 имеет постоянный сертификат соответствия международной федерации лыжного спорта FIS. Объект имеет право проведения международных и российских соревнований как в летний, так и в зимний период.

Как сообщили в пресс-службе «Юг Спорт», имеется положительный опыт коммерческого использования объекта «Айсберг». Так, например, проведение ежегодных ледовых шоу Ильи Авербуха (посетили более 450 000 зрителей), проведение ледового шоу Евгения Плющенко (посетили около 20 000 зрителей), ежедневные массовые катания на коньках для жителей города Сочи и гостей курорта (посетили более 70 000 человек), проведено более 12 000 экскурсий для гостей г. Сочи на объектах постолимпийского наследия, регулярные концерты групп: «Руки Вверх», БИ-2, «Ленинград», «Скорпионс» и т.д.

Вывод. Таким образом, после завершения Олимпийских игр все, что остается городу и стране, не менее важно, чем сами Игры. Это касается не только спортивных объектов, но и городской инфраструктуры, гостиниц, транспорта, дорог и энергетики. Планирование использования наследия олимпийских объектов призвано определить степень их жизнеспособности с различных точек зрения. Для того чтобы объекты продолжали функционировать, в них нужно также вкладывать средства.

К сожалению, с момента проведения Олимпийских игр многие объекты остаются заброшенными. В последнее время остро встает вопрос, как же в дальнейшем будут функционировать объекты и в связи с этим возникает ряд проблем, которые необходимо решать для того чтобы объекты, по завершению Олимпиады продолжали свою жизнеспособность и привлекали к себе туристов.

### Литература

1. Якименко О.Д. Основные проблемы управления наследием Олимпийских игр. //Ученый записки университета им. П.В. Лесгафта. 2014. №4 (110). С.199-203. 2. Сурова С.А. Проблемы и перспективы развития деятельности многофункциональных туристско-гостиничных комплексов // Сервис в России и за рубежом. 2011. № 3. С. 173-181. 3. Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. и др. Организация туризма: учебное пособие. - Минск: Новое знание, 2013. 632 с.

*Manuilenko E.V., Kalashnikova V.M.*

### Olympic objects of Sochi, as a tourism area

*The article analyses the Olympic project influence on Sochi health resort modern tourist infrastructure formation and development. It is focused on the analysis of the processes, which took place in collective means of accommodation system on the different stages of Olympic project implementation. In particular, the article contains the analysis of the data on collective means of accommodation number and structure changes, as long as hotel room capacity of the city at the time of Candidature File set up didn't met the IOC requirements and confined Sochi's development possibilities in its function as a mountain and ski resort.*

**Key words:** *legacy, tourist infrastructure, collective means of accommodation, hotel classification, the changes of the hotel types, the dynamics of tourist flows.*



**Мартыненко Елена Николаевна,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
[lenamartynenko65@mail.ru](mailto:lenamartynenko65@mail.ru)

## **ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

*На основе разработки основ физкультурно-спортивного воспитания апробированы и научно обоснованы подходы к организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в аспекте реализации моделей организации занятий физического воспитания в нефизкультурном вузе. Моделирование физкультурно-спортивного воспитания в вузе способствует развитию форм, методов и средств физического воспитания, что позволяет решать задачи оздоровления студентов, повышения уровня их подготовки к творческой и предстоящей трудовой деятельности и увеличения мотивации к ведению здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-спортивное воспитание; моделирование; принципы и критерии реализации; подходы к организации; вуз.*

Введение. Студенты нового поколения – это главный ориентир и резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия нашей страны. В связи с этим необходимо решение проблемы организации физкультурно-спортивного воспитания обучающихся не физкультурно-спортивной направленности в педагогическом вузе с помощью модернизации содержания предмета «Физическая культура» как дисциплины, направленной на поддержание здоровья обучающихся, совершенствования физкультурно-спортивных знаний и модернизации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в вузе [4, с. 69; 5, с. 12].

Актуальность проблемы реализации физкультурно-спортивного воспитания обучающихся педагогических вузов и физкультурно-спортивной деятельности в вузе обусловлена значимой ролью физкультурно-спортив-

ного воспитания и спорта в развитии современного общества на основе ориентира на особую необходимость активизации физкультурно-спортивной деятельности для формирования здорового и физкультурного образа жизни населения и здорового стиля жизни обучающихся [3, с. 14].

Исследование опирается на следующие фундаментальные работы: методология и методы современной организации физкультурно-спортивного воспитания в образовательных организациях (Ж.К. Холодов, В.А. Щеголев и др.); работы, посвященные проблемам реорганизации в различных направлениях физкультурно-спортивного воспитания (М.Я. Виленский, Ю. М. Николаев [2, с. 135] и др.); формирования физкультурно-спортивного воспитания личности и спортизация данной сферы деятельности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева [1, с. 34] и др.); исследования влияния спортивной специализации на развитие личностных качеств (А.В. Чесноков, С.М. Гордон, Е.П. Ильин); труды о формировании профессионально-прикладной физической культуры средствами физкультурно-спортивного воспитания и спорта (Л.П. Матвеев, В.М. Наскалов, М.А. Петраков и др.); докторские исследования по ведущим направлениям реализации физкультурно-спортивной деятельности в различных образовательных организациях (С.С. Аганов, В.С. Макеева, Н.Н. Малярчук, Р.С. Наговицын, С.Г. Наговицын, Т.В. Скобликова, Г.М. Соловьев, В.В. Становов, И.С.Сырвачева, М.М. Чубаров, В.Г. Шилько и др.).

Цель исследования: выявить и обосновать модели реализации физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе.

Задачи исследования:

1. На основе анализа направлений физической культуры и методологических подходов смоделировать реализацию физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе.

2. Научно обосновать модельные основы реализации физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе в контексте изучения апробации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся не физкультурно-спортивной направленности.

Научная новизна исследования:

В работе определены модели физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе: здоровьесберегающая; здоровьеразвивающая; индивидуально-дифференцированная; социально-ориентированная.

Результаты исследования:

В исследовании выявлены модельные основы реализации физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в контексте охвата всех существенных аспектов решаемой проблемы:

1. Здоровьесберегающая, направленная на поддержание необходимого уровня физкультурно-спортивного развития и здоровья населения через ведение физкультурного образа и стиля жизни и формирования физкультурно-спортивного воспитания личности на основе внедрения информационных технологий. Внимание обучающихся не физкультурно-спортивной направленности в контексте этого направления акцентируется на том, какие личностные качества вырабатываются у обучающихся не физкультурно-спортивной направленности в процессе реализации различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

2. Индивидуально-дифференцированная через увеличение общего уровня знаний обучающихся не физкультурно-спортивной направленности педагогического вуза по различным уровням образованности о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом на основе интерактивных технологий. Индивидуально-дифференцированное применение физических упражнений, игр, закаливания в зависимости от состояния физкультурно-спортивного здоровья и физкультурной образованности обучающихся не физкультурно-спортивной направленности требует серьезного врачебного контроля, и в первую очередь правильного и своевременного распределения учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой.

3. Социально-ориентированная направлена на разностороннее воспитание патриотизма, нравственности и обеспечения преемственности в осуществлении физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения и удовлетворения физкультурных потребностей населения в условиях стремительно меняющейся жизни, увеличением темпов научно-технологического прогресса на всех уровнях современного социума, внедрения новых федеральных государственных стандартов, активизацией социальных перемен, влияющих на обучающихся различных уровней образовательно-воспитательной сферы, которому необходимо адаптироваться к современным изменениям в условиях жизнедеятельности.

4. Здоровьеразвивающая ориентирована на дифференцированное совершенствование процесса развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, и ловкость) в аспекте разработки физкультурно-спортивного контента, нетрадиционных физкультурно-оздоровительных и спортивных методик, новых видов спорта и физических упражнений, отвечающих современным запросам подрастающего поколения, направленных на гуманизацию и индивидуализацию учебно-оздоровительного процесса с учетом инноваций, творчества, инициативы и интересов подрастающего поколения.

Основными направлениями исследования выступают системный, деятельностный, личностно-ориентированный, компетентностный и технологический подходы; реализация гуманистической педагогики и педагогики инновационного и интерактивного обучения; научно и методически обоснованного управления процессом правильной организации процесса физкультурно-спортивного воспитания обучающихся не физкультурно-спортивной направленности педагогического вуза; успешность исследования достигается при соблюдении принципа культуросообразности воздействия, взаимосвязи и взаимообоснованности интеллектуального и деятельностного составляющих физкультурно-спортивной деятельности. Эффективность исследования будет достигаться при соблюдении следующих педагогических условий: организация физкультурного пространства на основе интеграции четырех взаимодополняющих и взаимосвязанных подпространств: образовательного, внеучебного, медиа и семейного [4, с. 69; 5, с. 12].

В исследовании использовались методы теоретического исследования: сбор информации, подбор материала, логико-содержательный анализ физкультурно-спортивной, психолого-педагогической, анатомо-физиологической литературы и электронных ресурсов по проблеме исследования, учебно-методической и методологической литературы по практической реализации методов, форм и элементов содержания физкультурно-спортивного воспитания современных физкультурно-спортивных технологий в обучении; обобщение передового российского и зарубежного физкультурно-спортивного опыта; синтез теоретического и эмпирического материала; методы эмпирического исследования; методы математико-статистической обработки полученных экспериментальных данных [6, с. 244].

1 этап исследования (2016-2017): исследование организации занятий физической культурой и физкультурно-спортивной деятельности обучающихся не физкультурно-спортивной направленности в педагогических вузах. Разрабатывались, теоретически обосновывались основы обучения физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе через детальное изучение научной литературы, различных методических разработок, систематизацию физкультурно-спортивных исследований в области образовательно-воспитательной сферы и организации физкультурно-спортивного воспитания в педагогических вузах.

2 этап (2017-2018): проводится экспериментальная проверка практической реализации моделей обучения физкультурно-спортивного воспитания на базе педагогических вузов Луганской Народной Республики (ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса

Шевченко» и ГОУ ВПО ЛРН «Луганский национальный университет имени Владимира Даля»). Здоровьесберегающая модель реализации физкультурно-спортивного воспитания поэтапно внедряется в содержание программы по физической культуре со студентами, имеющими ослабленное здоровье, группы лечебной физической культуры, а также оздоровительные группы спортивного клуба и управления внеучебной и социальной деятельности института «Стретчинг», «Дыхательная гимнастика», «Скандинавская ходьба» и т.д. Здоровьеразвивающая модельная установка внедряется в секции спортивных клубов институтов: «Волейбол», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Тяжелая атлетика», «Настольный теннис», «Фитнес», «Калланетика», «Аэробика», «Стретчинг» и т.д. Индивидуально-дифференцированная модель охватывает реализацию физкультурно-спортивного воспитания на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами 1, 2 и 3 курсов обучения. Социально-ориентированная модель реализации физкультурно-спортивного воспитания внедряется на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами 4 курсов обучения, а именно по модулю «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также в различных спортивных секциях спортивного клуба институтов военно-прикладного характера «Рукопашный бой», «Парапланеризм», «Туризм», «Основы самообороны», «Самбо», «Дзюдо» и т.д. В этот период активно осуществляется сбор отзывов, рецензий, актов внедрения, методических указаний и наработок, замечаний предложений по доработке исследования.

#### Заключение.

В результате исследования предложены, апробированы и научно обоснованы модельные основы к организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся не физкультурно-спортивной направленности педагогического вуза и проведению занятий физкультурно-спортивного воспитания в педагогическом вузе, основанные на разработке модельных характеристик обучения физической культуре.

Результаты исследования создают новую методическую базу по реализации физкультурно-спортивного воспитания обучающихся не физкультурно-спортивной направленности, физкультурного и здорового образа жизни молодежи в условиях распространения информационных технологий и качественно изменяют современные представления в целях:

– своевременного и качественного удовлетворения запросов общества в сфере массовой физкультурно-спортивного воспитания и спорта с учетом потребностей, интересов, мотиваций и ориентированных целевых аудиторий;

– популяризации физкультурного образа и стиля жизни среди различных социальных и возрастных групп населения; организации и подготовки населения к выполнению норм «Готов к труду и обороне»;

– мониторинга и самоконтроля за результатами маркетинговой физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты научной работы создают базу для модернизации физкультурно-спортивного образовательно-воспитательной сферы в аспектах совершенствования содержания, структуры и мониторинга обязательной учебной дисциплины «Физическая культура».

### Литература

**1. Лубышева Л.И.** Теоретико-методологические и организационные основы формирования физического воспитания студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М., 1992. – 58 с. **2. Николаев Ю.М.** Теретико-методологические основы физического воспитания в преддверии XXI века: монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 217 с. **3. Наговицын Р.С.** Мониторинг формирования физического воспитания студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. – № 3. – С. 10-16. **4. Наговицын Р.С.** Формирование физического воспитания личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза // Alma Mater. - 2014. - № 10. - С. 68-70. **5. Наговицын Р.С.** Концептуальные основы формирования физического воспитания личности студента на основе мобильного обучения // Теория и практика физического воспитания. – 2014. – № 10. - С. 11-14. **6. Педагогика физического воспитания:** учебник / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

*E. Martynenko*

### **Bases of modeling of physical and sporting education in the pedagogical higher education institution**

*On the basis of the development of the foundations of physical education been tested and scientifically sound approaches to the organization of sports activity of students and holding classes of physical education in high school not sports. Modelling of Physical Education at the university contributes to the development of forms, methods and means of physical education, which*

*allows students to solve sanitation problems, improve their level of preparation for the creative and upcoming employment and increase motivation to healthy lifestyles.*

**Key words:** *physical education; modeling; principles and implementation criteria; approaches to the organization; high school*

УДК 796.011.1:37.013.2



**Махновская Надежда Владимировна,**  
доцент кафедры физической культуры,  
кандидат педагогических наук  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
Педагогический Институт»  
*sgpi-fk@yandex.ru*



**Твердякова Любовь Васильевна**  
Доцент кафедры биологии и экологии  
Кандидат биологических наук  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
Педагогический Институт»  
*sgpi-fk@yandex.ru*

## **Педагогический потенциал в традиционной культуре общества в духовно-нравственном развитии школьников, средствами физической культуры.**

*В статье показано, что сегодня активно реализуется потребность общественного и личностного развития подростков; существует и социальный заказ конкретной практики нравственного воспитания школьников именно средствами физической культуры. Содержание средств физической культуры, как совокупность специальных видов физкультурно-спортивной деятельности располагает большими возможностями в формировании нравственного воспитания и культуры*

подростков. Особенно заостряется внимание на том, что средства физической культуры являются специфическим социально-педагогическим трендом, влияющим на сознание, психику и поведение школьников.

**Ключевые слова:** нравственность, нравственное воспитание, младшие школьники, физкультурное образование, средства физической культуры, легкая атлетика.

Сегодня, в условиях глубоких социально-экономических изменений, происходящих в стране, переоценки ценностей и социальных ориентаций, снижения духовности личности и общества в целом особую актуальность приобретает проблема формирования нравственной культуры подростков. Общество отказалось от морали, сформировавшейся в советский период, но взамен утраченного не выработало новых моральных требований, адекватных настоящему этапу его развития [5; 7; 12]. В связи с этим подрастающее поколение нередко развивается в нравственной нищете и бездуховности, на асоциальных принципах и идеалах. Это, как верно отмечает А.В. Козлов, обуславливает необходимость консолидации социальных институтов общества, так как объективное воздействие на личность ребенка оказывает система общественных отношений - производственных, политических, идеологических, моральных, бытовых, семейных и др. [9, с. 5-6].

Традиционно нравственное воспитание младших школьников средствами физической культуры соотносят со сферой общего образования. Однако, как показывают исследования О.С. Богдановой [1], Н.М. Борытко [2], В.В. Белоусовой [3], А.А. Гусейнова [5], О.Г. Дробницкого [6] и других ученых, можно констатировать, что образовательные организации в настоящее время не способны в рамках воспитательного процесса в полной мере разрешить проблему формирования нравственности подростков. Важным упущением школьного образования в становлении нравственности является недооценка ценностного потенциала физической культуры чаще всего, в том числе и нравственной. Названный потенциал преимущественно сводится лишь к обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств [8, с. 173-176]. В то же время полноценное и целенаправленное использование ценностей физической культуры в формировании нравственности учащегося может быть успешно применено в практике организации и реализации школьного физкультурного образования. Это уже доказано многими исследователями [6; 7; 12].

В связи с этим, как верно отмечает известный специалист по психолого-физкультурному образованию Е.П. Ильин, возникает необходимость конструирования процесса физкультурного образования с использованием инновационных технологий, программ, методик по реализации традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, направленных на формирование культуры личности и нравственной культуры [7, с. 96-97].

Разговор о нравственном воспитании младших школьников средствами физической культуры сводится сегодня в основном к отсутствию средств для улучшения материально-технического обеспечения учебных заведений, для сооружения спортбазы, для приобретения спецоборудования и специнвентаря. По мнению В.В. Белоусовой, денег действительно не хватает, но подчас мы и то, что имеем, используем неэффективно. И это одна из острых проблем среди других, которых тоже не хватает [3, с. 152-166].

Легкая атлетика является самым доступным для населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Легкая атлетика – это один из наиболее популярных видов спорта, который в совокупности состоит из специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование – все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта». [6,9]

Основная задача преподавания и обучения легкой атлетикой для педагога заключается в развитии духовно-нравственной культуры, формировании гармонически развитой личности, готовой к трудовой, общественной и спортивной деятельности.

Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе — на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое

воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и ответственности.

Прикладное и оборонное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам, кроме того, на службе в Армии. [7, с. 78]

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся предопределило их широкое включение в программу физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений.

Важное место отводится внедрению современных форм и методов физического воспитания детей. На сегодняшний день в системе Министерства народного образования работает более 23 тыс. преподавателей физкультуры. Значительное внимание уделяется вопросам повышения их квалификации и переподготовки в ведущих научных центрах и институтах страны. Созданы и внедряются в практику разработанные на основе современных требований государственные образовательные стандарты и в соответствии с учебными планами – учебные пособия по физической культуре для студентов. [7]

Надо согласиться с тем, что серьезные виды на достижение высот духовно-нравственного развития в сфере физической культуры и профессионального спорта требуют поистине больших усилий, должного отношения и немалых материальных усилий. Только при наличии этих важных составляющих приходится рассчитывать на впечатляющие успехи атлетов на стартах различного ранга, выстраивать расчеты на стабильность спортивных завоеваний в будущем.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания.

Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т. д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. [4,10]

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и духовно-нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Основными психолого-педагогическими рекомендациями к формированию нравственного воспитания младших школьников средствами физической культуры могут являться: комплекс осознанных знаний о ценностях физической культуры и ее роли в нравственном воспитании учащихся; осуществление системного взаимодействия учителя физической культуры, педагогов других учебных предметов и родителей школьников в формировании нравственной культуры детей; выявление сущностных воздействий дидактического обеспечения физкультурного образования в становлении нравственности младших школьников; соблюдение и приумножение всех видов физкультурно-спортивной деятельности нравственной направленности. [12 с.95]

#### Список литературы

- 1. Бoryткo, Н.М.** Пространство воспитания: образ бытия: монография / Н.М. Бoryткo. – Волгоград: ВГПУ, 2000. – 225 с.
- 2. Белоусова, В.В.** Воспитание в процессе спортивной деятельности. Нравственное формирование личности человека в условиях спортивной деятельности / В.В. Белоусова // Спорт и личность сб. статей. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – С. 152-166.
- 3. Былеева, Л.В.** Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
- 4. Гусейнов А.А.** Золотое правило нравственности / А.А. Гусейнов. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 271 с.
- 5. Дробницкий, О.Г.** Проблемы нравственного воспитания / О.Г. Дробницкий. – М.: Наука, 1997. – 333 с.
- 6. Ильин Е.П.** Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
- 7. Кабирова О.Р.,** Физическая культура и нравственное воспитание / О.Р. Кабирова // Известия Магнитогорского (Южно-Уральского) регионального отделения АПСН. – Магнитогорск: Магнитогорский Лицей РАН, 2001. – 176 с.
- 8. Козлов, Н.В.** Формирование нравственной культуры школьника в физкультурном образовании: учебно-метод. пособие / Н.В. Козлов. – Оренбург: ОГПУ, 2006. – 64 с.
- 9. Концепция** Федеральной целевой программы «Развитие

физической культуры и спорта в Российской Федерации». – М.: Минспорттуризм, 2008. – 39 с. **10. Логинов, В.В.** Формирование у школьников потребностно-мотивационной установки на занятиях физической культурой: учебно-метод. пособие / В.В. Логинов. – Челябинск: УралГУФК, 2012. – 68 с. **11. Педагогическая наука и образование: тематич. сб. науч. тр. / Отв. ред. А. Я. Найн. - Вып. 13. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – 480 с.**

*Makhnovskaya N.V., Tverdyakova L.V.*

### **Pedagogical potential in the traditional culture of society in the spiritual and moral development of schoolchildren, by means of physical culture.**

*The article shows that today the need for social time and personal power of development of adolescents is actively being implemented; Institutions there is a student and a social lack of spirituality as the order of potential is specific. Formation of the practice of children for moral education of children at random jumping by means of personal education of a physical teacher of culture. The maintenance of athletic means of defense and physical diversity of culture, strengthening both the completeness of education and special athletes for physical culture and sports activities, the Concept has at large the potential of physical education and the development of the effects of Kozlov teenagers. Especially athletics is sharpened by those consciously aware of the peculiarity of how the personality of the means of non-traditional physical diversity of the culture of the personality are particularly specific. Develops a social and pedagogical problem that tends to influence the physical culture and behavior of schoolchildren.*

**Key words:** *morality, moral education, younger schoolchildren, physical education, means of physical culture, athletics.*



**Медвецкая Наталья Михайловна,**  
доцент кафедры теории методики физической культуры и спорта,  
кандидат медицинских наук  
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»  
Республика Беларусь, Витебск  
*Medvetskaya.N.M@mail.ru*

## ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДИКАМИ

*В статье представлены данные обследования студентов факультета физической культуры и спорта на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины и получены данные наличия у них некоторых адаптивных изменений в морфологии сердца. Установлено, что физиологическому сердцу спортсмена свойственны высокие функциональные возможности. Переход от физиологического состояния сердечнососудистой системы у спортсменов к «пограничному», происходит постепенно и тренеру необходимо уметь оценивать структурно-функциональные особенности «спортивного» сердца и значимость систематического врачебного контроля для предупреждения и профилактики нарушений функционального состояния и повреждений миокарда.*

**Ключевые слова:** *физические нагрузки, сердце, норма, патология, электрокардиография, эхокардиография.*

Несмотря на то, что влияние физических упражнений на сердце изучается давно, еще очень много кардинальных вопросов спортивной кардиологии нельзя считать решенными. Кроме того, рост спортивных результатов постоянно ставит перед спортивной медициной, в том числе перед спортивной кардиологией, новые задачи [1]. Точная диагностика различных морфологических изменений сердечной мышцы при отборе

к занятиям спортом и дозированию физических нагрузок приводит к более разностороннему изучению положительных сдвигов, возникающих в сердечнососудистой системе при адаптации к возрастающим физическим нагрузкам и заключающихся как в определенных морфологических изменениях, так и в изменениях регуляции.

Спортивная специализация в юном возрасте и интенсивные физические нагрузки диктуют необходимость тщательного контроля состоянием сердечнососудистой системы атлетов, обеспечивающей адаптацию к физическому стрессу.

В имеющейся научной литературе [2, 3] широко представлены данные, что рациональное использование физических упражнений тренирующимися вызывает положительные сдвиги в отношении морфологии и функции их сердечнососудистой системы. Высокое функциональное состояние физиологического “спортивного” сердца следует расценивать как проявление долговременной адаптационной реакции, обеспечивающей осуществление ранее недоступной по своей интенсивности физической работы [3].

В научной литературе постоянно дискутируется вопрос об анатомических и функциональных характеристиках так называемого “спортивного» сердца (Земцовский,1995; Граевская,1998; Urhausen,1997). В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечнососудистой системы, которые подкрепляются морфологической перестройкой («структурный след», по определению Ф.З. Меерсона) аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Эта перестройка обеспечивает системе кровообращения высокую работоспособность, позволяющую спортсмену переносить интенсивные и длительные физические нагрузки.

Одним из важнейших направлений физиологических исследований является комплексная, синтетическая оценка функционального состояния организма человека в норме и при патологии. Такая оценка необходима для более эффективного управления всеми сторонами его жизнедеятельности.

Данный принцип характеризует физиологическое “спортивное” сердце – сочетание максимально экономного функционирования в покое и возможности достижения высокой, предельной функции при физической нагрузке.

Цель исследования – выявление физиологических особенностей и причин развития патологических изменений в сердце спортсменов при

систематической мышечной деятельности. В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи: провести анализ и обобщение литературных источников по тематике адаптации сердца к физическим нагрузкам и особенностям физиологического спортивного сердца; провести и оценить исследования спортсменов методиками электрокардиографии и эхокардиографии.

Материал и методы. Исследования проводились студентам факультета физической культуры и спорта (в количестве 60 человек) на базе Витебского областного диспансера спортивной медицины с использованием современных и достаточно информативных методик электрокардиографии и эхокардиографии. Диагностическим показателем ЭКГ является амплитуда зубцов. Увеличение ее утверждает о гипертрофии соответствующих отделов сердца [3]. ЭКГ является ценным диагностическим инструментом.

Исследование спортсмена в состоянии покоя рекомендуется проводить в условиях, по возможности приближенных к условиям основного обмена, при условии отсутствия накануне тренировки или соревнования.

В покое ЭКГ принято регистрировать в положении лежа в 12 отведениях: трех стандартных (I, II и III), трех усиленных однополюсных отведениях от конечностей и шести однополюсных грудных. Этот комплекс отведений дает наиболее полную информацию об электрической активности сердца.

В состоянии покоя у хорошо тренированных спортсменов определяется правильный синусовый ритм, в ряде случаев – синусовая аритмия, обусловленная актом дыхания. Длительность предсердно-желудочковой проводимости (интервал P-Q) – время от начала возбуждения предсердий до начала возбуждения желудочков находится в пределах нормальных границ, установленных для здоровых людей. При нарастании уровня тренированности имеет место тенденция к удлинению интервала, не превышающему верхней границы нормы. Эта тенденция проявляется, как правило, наряду с замедлением ритма сердечных сокращений.

В настоящее время, несмотря на значительное количество имеющихся работ, вопрос о возможностях выявления гипертрофии миокарда и дилатации полостей сердца по ЭКГ-критериям остается не полностью ясным. Так, предложено множество электрокардиографических критериев гипертрофии миокарда отделов сердца. Для выявления гипертро-

фии миокарда в конечном счете используют одни те же показатели, но в различном их сочетании.

Существенную роль в изучении адаптационных процессов, возникающих в сердце в ответ на спортивные тренировки, сыграли исследования, проведенные с помощью метода эхокардиографии, позволившего дать количественную оценку размеров сердца и определить пути адаптации сердца к гиперфункции, которые отражают процессы развития адаптации.

Основной метод диагностики – двухмерная эхокардиография (Эхо КГ). Чувствительность данного исследования составляет до 90%, специфичность 90-100% (5,6). Использовались М- и В- режимы всех торакальных доступов.

По общепринятой методике определяли размеры полостей различных камер сердца, толщину межжелудочковой перегородки и задней стенки левого желудочка [4]. На основании полученных данных исследований методикой эхокардиографии рассчитали групповые величины показателей морфометрии и центральной гемодинамики у мужчин и женщин. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели центральной гемодинамики (ЦГД) у студентов

Группы	Показатели							
	КДО, мл	КСО, мл	У О , мл	ФВ,%	МО, л/мин	ФУ, %	СИ, л/мин/м <sup>2</sup>	P
Мужчины (n=20)	125,15 (±18,34)	42,7 (±6,77)	81,95 (±6,92)	69,20 (±6,01)	6,20 (±1,24)	37,75 (±3,92)	3,64 (±0,49)	<0,05
Женщины (n=20)	95,70 (±8,07)	32,45 (±7,08)	66,80 (±7,18)	70,60 (±3,55)	3,89 (±1,01)	40,85 (±3,25)	2,91 (±0,43)	<0,05

Изучались показатели ЦГД: ударный объем крови- УО (мл); минутный объем кровообращения- МОК (мл/мин); сердечный индекс-СИ (мл/мин.м<sup>2</sup>); фракция изгнания –ФИ (отношение ударного объема крови к ди-

астолическому объему левого желудочка)и средняя скорость укорочения волокон миокарда(ФУ) в процентах (показатели насосной функции сердца).

Результаты исследованийподтверждают, что у спортсменов имеется небольшое симметричное утолщение стенки левого желудочка в сочетании с увеличенными конечно-диастолическими размерами и конечно-диастолическими объемами (КДО) и, в меньшей степени, конечно-систолическими объемами (КСО) у мужчин и у женщин. Конечно-диастолический объем (КДО) как мера дилатации «спортивного” сердца, колеблется у спортсменов в широких пределах. Он изменяется в пределах 95мл у женщин и 140 мл у мужчин в зависимости от степени тренированности, в то время как у нетренированных мужчин – в пределах 80–110 мл. Характерно, что некоторой критической величиной (160 мл), превышение которой свидетельствует о наличии выраженной дилатации желудочка, не наблюдалось.

Известно, что систолическая и диастолическая функции “спортивного” сердца улучшаются по мере прогрессирования гипертрофии левого желудочка и увеличения объема его полости, но до определенного предела. Когда эти величины доходят до выраженной степени, появляются изменения в сократительной функции. При этом важно обратить внимание, что как в этом, так и в других многочисленных исследованиях масса миокарда (ММЛЖ) и размеры левого желудочка у значительной части спортсменов не выходили за пределы допустимых колебаний среднестатистических показателей (таблица 2).

Проведен анализ относительных показателей величины массы миокарда и размеров полости левого желудочка, который наглядно отражает преобладание процессов гипертрофии миокарда (ММЛЖ) над расширением полостей сердца (КДО).

Таблица 2

Соотношения массы миокарда и объемов левого желудочка.

Группы	Показатели			Р
	ММЛЖ, г	ИМ, г/см <sup>2</sup>	КДО/ММЛЖ, мл/г	
Мужчины (n=20)	151,40 (±10,84)	89,21 (±6,98)	0,98 (±0,04)	<0,05
Женщины (n=20)	127,15 (±7,04)	77,92 (±4,52)	0,86 (±0,02)	<0,05

Результаты и их обсуждение. Наши данные исследований спортсменов подтверждают известные клинические ЭКГ-признаки физиологического “спортивного” сердца (по А.Г. Дембо, 1989) : умеренная синусовая брадиаритмия; удлинненный интервал PQ; увеличение высоты зубца Т до 2/3 высоты зубца R в грудных отведениях; смещение интервала ST выше изолинии на 1–2 мм в грудных отведениях.

В результате исследований у 20% спортсменов в покое выявлены изменения на ЭКГ, которые можно расценивать как патологические, но они не прогрессируют после значительной физической нагрузки, а даже исчезают после велоэргометрии в 80% случаев, что позволяет сделать выводы об их функциональном характере и отсутствием в группе спортсменов международного класса с чрезмерными физическими нагрузками и перенапряжением сердца.

Эхокардиографические исследования обнаружили, что у тренированных спортсменов имеется небольшое симметричное утолщение стенки левого желудочка в сочетании с увеличенными конечно-диастолическими размерами. Конечно-диастолический объем (КДО) как мера дилатации “спортивного” сердца, колеблется у спортсменов в широких пределах. Он изменяется в пределах 100—200 мл в зависимости от видов спорта, в то время как у нетренированных мужчин — в пределах 80—140 мл. Установлено, что некоторой критической величиной, превышение которой свидетельствует о наличии выраженной дилатации желудочка, является 160 мл. Характерно, что высокие величины наблюдаются у спортсменов, специально тренирующихся на выносливость. У представителей скоростно-силовых видов спорта величины КДО близки к нормальным. Известно, что систолическая и диастолическая функции “спортивного” сердца улучшаются по мере прогрессирования гипертрофии левого желудочка и увеличения объема его полости, но до определенного предела. Когда эти величины доходят до выраженной степени, появляются изменения в сократительной функции. Как показали исследования, частота выявления информативных признаков гипертрофии миокарда желудочков находилась в зависимости от ее локализации. Так, нами получены данные наибольшего процента выявления гипертрофии миокарда обоих желудочков с преобладанием левожелудочковой (34%).

При этом важно обратить внимание, что как в этом, так и в других многочисленных эхо-исследованиях масса миокарда и размеры левого желудочка у значительной части спортсменов не выходили за пределы

допустимых колебаний среднестатистических показателей, рассчитанных для нетренированных лиц, и, что особенно важно, между группой нетренированных лиц и спортсменами со средним уровнем тренированности не было выявлено достоверных различий ( $P > 0,05$ ) ни в величине КДО, ни в величине ММЛЖ, в то время как у высоко тренированных спортсменов эти показатели были достоверно выше.

Представляет научный и практический интерес факт выявления во время проведения наших исследований методикой эхокардиографии врожденного порока сердца (двухстворчатый аортальный клапан вместо трехстворчатого) у спортсменов с высокими разрядами (многолетние занятия).

Так, студентка (мастер спорта!) систематически проходила медицинские осмотры с обследованием и электрокардиографией и эхокардиографией. В результате исследований студентка, имеющая звание мастера спорта по легкой атлетике, закончила соревновательную деятельность, а спортсмен отстранен от занятий в секции.

Заключение. Таким образом спортивная тренировка, а именно физическая нагрузка во время нее, заметно влияет на функциональное состояние спортсмена, в частности на сердечно-сосудистую систему. Вызывая, при этом, либо адаптацию к ней (формирование «физиологически спортивного сердца»), либо нарушения работы сердца спортсменов или показатели между нормой и патологией.

Переход от физиологического состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов к «пограничному», происходит постепенно и тренеру необходимо хорошо знать структурно-функциональные особенности «спортивного» сердца, понимать важность систематического врачебного контроля для предупреждения и профилактики нарушений

В последних современных научных исследованиях доказано, что в большей степени структурные и функциональные изменения миокарда у спортсменов зависят от их варианта генетического полиморфизма. К сожалению тренеров и спортивных врачей отсутствие возможности проведения генетического исследования и тестирования в Витебском областном диспансере спортивной медицины к отбору лиц для занятий профессиональным спортом является негативным фактором мониторинга состояния здоровья спортсменов. Рекомендации центру спортивной медицины в ближайшем будущем внедрить в комплекс исследований и выявление генетического полиморфизма спортсменов для проведения научного подхода к контролю за подготовкой спортсменов.

В исследованиях сделаны выводы и разработаны практические рекомендации, в которых отражено, что для повышения эффективности медицинских осмотров в процессе наблюдений за подготовкой спортсменов и предупреждения отклонений в состоянии их здоровья необходимы регулярные медицинские наблюдения с применением электрокардиографии и эхокардиографии для своевременного учета тренерами полученных результатов.

### Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Сравнительная характеристика особенностей реакций организма на воздействие различных экстремальных факторов / Н.А. Агаджанян, А.В. Блытов, Т.Е. Батоцыренова // Экология человека. -2004. № 2. - С. 3- 7.2. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей // Ростов-на Дону, БАРО-ПРЕСС.2005. – 800с. 3. Орлов В.Н. Руководство по электрокардиографии.М.:МИА,2006.–528с. 4. FeigenbanmH. Echocardiography, Philadelphia. 1972- 234 с.

**N.Medvetskaya**

### **Research functional condition of athletes modern techniques**

*The article presents the survey data of students of the Faculty of Physical Culture and Sports on the basis of the Vitebsk Regional Sports Medicine Dispensary and obtained data on whether they have some adaptive changes in the morphology of the heart. It is established that the physiological heart of an athlete is characterized by high functionality. The transition from the physiological state of the cardiovascular system in athletes to the «borderline» occurs gradually and the trainer needs to be able to assess the structural and functional features of the «sports» heart and the significance of systematic medical monitoring to prevent and prevent myocardial functional disorders and injuries.*

**Key words:** *physical activity, heart, norm, pathology, electrocardiography, echocardiography.*



**Мечетный Юрий Николаевич**

Доктор медицинских наук, профессор  
Заведующий кафедрой проблем человека и  
философии здоровья  
ГОУ ВПО ЛНР Луганского национального  
университета имени Владимира Даля, г. Луганск



**Кратинова Ирина Петровна**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры  
проблем человека и философии здоровья  
ГОУ ВПО ЛНР Луганского национального  
университета имени Владимира Даля, г. Луганск  
[kartapeme@gmail.com](mailto:kartapeme@gmail.com)

## **ПСИХОВЕГЕТАТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Тема нашей работы – раннее выявление психовегетативных нарушений у молодых людей, которые поступили на обучение в университет. Статья освещает механизмы возникновения и трансформации психовегетативных нарушений у учащейся молодежи. Проанализированы данные проявлений психовегетативного синдрома, выявленные у обучающихся на начальных курсах в университете в 2016-2018 гг. Авторами совместно с коллективом кафедры проведено тестирование больших групп студентов с целью выявления психовегетативных нарушений и отклонений в состоянии здоровья. Отмечена тенденция к нарастанию проявлений психовегетативного синдрома у студентов начальных курсов обучения 2016-2018гг в сравнении с данными предыдущих лет.*

**Ключевые слова:** здоровье, психовегетативные расстройства, психовегетативные нарушения, расстройства адаптации, здоровье молодежи, культура здоровья.

Начало обучения в вузе является одним из кризисных периодов в жизни молодых людей. Современные студенты начальных курсов и учащаяся молодежь – это достаточно уязвимая, в плане отклонений в состоянии здоровья, группа, на которую должно быть направлено внимание профессионалов в сфере психического здоровья [1,2,3].

Последние годы наблюдается неуклонный рост распространенности психовегетативных нарушений у молодежи, что на наш взгляд может быть связано не только с особенностями быта студенческой жизни и напряженным ритмом современной жизни, но и представлять собой результат сложных дезинтеграционных процессов, произошедших в нашем регионе в последние годы.

*Процесс обучения в школах и высших учебных заведениях предъявляет* повышенные требования к механизмам психической адаптации и приводит к нарастанию числа различных нарушений вегетативной нервной системы у учащейся молодежи. По данным исследований российских нейрофизиологов (Н.А. Корнетов, 2000; В.Ф. Войцех, 2006; М.А. Кулыгина, 2006; М.С. Яницкий, 2010; Н.А. Шифнер 2012) расстройства регуляции вегетативных функций и нарушения психологической адаптации среди студентов высших учебных заведений, достигают 20% среди обучающихся, и служат предпосылкой для возникновения ряда стойких хронических заболеваний, нуждающихся в курации и внимании специалистов-медиков.

Большинство исследователей на начальных этапах образовательного процесса в вузах выявляют состояния дезадаптации и повышенной уязвимости психики, которые проявляются астенией, утомляемостью, повышенной раздражительностью, депрессивными эпизодами и развитием социальных конфликтов. Зачастую данные отклонения в состоянии здоровья прогрессируют и сопровождаются развитием у студентов различных форм зависимостей, возникновением отклоняющегося и суицидального поведения [2,3,4].

Предполагается, что возникновение этих нарушений обусловлено совпадением *периода обучения* с одним из кризисных периодов в жизни, в процессе которого происходит завершение становления молодой личности. Интенсивное обучение по 10-12 часов в сутки, необходимость самостоятельно обеспечивать свой быт, смена привычного места жительства, школьных привычек в обучении, вызывает напряжение систем психической адаптации и приводит к развитию постоянного нервного переутомления, которое негативно сказывается на здоровье

обучающихся. Психовегетативные нарушения довольно часто первыми появляются у практически здоровых молодых людей, которые в силу сложившихся обстоятельств и изменившегося образа жизни находятся в состояниях напряжения адаптации. Считается, что психовегетативные нарушения в большинстве случаев выступают как соматическая реализация проявлений длительно существующего стресса. С нейрофизиологической точки зрения, в основе этих дисфункций лежит нарушение баланса ряда нейромедиаторов головного мозга (дофамина, серотонина, норадреналина, ГАМК и других).

Основой патогенеза вегетативных дисфункций является нарушение интегративной деятельности надсегментарных вегетативных структур лимбикоретикулярного комплекса, в результате чего развивается дезинтеграция вегетативных, эмоциональных, сенсомоторных, эндокринных, висцеральных взаимодействий. Облигатно возникают расстройства вегетативного обеспечения деятельности, нарушения сна, нарушения регуляции сердечно – сосудистой деятельности и нарушения цикла «сон — бодрствование». Базовые нарушения адаптации приводят к раннему возникновению хронических соматических заболеваний, столь характерных для современной цивилизации, таких как: гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки и многие другие [2,4,5].

Психовегетативный синдром, возникающий при напряжении адаптационных возможностей организма, зачастую впервые проявляется под «масками» тревожных и депрессивных состояний, разнообразных соматических жалоб, а также различных субклинических психических и психопатологических проявлений[5,6].

К основным факторам, вызывающим развитие вегетативной дисфункции, относятся наследственная (конституциональная) предрасположенность; эндокринные перестройки организма (пубертатный и климактерический периоды); соматические заболевания, стрессы, неврозы, психоэмоциональное напряжение. По последним данным, в возникновении вегетативной дисфункции большую роль играют: генетические факторы, неблагоприятные факторы в течении беременности и родов.

Большинство зарубежных и российских исследователей сходятся во мнении, что основным пусковым моментом как адаптивных, так и патологических перестроек организма является эволюционно заложенная в нашем организме последовательность психофизиологических реакций, называемая «стресс-реакция» или общий адаптационный синдром.

Расстройства вегетативной нервной системы, возникающие в состоянии острого стресса, длительных экстремальных условий существования, эмоционального напряжения, переутомления и т.д. являются причиной выраженных нарушений адаптации, влекут за собой нарушения циркадной ритмики, расстройство регуляции внутренних функций, снижение интегративных регуляторных возможностей центральной нервной системы, угнетение интеллектуальной деятельности мозга, а также приводят к неспособности выдерживать привычные базовые физические, эмоциональные и умственные нагрузки. По своей сути, возникающие психовегетативные изменения носят транзиторный приспособительный характер. Однако, адаптивные трансформации функций вегетативной нервной системы со временем могут закрепиться и привести к стойким соматическим отклонениям.

Целью наших исследований было раннее выявление психовегетативных изменений у учащейся молодежи. Студенты начальных курсов испытывают стрессовое воздействие при сдаче вступительных экзаменов и необходимости экстренной адаптации в новую информационную и образовательную среду. Кроме того, к стрессорам можно отнести окончание периода гормональной перестройки организма, изменения в положении и статусе (начало студенческой жизни), неустроенное семейное положение (отрыв от семьи, раздельное проживание от родителей); отсутствие работы и низкий уровень доходов.

Наше исследование проводилось среди студентов дневной и заочной формы обучения, поступивших на первых курсы (1-2 год обучения) в Луганский государственный национальный университет имени Владимира Даля). В процессе проведения исследований мы стремились оценить общее состояние здоровья молодых людей, выявить у них наличие ранних психовегетативных нарушений, оценить выявленные дисфункции, объективизировать их, исследовать эволюционную динамику.

Исследование проводилось в рамках образовательного процесса в вузе в 2016-2018 учебных годах. Студенты при изучении курса «Культура здоровья» овладевали методами самодиагностики состояния здоровья, проводили тестирование и функциональную диагностику своих адаптационных возможностей с использованием нагрузочных проб (с целью раннего выявления отклонений в функциях дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма). Под контролем преподавателей проводились измерения функциональных показателей частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, артериального давления, темпера-

туры тела, их динамических изменений при выполнении стандартных нагрузочных проб (пробы Штанге, Генчи, Руфье). Студенты использовали сведения о принципах и методах проведения самодиагностики по функциональным показателям деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, терморегуляции и пр. Кроме того, все студенты выполнили тестирование по стандартным методикам определения уровня реактивной и личностной тревожности, выполнили тест Айзенка, Спилбергера-Ханина, определили особенности конституции по Черноруцкому, подсчитывали коэффициент Хольденбрандта и научились оценивать динамику своих психовегетативных показателей на протяжении всего периода обучения. По результатам проведенного тестирования психовегетативных показателей заполнялись индивидуальные тестовые формы.

Анализ и обработка данных индивидуальных стандартизированных форм (более 1 500), заполненных учащимися, а также сравнение этих результатов с данными, полученными до событий 2014 года, свидетельствует о значительном росте нарушений психовегетативной сферы у учащейся молодежи Луганска.

По результатам проведенных нами исследований была выявлена негативная тенденция роста показателей как ситуативной, так и личностной тревожности у студентов начальных курсов, доходившая от 60% до 90% в группах. У подавляющего большинства первокурсников нами были выявлены и зарегистрированы разнообразные нарушения вегетативной регуляции в дыхательной и сердечно-сосудистой системах (65%), нарушения цикла бодрствования и сна (80%), проявлениях астении (90%), тревоги (80%), скрытой депрессии (60%), неустойчивости проявлений психики (80%) и других нарушениях адаптации. Проявлениями данных нарушений выступали нарушения настроения, нарушениями концентрации внимания, ухудшение успеваемости и нарушения поведения. Многие студенты отмечали снижение мотиваций к активной деятельности (60%) и отсутствием перспектив (50%); или пессимистической оценкой перспектив и собственной личности. По нашим данным проявления психовегетативного синдрома у студентов отличались неоднородностью, полиморфностью, и в большинстве случаев сравнительно неглубокой выраженностью симптоматики.

Динамическое наблюдение за состоянием обследуемых студентов осуществлялась при проведении опросов на протяжении всего периода обучения. Были выявлены следующие тенденции: у части наших

учащихся определялись депрессивные реакции, которые проявлялись в виде выраженного снижения самооценки, ограничении круга интересов, фиксации на различных психотравмирующих событиях (20-30%), переживаниях и чувстве вины, усилении астенических проявлений (40-50%), замедлении ассоциативных процессов, снижения мотивации к обучению; у подавляющего большинства были выявлены соматизированные реакции дезадаптации; часть студентов проявляла тревожные реакции, зачастую ассоциированные с изменениями настроения и нарушениями поведения: неустойчивость внимания, нарушение запоминания, нарушения мышления, переживания внутреннего напряжения, немотивированное беспокойство, невозможность расслабиться, трудности засыпания и неустойчивый поверхностный сон.

На фоне длительно существующего эмоционального напряжения, связанного со стрессом, нарастала астено-депрессивная симптоматика. Преобладала физическая усталость, раздражительность, апатия, появлялись разнообразные ощущения тягостного бессилия, собственной несостоятельности и неспособности справиться с ситуацией (сдать зачетные работы и экзамены, пройти тестирование, закончить успешно сессию). Студенты проявляли не характерные для них формы поведения, признаки агрессивного и конфликтного поведения; наблюдалось обострение чувствительности к критике, нарушались взаимоотношения с окружающими и педагогами, повышалась конфликтность, проявления раздражительной слабости, несобранности, утомляемости и снижения концентрации внимания, отмечены эпизоды панических атак и приступообразных вегетативных кризов.

Адекватный анализ показателей собственного здоровья, оценка состояния уровня тревожности и динамика психовегетативных показателей, создавали для учащихся условия для осмысления и правильной оценки результатов перенесенного стрессового воздействия, а также способствовали росту мотивации к обучению и к переоценке собственных реактивных состояний. В последующем нами была отмечена тенденция к адаптационному ассимилированию психотравмирующего опыта, проявлявшаяся в снижении числа эпизодов эмоциональных реакций и частичной амнезии наличия психовегетативных нарушений.

По результатам наших исследований установлено, что в первые годы обучения, практически более половины обучающихся в вузе молодых людей имеет различные психовегетативные нарушения. При игнорировании данной проблемы, расстройства вегетативной регуляции

в подавляющем большинстве случаев медленно и неуклонно прогрессируют, приводят к формированию различных хронических соматических заболеваний и существенно отягощают протекание последних.

Мы считаем, что ранняя диагностика и адекватная оценка выявленных психовегетативных нарушений способствуют осмыслению ценности индивидуального здоровья и инициируют смену индивидуальной парадигмы при обучении, мотивирует к стабилизации психовегетативных показателей и проявлений в пределах коридоров норм. Кроме того, нами отмечена актуализация вектора самопознания у студентов, формирование стойкой мотивации к освоению оздоровительных практик и методик.

### Литература:

1. **Акарачкова Е.С., Вершинина С.В.** Синдром вегетативной дистонии у современных детей и подростков // Педиатрия. – 2011. – № 6. – С. 129–136.
2. **Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И.** Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия, N2,2007, с.38-42.
3. **Шведкова Т.А., Утина Г.А.** Вегетативная дисфункция: сравнительная характеристика среди студентов 1 и 6 курсов КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 116-121.
4. **Шифнер Н.А.** Расстройства адаптации у студентов (их клиника и динамика). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук 14.01.06 – «Психиатрия» – Москва – 2012г – 47с.
5. **Lung F.W., Lee F.Y., Shu B.C.** The premorbid personality in military students with adjustment disorder. *Military Psychology*, 2006,18(1), 77-88.
6. **Zaider T.I., Johnson J.G., Cockell S.J.** Psychiatric comorbidity associated with ED symptomatology among adolescents in the community. *Int J Eat Disord*, 2000; 28:58-67.

*Y. Mechetniy, I.Kratinova*

### **Psychovegetative disorders at young students.**

*The subject of the author's research was the early identification of psychovegetative disorders manifested in young people who studied at the university in 2016-2018. The article is devoted to the problems of appearance, transformation and detection of psychovegetative disorders at students. The*

author analyzed the main factors affecting the occurrence and formation of supra-segmental autonomic disturbances. Data summarizing the main manifestations of the psycho-vegetative syndrome are given. Large groups of students at the initial courses at the university in 2016-2018 was testing, the author identified psycho-vegetative disorders.

**Key words:** vegetative disorders, psychovegetative disorders, adaptation disorders, human health, health culture.

УДК 796.325.052.242



**Олефир Анна Витальевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Института физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

*ni444ia@gmail.com*

## **ОСОБЕННОСТИ КОМБИНАЦИОННОЙ ИГРЫ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

*В работе рассматриваются особенности комбинационной игры в современном волейболе. Установлены особенности тактического построения игровых действий в нападении и периодичность выполнения силовых и тактических элементов волейболистов разного уровня мастерства.*

**Ключевые слова:** волейбол, игра, тактическая комбинация, атака особенность.

К основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения. Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновид-

ностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника [1, с. 4]. Таким образом, изучаются наиболее эффективные тактические средства нападения против сильной обороны противника, а также средства активной защиты в противовес мощному нападению.

Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

В современном волейболе совершенствование нападающих ударов идет двумя путями. При первом совершенствуется техника выполнения нападающих ударов. Второй путь – улучшение организации нападения, качественная обработка сложных комбинаций, совершенствование игровых взаимодействий. От уровня взаимодействия игроков команды зависит организация их коллективной деятельности, а в итоге победа. Тактика нападающих действий непрерывно совершенствуется [2, с. 126]. Наблюдается стремление к максимальному использованию трех нападающих по всей длине сетки, активной игре в зоне 3 и атак с задней линии площадки, к увеличению скорости развития атаки, использованию сложных комбинаций. Команда, не имеющая мощного нападения, никогда не сможет добиться успеха [3, с. 30].

Целью нашей работы является определение особенностей тактических комбинаций в современном волейболе. При изучении проблемы данной работы мы использовали следующие методы: изучение научно-методической литературы, анализ организации атакующих действий ведущих команд мира, наблюдения, беседы.

Анализ литературных источников и публикаций показал, что вопросами тактической подготовки в современном волейболе занимались такие ученые как Ю.Н. Клещев, А.В. Беляева, М.В. Савин, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. Теорию психологии и психофизиологии в волейболе рассматривали П.В. Бундзен, А.Ц. Пуни, Ю.Я. Киселев. Особое место в психологии спорта занимают исследования стрессовых состояний в спортивных играх ад которыми трудились Б.А. Вяткин, А.Д. Гиссен.

Усиление защитных действий (более высокорослые блокирующие, появление «либеро») диктует необходимость поисков новых эффективных средств и способов нападения. Проблема организации комбинационной игры остра и актуальна.

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействия всей команды.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки. Суть тактических комбинаций состоит в том, что они сопровождаются отвлекающими действиями партнеров игрока, наносящего завершающий удар. При выполнении комбинаций некоторые игроки могут, даже не касаясь мяча, сыграть решающую роль в ее успехе. Ведущей характеристикой взаимодействия партнеров является согласование, которое представляет собой совмещение деятельности двух или нескольких игроков по времени и месту действия [5]. Информативными признаками согласования для игрока первого темпа являются: для начала разбега к нападающему удару – действия игрока, принимающего подачу, и начальная часть траектории полета мяча при первой передаче; для окончания разбега и прыжка – момент касания мячом рук связующего игрока.

Для игроков второго темпа: для начала разбега – начало разбега игрока первого темпа; для окончания разбег – траектория полета мяча при второй передаче.

В современном волейболе комбинационную игру могут вести от двух до пяти нападающих. Каждый игрок, участвующий в комбинации, учитывает действия и возможности не только своих партнеров, но и игроков команды противника [2, с. 209].

При выполнении любой тактической комбинации необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Комбинация не выполняется ради комбинации.
2. Неожиданность нанесения завершающего удара является залогом успеха тактической комбинации. Противник до самого последнего момента не должен знать, в каком месте, каким игроком, когда и куда будет нанесен удар.
3. Действия игроков должны быть четко согласованы, каждый игрок должен знать свою задачу.
4. Сложность выполняемых комбинаций находится в прямой зависимости от индивидуальной технической подготовки игроков.
5. Большое значение имеет уверенное выполнение комбинаций, не только когда команда ведет в счете, но и для создания перелома при неблагоприятном для нее ходе игры.

Совершенствование атак с различных передач залог успешного комбинационного нападения. В современном волейболе используются различные комбинации, которые постоянно совершенствуют квалифицированные волейболисты [4, с. 47].

Все тактические комбинации делятся на две большие группы:

1. Тактические комбинации без перемещений игроков передней линии.
2. Тактические комбинации с перемещением игроков передней линии.

В комбинациях без перемещений игроков передней линии, игроки производят удары в пределах тех зон, где они располагались до подачи. Наиболее распространенная комбинация этого типа; нападающий зоны 3 прыгает (идет на удар) до передачи и выполняет удар по мячу в момент появления мяча над сеткой. Крайние нападающие в это время атакуют с краев сетки, то же с низких передач и только четвертый нападающий – игрок задней линии – наносит удары с передач средней высоты [1, с. 4].

Игрок первого темпа идет на удар с низкой передачи первым, другой игрок также нападает с низкой передачи, но начинает действие после первого. В розыгрыше этой комбинации выступают все остальные игроки после действия первого. Вариантов таких комбинаций несколько, но в принципе они отличаются только местом нанесения ударов крайних нападающих в пределах своих зон. Комбинация «Морита» является двух темповой и выполняется одним игроком с паузой после разбега и дальнейшим ударом в своей зоне.

В комбинациях с перемещениями игроков передней линии, игроки передней линии наносят нападающие удары или готовы их нанести не в своих зонах, где они располагались до подачи, а в расположенных рядом. Эти перемещения отвлекают внимание блокирующих и облегчают нанесение результативных нападающих ударов [6, с. 34].

В комбинации «крест» пути перемещения нападающих на удар перекрещиваются. Комбинация «крест» имеет множество вариантов. В комбинации прямой «крест» первым на удар выходит нападающий, который находится перед связующим, а второй нападающий пересекает его путь. Второй нападающий может находиться как перед пасующим, так и сзади него. Обратный «крест» выполняют, когда первым на удар выходит нападающий, который находится сзади связующего, но играет перед ним. Вторым выходит на удар, пересекая путь первого, нападающий, который находится перед пасующим игроком. Тактическую комбинацию «крест» можно выполнять как перед связующим игроком, так и сзади него.

В комбинации малый «крест» участвуют игроки смежных зон. В комбинации большой «крест» в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2)

В комбинации двойной «крест» участвуют все три игрока передней линии, движение на удар последнего из них пересекает путь первого и второго нападающего [6, с 36].

Тактическую комбинацию «эшелон» проводят, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону перпендикулярно к сетке друг за другом. Первый нападающий заслоняет второго. Эту комбинацию еще называют «заслон». Мяч второму нападающему пасуют от сетки немного вглубь площадки. При комбинации «волна» оба нападающих выходят на удар в одну зону и передача выполняется вдоль сетки. «Волна» и «эшелон» различаются по расположению нападающих относительно сетки. Один игрок выходит на удар первым темпом, когда первый после прыжка начинает опускаться, выпрыгивает второй. Они прыгают не далее чем метр – полтора друг от друга. Удар может выполнять один из них.

Основой тактических комбинаций в атаке является активная игра нападающего, который первым и с максимальной скоростью перемещается к связующему и прежде чем тот сделает вторую передачу выпрыгивает на удар по взлетающему мячу («взлет»). Он задает ритм и определяет схему всей тактической комбинации. Нападающий второго темпа начинает разбег замедленно, чтобы скрыть истинное направление своего дальнейшего перемещения [4, с. 173].

Сегодня центральный блокирующий в каждом игровом эпизоде имеет против себя пятерых нападающих, которые ведут комбинационную игру. Одной из наиболее характерных тенденций последних лет – активное подключение к атаке игроков задней линии («PIPE» скоростная атака с задней линии).

Для эффективного согласования действий игроков при групповых тактических взаимодействиях нападения необходимо;

- а) иметь ситуативного лидера в паре;
- в) выделить и правильно использовать информативные признаки опознания партнеров и соперников.

Согласованные действия команды в нападении – важнейший фактор для достижения успеха при выполнении коллективных тактических действий. В современном волейболе при усилившемся блокировании необходимо искать новые эффективные средства и способы нападения, на тренировках значительное время отводить на подготовку тактических комбинаций.

Сильнейшие мужские команды мира; Бразилия, Италия, Россия, США. строят свою игру в нападении исключительно на неожиданных

для противника тактических комбинациях, используя во всех зонах нападающие удары с низких передач, активно подключая к атаке игроков задней линии.

### Литература

1. **Ананьин А.С.** Тенденции развития соревновательной деятельности в мужском волейболе / А.С. Ананьин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 4. **2. Железняк Ю.Д.** Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М. «АСАДЕМА», 2002. – 308с. **3. Железняк Ю.Д.** Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33. **4. Клещев Ю.Н.** Айриянц А.Г. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269с. **5. Платонова Н.И.** Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – №7 (июль). – 0,4 п.л. URL: <http://ekoncept.ru/2016/16147.htm>. **6. Спириин М.П.** Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития / М.П. Спириин, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, Л.В. Жилина, О.В. Черных // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 34-37.

### *Olefir*

#### **Features of the combinative game in modern volleyball.**

*The paper discusses the features of combinative game in modern volleyball. Peculiarities of tactical construction of game actions in attack, frequency of implementation of power and tactical elements of volleyball players of different skill level are established.*

**Key words:** volleyball, game, tactical combination, attack, feature.



**Панкратов Павел Юрьевич,**  
студент кафедры Туризма и менеджмента,  
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный  
институт физической культуры»



**Эминова Елена Александровна,**  
старший преподаватель кафедры Туризма и  
менеджмента  
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный  
институт физической культуры»  
*chifk\_m@mail.ru*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОЙ РЕКЛАМЫ И РЕПУТАЦИОННОГО МЕНЕДЖМЕНТА**

*В статье рассматривается сфера профессионального спорта, его развитие в мире и в России. Автором показаны основные моменты использования спорта в политической сфере, влияние политической обстановки и геополитических факторов на профессиональный спорт. Анализируются возможности использования спорта для решения задач во внутренней и внешней политике государства, обосновывается мнение о том, что профессиональный спорт является универсальным инструментом политической рекламы и репутационного менеджмента.*

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, политическая реклама, репутационный менеджмент, рекламное сообщение, целевая аудитория, репутация, спорт, Сочи, Россия, проведение Олимпиады.

В современном мире профессиональный спорт – это явление, затрагивающее интересы большинства людей. Спорт выполняет ряд социальных и политических функций. Государство осуществляет контроль

над спортом посредством издания соответствующих правовых актов, государственных программ и выделения средств. Однако общественно-политические функции спорта на этом не заканчиваются.

Спортивный успех страны способствует формированию у граждан представлений о правильности политики, проводимой властями, об истинности системы ценностей страны.

Таким образом, спорт может выступать и действовать как инструмент манипулирования массовым сознанием граждан.

Актуальность исследования заключается в том, что оно расширяет и углубляет представление о профессиональном спорте как инструменте политической рекламы и репутационного менеджмента.

Цель - теоретическое исследование профессионального спорта как инструмента политической рекламы и репутационного менеджмента.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть сферу профессионального спорта.
2. Проанализировать современную сферу политической рекламы и репутационного менеджмента.
3. Охарактеризовать профессиональный спорт как инструмент политической рекламы и репутационного менеджмента.

Предмет исследования - профессиональный спорт.

Объект исследования - процесс использования профессионального спорта как политической рекламы и репутационного менеджмента.

Появление современного профессионального спорта приходится на начало XVIII в. Оно связано с рождением буржуазной культуры, его истоки лежат в новых возможностях досуга и развлечений, которые обеспечили эпоху развития капиталистических отношений.

В России же профессиональный спорт зародился с началом буржуазных реформ в середине XIX века. Он начинает развиваться практически одновременно с появлением первых спортивных любительских организаций, спорт как средство физического развития, досуга и предмет применения спонсорских начинаний. Профессиональный спорт в России занял прочную позицию в системе социальных ценностей к началу XX в. После событий октября 1917 года развитие физической культуры и спорта стало одним из направлений революции. Спорт был признан только формой реабилитации и подготовки к работе.

После распада СССР, произошла существенная реформа основ общества, вследствие перехода к демократической форме правления.

В экономике начинается процесс становления и развития профессионального спорта благодаря демократизации и установлению рыночных отношений. Перераспределение полномочий между государством и органами государственной власти стало основным результатом реформ. Роль государства в управлении спортом изменилась. Начался процесс формирования организационных, экономических и правовых основ профессионального спорта. К созданию профессиональных спортивных ассоциаций, юридически независимых федераций спорта и изменению статуса профессиональных клубов, привела экономическая независимость субъектов профессионального спорта [11].

Для полноты понимания исследуемого предмета необходимо определиться с такими понятиями как политическая реклама и репутационный менеджмент.

Политическая реклама - это убеждение целевых групп в достоинствах политического «продукта» и побуждение их выбирать кандидата, политическую идею и т.д. с использованием различных средств коммуникации и рекламных сообщений. Политическая реклама - это платное, не личное обращение, побуждающее представителей целевых групп выбирать кандидата, политическую идею и т. д., используя различные каналы связи [2]. Целью любого рекламного сообщения является побуждение людей к определенному действию с четко программируемым и желаемым результатом с максимально коротким временным интервалом между сообщением и ожидаемым ответом на него, то есть «как можно быстрее, как можно более энергично».

Репутационный менеджмент - это набор подходов и методов, направленных на создание, поддержание и контроль имиджа компании. Это длительный процесс, основная цель которого - не дать репутации спонтанно сформироваться. Поэтому упор делается на правильное позиционирование организации, управление ее информационным пространством, упор на успех и устранение угроз [18]. Репутация - это сложившееся представление людей о человеке или группе людей, которое, затем, закрепляется в обществе; это своего рода нематериальный актив, который способствует росту материального благосостояния компаний. Ее стоимость выражена количественно: для бизнес - среды это финансовый показатель, в политике это электорат и т. д.[16]

*Спорт в реальной жизни - это всегда политика* и политическая реклама, считает В.В. Галкин. Свою позицию о влиянии побед в профессиональном спорте на политические процессы он представил в рисунке:



*Рис. 1 Влияние побед в профессиональном спорте на политические процессы*

Профессиональный спорт в наши дни - это не просто соревнования между спортсменами. Это сложное явление, которое включает в себя экономические, правовые, политические, международные и ряд других сторон и, кроме того, встроено в текущий процесс глобализации и отвечает его общим настроениям. Спорт как явление очень ценен для политики и политиков, которые используют его как инструмент влияния на электорат. Таким образом, в современном мире спорт - это не только физическая культура или соревнования, но и политика, в том числе международная [15].

На национальном уровне спорт, в большинстве случаев, это фактор регулирования социальной жизни граждан. Исходя из этого, политические силы с помощью спортивной среды, способны объединять и направлять граждан на положительное либо отрицательное отношение к правительству страны или на ее другие политические силы. Спорт играет роль объединяющего фактора, наполняет граждан страны чувством гордости за достижения своей страны. В этом заключается его политический, национальный и патриотический потенциал, значение которого очень велико для достижения каких-либо государственных задач [15].

Во-первых, победы спортсменов на спортивных соревнованиях являются для СМИ, иностранцев и граждан страны-победителя пока-

зателями успешной политики государства в области спорта. Граждане ассоциируют победу своей команды на международных соревнованиях как успех своего государства и повод для гордости за свою страну. Возникают патриотические чувства, граждане начинают считать политический курс своего государства успешным и правильным. Социальные и бытовые проблемы становятся второстепенными. Таким образом, государство отождествляет спортивные и политические победы. Во-вторых, высокие достижения спортсменов увеличивают общий рейтинг государства в глазах мирового сообщества, что облегчает восприятие страны другими государствами.

Это можно было наблюдать во время подготовки к Олимпиаде в Сочи или к Чемпионату мира по футболу в 2018 году, когда увеличилось число иностранных граждан заинтересованных Россией.

В-третьих, спорт можно использовать в качестве национальной идеи, т.е. спорт может быть использован для распространения какой-либо идеологии. Исходя из выше сказанного, можно сказать, что спорт является хорошим средством воздействия на граждан и, в том числе, для поднятия рейтингов лидеров государства.

В-четвертых, профессиональный спорт является мощным толчком для занятий любительским спортом. Итак, подготовка и проведение в стране крупных международных мероприятий, постоянное размещение рекламы об этом в СМИ, способствуют развитию спорта в стране.

Современный спорт активно используется государством. Его привлекательность и сила заключаются в том, что в него вовлечена большая масса людей. Поэтому спорт является отличным инструментом повышения имиджа и рекламирования государства внутри общества. В то же время, следует отметить, что каналы влияния могут действовать как в конструктивном, так и в деструктивном ключе [15].

На международном уровне спорт может быть использован в качестве инструмента влияния на власть в какой-либо стране. В частности, большое спортивное событие можно использовать как площадку для выражения своих взглядов или для выражения протеста, из-за того, что данное мероприятие находится в центре внимания огромного количества людей.

Из всего вышесказанного можно обоснованно сделать вывод, что спорт – это одно из важнейших социальных, экономических и политических, а также экономических явлений современности. Было установ-

лено, что появление современного профессионального спорта приходится на начало XVIII в. и связано с рождением буржуазной культуры, и его истоки лежат в новых возможностях досуга и развлечений, которые обеспечили эпоху развития капиталистических отношений. Родился профессиональный спорт в Англии и США.

Также в ходе исследования было выявлено, что в России профессиональный спорт зародился в середине XIX века с началом буржуазных реформ. В отличие от других стран, где появлению профессионального спорта предшествовало развитие любительского (США, Великобритания) в России он начинает развиваться практически одновременно с появлением первых спортивных любительских организаций. Была проанализирована сфера политической рекламы и репутационного менеджмента, даны их определения и охарактеризованы факторы, необходимые для их использования, рассмотрены методы их работы и эффективность влияния на людей.

Профессиональный спорт был обозначен как инструмент политической рекламы и репутационного менеджмента.

На примере Олимпиады в Сочи в 2014 году показано, как Россия её проведением решала внутривнутриполитические и внешнеполитические задачи. Были приведены и охарактеризованы затраты на организацию и проведение Олимпиады в Сочи в 2014 году.

На основе выполненной работы можно сделать вывод, что спорт является мощным и, практически, универсальным инструментом политической рекламы и репутационного менеджмента, и его использование для решения задач во внутренней и во внешней политике высокоэффективно.

### Литература

1. **Аксенов А.А.** Реклама в политике: учеб. пособие/ А.А. Аксенов. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 113с.
2. **Акопова Т.С.** Политическая реклама: текст лекций/Т.С. Акопова; Яросл. Гос. Ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2007. – 63с.
3. **Выскребенцева А.С., Щигорева М.Н.** Анализ относительных размеров капиталовложений на строительство олимпийских объектов и проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи // Молодой ученый. – 2013. – №12. – С. 274-279. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/59/8509/>.
4. **Галкин В.В.** Профессиональный спорт как ин-

струмент политической рекламы и репутационного менеджмента [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://vadim-galkin.ru/politics/policy/political-advertising/> **5. Голощанов Б.Р.** История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 312 с. **6. Грачев С.И., Аксянов А.С.** Спорт как фактор политической деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-faktor-politicheskoy-deyatelnosti> **7. История физической культуры и спорта: учебник** / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил. **8. История физической культуры и спорта: Учебник** / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – 3. изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 423 с.: ил. **9. История физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования** / [С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С.Н. Комарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240 с. – (Сер. Бакалавриат). **10. Курасова К.А.** Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/article/view?id=15873> **11. Лубышева Л.И.** Социология физической культуры и спорта: учебник для студ. Высш. образования. – 4 изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 272 с.- (Сер. Бакалавриат). **12. Маркетинг: учебник** / под редакцией доктора экономических наук, профессора В.В. Герасименко. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2016. – 512 с. – 6 экз. **13. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования** / [Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с. – 20 экз. **14. Нахаева Е.М.** История физической культуры и спорта: Курс лекций / Е.М. Нахаева. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 88 с. **15. Нужденов К.Э.** Спорт как инструмент политического воздействия на современное общество [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.docme.ru/doc/241670/registration.html?action=resetPassword> **16. Основы репутационного менеджмента: учеб. пособие** / К.Н. Тендит. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 85 с. **17. Пельменев В.К., Конеева Е.В.** История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с. **18. Репутационный менеджмент. Современные подходы и техноло-**

гии: учебник для академического бакалавриата / Л.С. Сальникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 295 с. – Серия: Бакалавр. Академический курс. **19. Рябенко Г.В.** Технология маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг организаций сферы физической культуры и спорта. [Текст]. – Волгоград, 2014. – 29 с. маркетинг в спорте; организация ФКиС – ЭБС «IPRbooks» **20. Алексеев С.В.** Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник для вузов / С.В. Алексеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 517 с. – 8 экз. +IPRbooks **21. Галкин В.В.** Экономика спорта и спортивный бизнес. [Текст], – Гриф. – М. Кнорус, 2009. – 329с. – 2 экз. (+ 2006 – 3 экз.) **22. Маркетинг: учебник** / под редакцией доктора экономических наук, профессора В.В. Герасименко. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2016. – 512 с. – 6 экз. **23. Стандартизация, сертификация, лицензирование** [Электронный ресурс]: сборник нормативных актов и документов / – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. – 430 с. – режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/30221.-ЭБС «IPRbooks»](http://www.iprbookshop.ru/30221.-ЭБС%20«IPRbooks»).

*P. Pankratov*

### **Professional sport as an instrument of political advertising and reputation management**

*The article discusses the scope of professional sports, its development in the world and in Russia. The author shows the main points of using sports in the political sphere, the influence of the political situation and geopolitical factors on professional sports. The possibilities of using sport for solving problems in the domestic and foreign policy of the state are analyzed, the opinion that professional sport is a universal tool of political advertising and reputation management is substantiated.*

**Key words:** *professional sports, political advertising, reputation management, advertising message, target audience, reputation, sports, Sochi, Russia, holding the Olympics.*



**Попелухина Светлана Владимировна**  
преподаватель кафедры олимпийского и  
профессионального спорта,  
Института физического воспитания и спорта,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*brice1995@mail.ru*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНО КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

*Роль психологического фактора в современном спорте постоянно возрастает. Тем более в видах спорта связанных со сложно координационными действиями. Это связано, прежде всего с непрерывным увеличением трудности произвольных упражнений, с широким внедрением в спорт сложных, рискованных элементов и соединений. «Элита» в этих видах спорта заметно оторвалась от остальных спортсменов. И этот отрыв трудно объяснить, миновав психологические факторы.*

*При изучении и усвоении новых сложных элементов в любом виде гимнастики спортсменам приходится преодолевать барьеры новизны, «невыполнимости» и чувства боязни.*

**Ключевые слова:** *психология, спортсмены, вопросы, сложно координационные виды.*

Каждый тренер в своей работе ставит перед собой и решает различного рода психологические задачи, связанные с тренировкой и воспитанием спортсменов. К сожалению, даже на сегодняшний день, когда развитие психологии вышло на достаточно высокий уровень, надежда на то, что со стороны придёт на помощь психолог мало вероятна, а иногда и не реальна. Виды спорта, связанные со сложной координацией постоянно «омолаживаются», и это влечет за собой целый набор специфических и психологических проблем, в первую очередь связанных с отбором одаренных детей, индивидуальным подходом в тренировочном процессе.

Пожалуй, ни в одном виде спорта тренер не выполняет такого титанического объема ответственной работы, как тренер в гимнастических видах спорта. В ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности ему приходится постоянно решать огромное количество проблем. Для этого требуются специальные знания по теории и методике избранного вида спорта, педагогики, биомеханики, возрастной физиологии и психологии, психологии спорта, антропологии и морфологии, спортивной метрологии.

Одной из первостепенных педагогических задач, успешность решения которой всецело зависит от тренера, является организация взаимоотношений со спортсменами. Показателем правильной позиции тренера становится его истинный авторитет. Еще А.С. Макаренко говорил, что прежде всего надо уважать и требовать. Тренер должен обладать человеколюбием, чуткостью, оптимистическим реализмом в оценке учеников, сдержанностью и самообладанием. Злоба, брюзжание, унижающее достоинство, насмешки, дурное настроение – все это не совместимо с профессией тренера в любом виде спорта, а уж в спорте где необходимо ежедневно выполнять элементы, связанные с риском для здоровья и жизни особенно.

До сегодняшнего дня доподлинно не известно, можно ли подготовить спортсмена высокого класса из обычного ребенка, или высокий класс в спорте доступен лишь «самородкам»? Так же до сих пор не ясны психологические критерии отбора в виды спорта со сложной координацией.

Психологические особенности гимнастики в известной мере условно можно рассматривать по компонентам. В качестве этих компонентов принимаются особенности 1) внешних условий двигательной деятельности; 2) управления двигательными действиями; 3) функциональной специфики деятельности; 4) соревновательной деятельности; 5) спортивного творчества; 6) межличностных отношений; [1].

Сложно координационные виды спорта оказывают влияние на развитие определенных сторон психики спортсмена, и в то же время трудности, присущие конкретному виду спорта, требуют развития психических качеств и функций, имеющих конкретную специфику. Это вызывает необходимость изучения тренером психологических особенностей деятельности спортсменов, что даст возможность определить конкретные задачи и методику психологической подготовки спортсменов, воспитать те их качества и функции, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

**Должен ли работать со спортсменами психолог? Нужны ли современному тренеру знания и навыки по психологической подготовке?**

Безусловно, современный тренер должен иметь знания и навыки по психологической подготовке и работать сам в этом плане. Но прежде всего он обязан знать психологию, психологический паспорт спортсмена, методы психологической подготовки и воздействия на подопечного. Здесь тренеру необходимо пользоваться помощью и консультациями психолога.

**На сегодняшний день, не все спортсмены знают, к какому типу темперамента они относятся. Это очень плохо, а вот виноват ли в этом тренер?**

Спортсмен обязательно должен знать свой тип темперамента, а тренер – темперамент каждого своего ученика, потому что каждый тип темперамента - это индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность спортсмена и динамику его психических процессов. К ним относятся: сила психических переживаний; скорость протекания психических процессов; степень эмоциональной возбудимости и глубины эмоциональных переживаний. Современный тренер должен понимать, что без знания типов темперамента невозможно воспитание и формирование личности гимнаста и что не бывает плохих типов темперамента. Поэтому тренеру необходимо знать и пользоваться простейшей методикой определения типов темперамента (тест Я. Стреляу) [2].

**Ведут ли спортсмены и тренеры дневники, отмечают ли они настроение, психическое состояние перед тренировкой и соревнованиями, причины неудачных выступлений и др.** девушки и женщины скорее ведут дневники и отмечают в основном данные по выполненным элементам и комбинациям, а вот юноши, мужчины (100%) не ведут дневников. Значит не контролируют и не оценивают **какие состояния испытывают перед соревнованиями**, психической напряженности, стартовой лихорадки, тревоги, апатии, переутомления.

**Тренер сам не знает и не обучает подопечных простейшим**, объективным методикам диагностики психического состояния (ЧСС, АД и др.), а говорить о применении этих простейших методов не приходится вовсе. Конечно, специалисты по психологии могут сказать и о **применении методов идеомоторной, аутогенной и психорегулирующей тренировки**, но спортсмены либо применяют их самостоятельно, скорее всего изучив поверхностно, либо не применяют вообще.

**В процессе тренировок и соревнований**, все без исключения **перед выходом или подходом** настраиваются на выполнение соревновательного упражнения, и девушки, и юноши, идеомоторно выполняют те или иные двигательные действия, занимаются само регуляцией психического состояния. Конечно, смотрят за выступлением, тренировкой других участников. Это все самостоятельно, скорее всего по научению старших товарищей, может быть родителей, друзей, но скорее всего не тренера и уж точно не психолога.

Тренер, чаще всего может **рекомендовать перед выходом на помост** идеомоторно проделать упражнение или все внимание сосредоточить на выполнении сложного элемента, реже, не смотреть выступления других спортсменов. А вот что происходит после неудачного выступления спортсмена? Как ведет себя спортсмен и тренер после уже свершившегося факта?

Обычно, хорошие тренеры прекрасно знают своих учеников, в том числе особенности их личности. Эти знания накапливаются в процессе многолетнего, каждодневного общения с подопечными в самых разных ситуациях. Вдумчивый и наблюдательный тренер способен почти досконально узнать спортсмена, внимательно изучая особенности его состояния и поведения на тренировках, соревнованиях, вовремя отдых и других занятий. Ведь личность раскрывается в трудных ситуациях, и тренеру приходится чаще чем другим видеть своего ученика именно в таких ситуациях и переживать вместе с ним многочисленные трудности. Иногда тренеру удается лучше, чем родителям, узнать спортсмена.

Однако единственным методом, которым обладает тренер, с помощью которого он изучает спортсмена, является метод наблюдения. Тренер – специалист в области проведения тренировочных занятий и конечно он помогает спортсмену в преодолении психологических трудностей исключительно в меру своей осведомленности. Однако учитывая тот факт, что тренер был спортсменом достаточно давно, и сложность в гимнастических видах была совершенно не такая как сейчас, и возраст, в котором начинали выступать спортсмены был более зрелым. Если смотреть на проблему через призму нынешнего времени, то становятся понятными причины нервных расстройств в юном возрасте. По свидетельствам медиков, случаи разнообразных нервных расстройств. Наблюдения тренера хотя и правильны, но субъективны. Его оценки интуитивны и в большинстве случаев основаны на педагогическом опыте. Даже самому опытному тренеру не удастся объективно охарактеризо-

вать личность спортсмена и тем более оценить его состояние в данный конкретный момент. По этой же причине не всегда удастся найти правильный подход к ученику и не редко к ученику очень перспективному и талантливому.

Конечно, интуиция тренера важна, однако полагаться только на нее не следует. Современному тренеру нужны более точные данные о личности и состоянии спортсмена. Какие же возможности для исследования личности спортсмена имеют в настоящее время психологи? Любое психологическое исследование личности предусматривает соби- рание данных, т.е. сведения о спортсмене полученные с его слов и из других источников.

Был проведен анкетный опрос сильнейших гимнастов и тренеров, представителей ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, членов сборных команд страны - участников Чемпионата России в отдельных видах многоборья и Кубка России по спортивной гимнастике, а также участников одного из самых престижных соревнований страны - турнира на призы олимпийского чемпиона М. Воронина 2002 г., вошедшего в «Золотую серию мэра». В анкетном опросе приняли участие 110 человек, в том числе:

– гимнасты – 81, из них: члены сборной команды России – 43, ЗМС – 2, МСМК – 10, МС – 25, КМС – 24, 1 р. – 2;

– тренеры-преподаватели – 29, из них: ЗТ РФ – 9, ЗМС – 6, МС – 15.

Результаты оказались неутешительными. С большой долей вероятности, проведя анкетирование в любой другой стране бывшего СССР, результаты мало бы чем отличались. Результаты анкетирования показали:

1. Основные причины неудач имеют психологический характер (58,3%).

2. В сборных командах страны и спортивных школах, где должна закладываться система психологической подготовки, не работают и никогда не работали психологи (98%).

3. Большая часть гимнастов не имеют твердых знаний и понятий о психологической подготовке, ее структуре, системе и методике в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. У большинства действующих тренеров-преподавателей объема знаний для самостоятельного решения проблем психологической подготовки спортсменов явно недостаточно.

5. Тренеры не обучают гимнастов даже элементарным методам психологической подготовки, таким, как: методика непосредственной

подготовки к выполнению упражнений; диагностика и саморегуляция психологических состояний и др. Пример тому - регулярные падения члена сборной команды России А. Бондаренко, у которого перед выполнением упражнений в соревнованиях постоянно возникает стартовая лихорадка. Ни он, ни его тренеры не могут решить эту проблему [2,3]

Все это вызывает сомнение в истинных знаниях психологии самого спорта и сложнокординационных видов спорта в частности, не говоря уже о психологической подготовке спортсменов у многих тренеров. То же можно сказать и об эффективности образования, получаемого студентами в институтах. В связи с этим необходимо проанализировать действующую систему образования будущих тренеров-преподавателей – выпускников ИФВиС, определить, достаточен ли у них объем знаний, умений и навыков в психологии чтобы самостоятельно использовать методы психологической подготовки и знают ли они как решать простейшие психологические проблемы в практической работе со спортсменами.

#### **Литература:**

**1. Григорьянц И.А.** Психологическая подготовка тренера по спортивной гимнастике: Учеб. пос. для студ. и слушат. факультета повышения квалификации РГАФК. РГАФК, 1995. **2. Григорьянц И.А.** Причины ошибок и срывов в соревновательной деятельности гимнастов и гимнасток высокой квалификации и методы их предупреждения: Учеб. пос. для студ. и слушат. факультета повышения квалификации РГАФК. РГАФК, 1996. **3. Коренберг В.Б.** Психологический ракурс гимнастики. Гимнастика. Сб. ст. Вып. 2. – М.: ФиС, 1977. **4. Савенков Г.И.** Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. и слушат. РГАФК. РГАФК, 1998.

*Popelukhina S.*

#### **Topical issues of psychology of young athletes in difficult coordination sports.**

*The role of psychological factor in modern sport is constantly increasing. Especially in sports related difficult coordinating actions. It is connected, first of all with continuous increase in difficulty of any exercises, with wide introduction in sports of difficult, risky elements and connections. "Elite" in*

*these sports considerably away from the rest of the athletes. And this gap is difficult to explain, having passed psychological factors.*

*In the study and assimilation of new complex elements in any kind of gymnastics athletes have to overcome the barriers of novelty, “impracticability” and a sense of fear.*

**Key words:** *psychology, athletes, questions, difficult coordination types.*

УДК 378.016:796.071.4



**Прихода Игорь Викторович,**  
докторант, доцент кафедры адаптивной  
физической культуры и физической реабилитации,  
кандидат медицинских наук,  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*ip-doctor@yandex.ua*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*В статье с современных позиций образования, науки и практики обобщены, систематизированы, проанализированы и изложены главные теоретические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности. Введен в научный оборот профессионально-прикладной понятийно-категориальный аппарат.*

**Ключевые слова:** *теоретические основы, профессиональная готовность, будущие специалисты по адаптивной физической культуре, практическая деятельность.*

Постановка проблемы и ее связь с научными или практическими задачами. Процессы мировой глобализации и стремительное развитие рыночных отношений как многогранные общецивилизационные явления охватывают все аспекты общественного развития и особым образом влияют на процессы профессиональной подготовки будущих специалистов в высшей школе. В современном обществе все прочнее утверждается человекоцентризм. В таком обществе качество человеческого потенциала, уровень образования, воспитания и культуры всего населения приобретают решающее значение для экономического и социального роста. Естественно, что Луганская Народная Республика как неотъемлемая составляющая мирового сообщества претерпевает определенные изменения и преобразования. Становление и развитие нашего молодого государства на демократических началах настоятельно требует перехода к новому типу гуманистически-инновационного образования, призванного обеспечить всесторонний рост и раскрытие культурного, интеллектуального, духовного потенциала личности. Современные образование и наука, создавая и обеспечивая благоприятные условия для индивидуального развития человека, призваны готовить для рынка труда конкурентоспособного специалиста, способного сознательно и эффективно функционировать в условиях высокотехнологичного информационно-коммуникационного общества. Сегодня продуктом образования должен быть не просто высокообразованный специалист, а культурная, знающая, умеющая, деятельностная личность с творческим критическим мышлением, которая стремится изменить к лучшему свою жизнь и жизнь своей страны.

Концепция национального высшего образования, изложенная в Программе социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор», основывается на идеях уникальной ценности человека, непрерывного индивидуального развития, строится на основе принципов законности, демократии, равноправия, толерантности, гуманизма, уважения и соблюдения прав и свобод человека и гражданина, интеллектуальной и духовной активности [22].

В современный период перед системой высшего образования Луганской Народной Республики, находящейся на этапе своей сущностной, структурной и содержательной трансформации в реалиях глобализованного общества XXI века, насущной становится проблема такой организации учебно-воспитательного процесса, ключевой доминантой которой является ориентированность на профессиональную подготовку будущих

специалистов, компетентных, способных к эффективной работе, профессионально мобильных и конкурентоспособных на рынке труда [12].

Анализ последних исследований и публикаций. Профессиональная подготовка специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования является необходимым звеном в комплексном решении проблемы практической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждает несомненную актуальность проблемы формирования профессиональной готовности специалистов по адаптивной физической культуре к педагогической деятельности [21].

На основе теоретического анализа научной литературы (В.Ф. Балашова [1], Ю.А. Бахарев [2], Т.П. Бегидова [3], С.В. Дмитриев [8], С.П. Евсеев [9], Р.П. Карпюк [17], Н.А. Строгова [24], Р.В. Чудная [27], Л.В. Шапкова [28] и др.) под профессиональной подготовкой будущих специалистов по адаптивной физической культуре мы понимаем процесс, который осуществляется в высших учебных заведениях с целью подготовки квалифицированного специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, способного использовать средства адаптивной физической культуры, готового к постоянному профессиональному росту и социальной профессиональной мобильности [21].

Нормативно-правовую базу профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре составляют Законы Луганской Народной Республики «Конституция Луганской Народной Республики» (2014) [10], «Об образовании» (2016) [12], «О науке и государственной научно-технической политике» (2018) [11], «Об основах охраны здоровья» (2016) [13], Законопроект Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте» (2019) [15], Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования» (2018) [19], Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (2018) [6], Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (2018) [7].

Кроме того, государственная стратегия здоровьесбережения и здоровьесбережения изложена в нормативно-правовых документах, регулирующих развитие сфер физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития в Луганской Народной Республике, в частности в Законах Луганской Народной Республики «Об основах государственной молодежной политики» (2015) [14], Программе социально-экономического развития Луганской Народной Республики до 2023 года «Наш выбор» (2018) [22].

Выявление нерешенных ранее частей общей проблемы. В условиях значительного ухудшения состояния здоровья нации особой актуальности приобретают вопросы, связанные с оптимизацией отечественной системы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре [21]. А исходя из того, что адаптивная физическая культура является новым направлением в учебно-воспитательном, научно-практическом и профессионально-прикладном сегментах системы высшего образования Луганской Народной Республики (профессиональная подготовка специалистов по этому направлению ведется с 2017 г.), важность вышеуказанных вопросов приобретает первостепенное значение [20].

Целью нашего исследования является раскрытие сущности понятий, характеризующих профессиональную составляющую подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Задачи нашего исследования заключаются, прежде всего, в выяснении сущности таких дефиниций, как подготовка, профессиональная подготовка, квалификация, готовность, готовность к профессиональной деятельности, профессионализм личности.

Изложение основного материала исследования. Теоретический анализ научной литературы свидетельствует о том, что понятие «профессиональное образование» определяется по-разному.

В энциклопедии профессионального образования понятие «профессиональная подготовка» определяется как совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств трудового опыта и норм поведения, которая обеспечивает возможность успешной работы по определенной профессии. В зависимости от уровня квалификации и сложности осваиваемой профессии, подготовка специалиста включает полное высшее, базовое высшее или среднее специальное (профессионально-техническое) образование.

Современные ученые рассматривают профессиональную готов-

ность будущего специалиста с позиции субъекта познавательной и учебно-профессиональной деятельности, способного целенаправленно регулировать свои действия.

Так, И.Д. Бех отмечает, что сам термин «профессия» связан с приобретением особых знаний и умений, которые признаны обществом и обеспечивают принятия им личности как таковой, которая обладает определенной, особенной, нужной другим деятельностью. Такая деятельность выделяется обществом и оценивается им. Автор указывает, что одновременно профессия возвышает личность из числа других, делает ее нужной людям, становится важным условием и основой самоопределения. Условием и средством реализации профессии выступает человек-профессионал, в личности которого, с одной стороны, воплощается то общее, что характерно для любого работника, занятого этим видом труда, с другой – индивидуальное, привнесенное им самим в каждый конкретный акт, каждый аспект профессиональной деятельности [4].

С.В. Гончаренко трактует термин «профессиональное образование» как подготовку в учебных заведениях специалистов разных уровней квалификации для трудовой деятельности в одной из отраслей народного хозяйства, науки, культуры; неотъемлемую составляющую единой системы народного образования; процесс (или) результат профессионального становления личности, который сопровождается овладением заранее установленными знаниями, умениями и навыками по конкретным профессиям и специальностям [5].

Л.П. Сушенко определяет понятие «профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту» как процесс, характеризующий технологически обоснованные принципы высших учебных заведений страны предоставить личности такого уровня профессионализма, благодаря которому она станет конкурентоспособной на рынках труда, будет самостоятельно организовывать физическое воспитание разных слоев населения региона и успешно работать во всех звеньях спортивного движения [25].

И.Д. Бех определяет понятие «специалист» как компетентного работника, обладающего необходимыми для качественной и продуктивной работы знаниями, качествами, опытом и индивидуальным стилем деятельности [4].

С.В. Гончаренко определяет понятие «специалист» как подготовленного человека, обладающего определенными профессиональными знаниями, умениями, навыками и личностными чертами, необходимыми

ми для выполнения профессиональной деятельности, которая самостоятельно производит средство достижения поставленной цели, результат которой соответствует замыслу (установленному нормативу) [5].

В. А. Крутецкий полагает, что специалист сегодня – это человек с широкими общими и специальными знаниями, способный быстро реагировать на изменения в науке и технике, соответствующие требованиям новых технологий, а значит, неизбежно будут внедряться; ему нужны базовые знания, проблемное, аналитическое мышление, социально-психологическая компетентность и интеллектуальная культура [18].

Квалификация, как отмечает И. А. Зязюн, формально обуславливается типом полученного образования и соответствующими документами, дающими право на работу по специальности, а также основы для присвоения восходящего тарифного разряда. Квалификационная характеристика специалиста так или иначе связана с уровнем его образованности и формирует некоторые квалификационные ожидания, в том числе и по поводу технологической готовности к выполнению определенных функций [16].

Будущий специалист по адаптивной физической культуре рассматривается нами как личность, которая в учебно-воспитательном процессе вуза приобретает квалификацию, развивает и совершенствует креативное мышление, творчески осмысливает и овладевает современными, эффективными и безопасными технологиями адаптивной физической культуры [21].

В общем смысле «готовность» – это, во-первых, склонность к чему-либо, желание сделать что-либо; во-вторых, состояние, при котором все сделано для чего-либо.

В психолого-педагогической литературе понятие «готовность» имеет ряд интерпретаций в связи с разными проблемами исследований и определяется как психологическая установка (Д. Н. Узнадзе) [26]; наличие способностей, способность человека ставить цель, выбирать способы ее достижения (С. Л. Рубинштейн) [23].

Понятие «готовность» понимается как настроение личности на определенное поведение, установка на активные и целесообразные действия, приспособления личности для успешных действий, обусловлена мотивами и психическими особенностями личности; пригодность к деятельности, которая выражается в активном положительном отношении к ней, склонности заниматься ею, что переходит на высоком уровне развития в особую увлеченность (В. А. Крутецкий) [18].

Теоретический анализ научной литературы показал, что понятие «готовность» рассматривается как профессиональная готовность к педагогической деятельности (В.А. Сластенин, А.Г. Мороз, Н.П. Николаева), профессионально-эстетическая готовность (М.В. Веселовская, Т.А. Зотеева, Н.М. Конышева), психологическая готовность (И.Д. Бех, В.А. Моляко), морально-психологическая готовность (И.Д. Бех, Л.В. Кондрашова) и готовность к другим видам деятельности в процессе профессиональной подготовки.

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что понятие «готовность к профессиональной деятельности» толкуется по-разному. Его определяют как способность к познанию индивидуальных особенностей (образ «Я»), анализа профессий и принятия решения на основе сопоставления этих двух видов знаний, то есть способность к сознательному овладению профессией.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил определить структуру готовности к профессиональной деятельности, которая состоит из взаимосвязанных элементов: осознание своих потребностей, целей, решение которых приводит к удовлетворению потребности; осмысления и оценки условий, в которых будет протекать профессиональная деятельность; определение на основе опыта наиболее вероятных способов решения профессиональных задач; прогнозирования появления интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов; оценивания соотношения возможностей; мобилизация сил в соответствии с условиями, целями и задачами.

Таким образом, готовность к профессиональной деятельности имеет сложную структуру, являясь выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых сторон личности в их соотношении с внешними условиями, будущими целями и задачами. Человек настраивается на осуществление действий, необходимых для достижения поставленной цели, подготавливает базу успешного выполнения профессиональных задач: пополняет недостаток информации, проводит упражнения, тренировки; вырабатывает план возможных действий. Во время практической деятельности проявление и изменение готовности определяется, прежде всего, доминирующим мотивом, обеспечивает необходимую продолжительность и направленность личности.

Итак, под готовностью к профессиональной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре мы понимаем интегральное образование, включающее в себя профессионально значи-

мые качества личности, устойчивые мотивы к будущей деятельности с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, совокупность профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, а также опыт их применения с целью повышения функциональных возможностей этой категории лиц средствами адаптивной физической культуры.

Выводы исследования и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы выяснено сущность дефиниции относительно профессиональной составляющей подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре, к которым отнесены такие понятия, как: подготовка, профессиональная подготовка, профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту, профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре, специальность, квалификация, готовность, готовность к профессиональной деятельности, готовность к профессиональному самосовершенствованию, профессионализм личности. Введены в научный оборот такие понятия, как: будущие специалисты по адаптивной физической культуре, профессиональная подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре, готовность к профессиональной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре, подготовленность к профессиональной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики.

## Литература

**1. Балашова В.Ф.** Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Балашова Валентина Федоровна. – Москва, 2009. – 418 с. **2. Бахарев Ю.А.** Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бахарев Юрий Александрович. – Нижний Новгород, 2011. – 173 с. **3. Бегидова С.Н.** Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта: дис. ... д-ра пед. наук:

13.00.01, 13.00.04 / Бегидова Светлана Николаевна. – Майкоп, 2001. – 439 с. **4. Бех І.Д.** Виховання особистості: У 2-х кн. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с. **5. Гончаренко С.У.** Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1987. – 376 с. **6. Государственный образовательный стандарт** высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (утвержден Приказом Министерством образования и науки Луганской Народной Республики от 17.07.2018 № 693-од) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.03.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20\(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА\).pdf](https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.03.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА).pdf). **7. Государственный образовательный стандарт** высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (утвержден Приказом Министерством образования и науки Луганской Народной Республики от 17.07.2018 № 693-од) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.04.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20\(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА\).pdf](https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.04.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА).pdf). **8. Дмитриев С.В.** Если хочешь соответствовать современным требованиям профессионально-педагогического образования – опережай их (Предметная область спортивной и адаптивной физической культуры) // С.В. Дмитриев // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 3 – 12. **9. Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова, Т.В. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 51 – 54. **10. Закон Луганской Народной Республики** «Конституция Луганской Народной Республики» от 18.05.2014 № 1-І (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 24.09.2014 № 22-І, от 03.12.2014 № 1-ІІ, от 03.03.2015 № 11-ІІ, от 25.11.2017 № 195-ІІ, от 02.02.2018 № 212-ІІ, от 06.09.2018 № 263-ІІ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/591/>. **11. Закон** Луганской Народной Республики «*О науке и государственной*

научно-технической политике» от 05.05.2018 № 226-II [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/6202/>. **12. Закон Луганской Народной Республики «Об образовании»** от 30.09.2016 № 128-II (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики от 10.11.2017 № 193-II, от 14.03.2018 № 214-II) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>. **13. Закон Луганской Народной Республики «Об основах охраны здоровья»** от 15.09.2016 № 300-ПЗ/16 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvnaya-deyatelnost/zakonoproekty/3510/>. **14. Закон Луганской Народной Республики «Об основах государственной молодежной политики»** от 11.09.2015 № 52-II [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/1891/>. **15. Закон Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорте»** от 21.02.2019 № 24-III [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/>. **16. Зязюн І.А.** Філософія свідомого і несвідомого у професійній освіті / Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти: наук.-метод. зб. / Ред. кол.: І.А. Зязюн та ін. – К., 1994. – 384 с. **17. Карпюк Р.П.** Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Карпюк Роман Петрович. – Київ, 2010. – 541 с. **18. Крутецкий В. А.** Психология обучения и воспитания школьников / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1976. – 303 с. **19. Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования»** от 17.07.2018 № 693-од [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/2461-prikaz-mon-lnr-653-od-ot-17072018.html>. **20. Прихода И.В.** Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): новое направление в образовании, науке и практике / С.С. Кувалдина, Н.А. Бабурина, В.А. Стеценко, Д.О. Раденко, А.А. Лянцев // Акценты здоровья. – 2017. – № 1 – 2. – С. 5 – 9. **21. Прихода И.В.** Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения / И. В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. – № 6. – С. 19 – 25. **22. Программа социально-экономического раз-**

вигляді Луганської Народної Республіки до 2023 року «Наш вибор» от 12.05.2018 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://gtrklnr.com/2018/05/12/nash-vybor-leonid-pasechnik-predstavil-pyatiletnyuyu-programmu-razvitiya-lnr/>. **23. Рубинштейн С.Л.** Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с. **24. Строгова Н.А.** Профессиональная подготовка специалистов по адаптивной физической культуре в интересах лиц с ограниченными возможностями здоровья / Н.А. Строгова // Мир образования – образование в мире. – 2010. – № 2 (38). – С. 33 – 38. **25. Сущенко Л.П.** Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с. **26. Узнадзе Д.Н.** Экспериментальные основы психологии / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси: АПН ГССР, 1961. – 240 с. **27. Чудна Р.В.** Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Чудна Рада Валентинівна. – Київ, 2003. – 21 с. **28. Шапкова Л.В.** Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре / Л. В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 1. – С. 16 – 20.

**Prikhoda I. V.**

### **Theoretical basics of formation of professional readiness of future specialists in adaptive physical culture to practical activities**

*In article from modern positions of education, science and practice are generalized, systematized, analyzed and stated the major theoretical basics of formation of professional readiness of future specialists in adaptive physical culture to practical activities. The professional-applied conceptual and categorical apparatus was introduced into the scientific circulation.*

**Key words:** *theoretical basics, professional readiness, future specialists in adaptive physical culture, practical activity.*

УДК 796. 015.12



**Сайтбеков Н.Д.,**

Докторант Казахской академии спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор  
Актюбинского регионального государственного регионального  
saytbekov.nurbol@mail.ru



**Ботагариев Т.А.**

Докторант Казахской академии спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор  
Актюбинского регионального государственного регионального  
Botagariev\_1959@mail.ru

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ**

*Разработано электронное учебное пособие «волейбол», которое включает 5 модулей: история волейбола, техника нападения, техника защиты, тактическая подготовка, организация и проведение соревнований. Осуществлена реализация элементов спортивно ориентированного физического воспитания на примере волейбола с учетом принципов спортивной тренировки. При проблемно-модульном обучении весь учебный материал был разбит на модули программы по волейболу. Предложены различные варианты музыкотерапии на занятиях по волейболу. Обосновано внедрение элементов лично ориентированного обучения на занятиях по волейболу.*

**Ключевые слова:** студенты, волейбол, электронное пособие, спортивно ориентированное физическое воспитание, модульное, личностно ориентированное, обучение, музыкотерапия

Актуальность темы определяется, на наш взгляд, следующими сложившимися на сегодняшний день причинами. Современное состояние системы образования характеризуется возрастанием роли нетрадиционных технологий обучения. Усвоение студентами знаний с их помощью происходит значительно быстрее, чем посредством обычных технологий. Эти технологии позволяют углублять и расширять содержание изучаемых дисциплин, быстро обновлять его, применять более эффективные методы обучения, а также значительно расширяют доступ к образованию всех желающих.

Данной проблеме уделили внимание такие специалисты как И.В. Орлан [9], А.В. Козлов [8], С.В.Радаева [10], М.В. Базилевич [2], В.В.Дорошенко [5], Л.Б. Андрущенко [1], Ю.Н.Юров [17], Е. В. Старкова [12], Н. Е. Качура [7], В.В. Шевцова [15], Воронцов [4], В. Г. Шилько [16], М. Ю.Илюхина [6], А.А. Седов [11], Е. И. Теплухин [13], В.М.Богданов, В.С.Пономарев, А.В.Соловов [3], А.И.Федоров [14], А.И. Яцынин [14].

На современном этапе развития казахстанского общества проблема исследования определяется противоречиями, с одной стороны, в связи с повышенными требованиями к подготовке будущих специалистов по физической культуре необходимостью активной реализации инновационных технологий в физическом воспитании студентов и недостаточной научно-методической разработанностью конкретного их применения в учебном процессе в соответствии с адекватными целями и задачами.

Цель исследования – разработать экспериментальную программу внедрения инновационных технологий и обосновать особенности её реализации.

Задачи исследования. 1. Определить особенности внедрения электронного учебного пособия по волейболу.

2. Обосновать специфику реализации элементов спортивно ориентированного физического воспитания.

3. Изучить особенности внедрения элементов проблемно-модульного обучения – на примере волейбола.

4. Выявить специфику применения музыкотерапии на занятиях по волейболу.

5. Исследовать особенности внедрения элементов лично ориентированного обучения на занятиях по волейболу.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов,

контрольные испытания. Вся экспериментальная работа проводилась на базе Актюбинского университета им.С.Баишева в период с сентября по декабрь 2018-2019 учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами разработано электронное учебное пособие «волейбол». Последовательность функционирования программы характеризуется следующими составляющими. Вначале на экране выходит главное меню. В нем имеются три пункта: «Введение», «Теория», «Тестирование». Во «введении» представлены название учебного пособия, авторы, описание электронного учебного пособия, организация, подразделение, город, год издания.

В пункте «теория» имеются лекционные и практические занятия. Они состоят из 5 модулей. Модуль № 1 «история волейбола»; Модуль № 2 «техника нападения в волейболе»; Модуль № 3 «техника защиты в волейболе»; Модуль № 4 «тактическая подготовка в волейболе»; Модуль № 5 «организация и проведение соревнований по волейболу». В пункте «тестирование» представлены тесты для оценки знаний студентов по каждому модулю.

Алгоритм использования электронного учебного пособия «Волейбол» по предмету «физическая культура» в вузе заключался в следующем.

На одном из занятий, предшествующих изучению программного материала по волейболу, студенты работают с электронным учебником на персональных ноутбуках. Преподаватель акцентирует внимание на следующем: «Уважаемые студенты! Сегодня мы начинаем изучать программный материал по волейболу. Посредством электронного учебного пособия вы сможете сформировать свои теоретические знания и практические навыки по реализации данного элемента программного материала. Вам каждому будет предоставлена электронная версия учебника. Сейчас акцентируйте внимание на алгоритме работы с элементами данного двигательного действия». После изучения материала по электронному учебному пособию студенты в спортивном зале отрабатывают изученное.

Студент отыскивает модуль «техника нападения в волейболе» и находит «передачу двумя руками сверху». Здесь описана техника выполнения этого приема. В разделе «практические занятия» электронного учебника даны упражнения, которые способствуют овладению данного приема. После выполнения этих упражнений у студентов начинают формироваться двигательные ощущения по выполнению техники данного приема. В результате этого он может сформулировать «его» (собственную) проблему, которая является противоречием для

правильного освоения им этого приема. Например :«при выполнении передачи пальцы недостаточно выполняют амортизационное движение, которое гасит скорость мяча, и является предпосылкой для правильного отталкивания мяча. Какие упражнения и методы по их реализации надо применять, чтобы развить эти составляющие техники передачи мяча сверху?»».

Реализация элементов спортивно ориентированного физического воспитания происходила следующим образом. Для внедрения этой технологии по согласованию с ректоратом Актюбинского университета им.С.Баишева учебный процесс был построен следующим образом. Во-первых, учебный процесс по предмету «физическая культура» стал реализовываться на основе применения одного из видов спорта, в нашем случае, волейбола. Занятия стали проводиться по принципам спортивной тренировки. При этом мы предусмотрели последовательное, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания. В начале 2017-2018 учебного года одно из спаренных занятий физической культуры (2 часа из 4-х отводимых по программе) в этой параллели мы стали проводить с постепенным наращиванием объёмов тренирующих режимов в основной части занятия. На этом этапе мы ознакомливали студентов с элементами волейбола . Для этого мы предприняли следующее экспериментальное решение.

Студенты на основе тестов, взятых из детско-юношеской спортивной школы по баскетболу, были распределены в сильную, среднюю и слабую группы. В начале проведения организационно-массового эксперимента провели следующую работу. Разработаны документы планирования для реализации учебно-тренировочного процесса в секции по волейболу. При этом за основу были взяты положения, разработанные для детско-юношеской спортивной школы. Наряду с этим по сравнению с детско-юношеской спортивной школой учитывали, что основной целью реализации спортивно-ориентированного физического воспитания является замена традиционной урочной формы организации занятий физическими упражнениями в вузе с выполнением требований государственного стандарта по предмету физическая культура.

При планировании годового объёма часов мы исходили из следующих соображений. За основу были взяты 10 учебных месяцев (с сентября по июнь) и в каждом месяце по четыре недели (6 часов в неделю × 4 недели × 10 месяцев = 240 часов), то есть в целом за учебный год планировалась нагрузка в 240 часов.

Годовой план-график распределение часов учебно-тренировочных занятий по волейболу экспериментальных групп :

- на теоретическую подготовку 4 часа
  - общефизическую подготовку 66 часов
  - специальную физическую подготовку 38 часов
  - технико-тактическую, психологическую подготовку 112 часов
  - подготовку к соревнованиям 16 часов
  - контрольные и переходные нормативы 4 часа
- ВСЕГО: 240 часов

В таблице 1 и 2 представлен материал по технической подготовке по волейболу для студентов 1 и 2 курсов.

Таблица 1 – Материал по технической подготовке по волейболу для студентов 1 курса

№ п/п	Название материала	Количество часов
1	Перемещения и стойки в волейболе (приставной шаг, скачок, двойной шаг, прыжки, падения)	12
2	Передачи двумя руками сверху, вперед, над собой, назад	14
3	Прием мяча сверху, снизу двумя руками	14
4	Прямой нападающий удар в облегченных условиях	14
5	Нижняя прямая подача	14
6	Индивидуальные тактические действия в нападении	14
7	Групповые тактические действия в нападении	14
8	Учебная игра	16
	ИТОГО	112

Таблица 1 – Материал по технической подготовке по волейболу для студентов 2 курса

№ п/п	Название материала	Количество часов
1	Передачи двумя руками сверху в прыжке, одной рукой	12
2	Прием мяча снизу одной рукой, прием мяча, летящего в стороне	14
3	Боковой нападающий удар	14
4	<b>Верхняя прямая подача</b>	14
5	Блокирование прямых ударов	14

6	Тактические действия в нападении	14
7	Организация и проведение соревнований по волейболу	14
8	Учебная игра	16
	ИТОГО	112

Проблемно-модульное обучение мы реализовали на примере волейбола. Весь учебный материал был разбит на следующие модули: а) перемещения, стойки в нападении и защите; б) передачи и подачи мяча, приемы мяча; в) нападающие удары и блокирование; г) индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Каждый модуль состоял из следующих компонентов: учебной цели и задач, средств и методов изложения материала; списка необходимого материально-технического обеспечения; самого учебного материала; контрольных требований (теоретические вопросы и контрольные испытания).

Реализация музыкотерапии на занятиях по волейболу происходила следующим образом. До начала занятия (в течение 15 минут) мы включали музыку, которая предназначалась для поднятия настроения, с одновременной разгрузкой их нервной системы от нежелательного психоэмоционального напряжения предшествующего занятия. Для это мы подбирали весёлую, энергичную, ритмичную мелодию, написанную в темпах *andante*, *moderato*, *allegro*.

В подготовительной части (в течение 20-25 минут) мы использовали темпы исполнения музыкальных произведений *moderato*, *allegro*, *vivo*, *presto*. Она предназначалась для настройки двигательного аппарата студентов на ритм занятия.

В основной части занятия (в течение 10 минут) мы применяли музыки в качестве ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому студенты старались адаптировать свои двигательные действия.

В течение 5-7 минут до окончания и 5-ти минут после занятия для снятия утомления и нервного напряжения мы применяли музыку в темпах *largo*, *lento*, *adagio*, *andante*.

Для скорейшего восстановления и перехода к последующей деятельности мы использовали музыку в темпе *andante*, *moderato*. Она реализовывалась до ухода из спортивного зала.

При внедрении элементов лично ориентированного обучения на занятиях по волейболу были реализованы следующие его компонен-

ты: реализация занятий с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-обучающей направленностью, образовательно-тренировочной направленностью.

Занятия с образовательно-познавательной направленностью направлены на получение необходимых знаний, навыков по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. С одной стороны студенты с помощью подготовленного преподавателем карточек, методических разработок постигают знания по изучаемому двигательному действию, с другой стороны осваивают это двигательное действие и развивают соответствующие физические качества.

Занятия с образовательно-обучающей направленностью были направлены только на обучение практическому материалу в соответствии с программным материалом. Здесь мы попытались формировать у студентов навыки самостоятельного мышления по развитию физических качеств. Например, перед ними мы ставили проблему: «Сегодня мы прошли тему «Передача мяча снизу в волейболе!». Какие качества надо развивать для успешного выполнения передачи мяча снизу и с помощью каких средств и методов их надо развивать?» Позиция студента: «На занятии нам преподаватель указывал на то, что при выполнении передачи мяча снизу развиваются в основном скоростные, скоростно-силовые качества, ловкость. Но для их реализации непременно нужно развитие и силы, координации, гибкости рук, ног, туловища». На основе вышеотмеченного студент определял и формулировал проблему: «Для развития этих качеств самостоятельно мне нужно ещё раз ознакомиться со средствами, методами развития этих качеств. Мне нужно вспомнить, что мы проходили на предыдущих занятиях, и из них извлечь необходимое для решения данной проблемы».

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью использовались в процессе секционной работы со студентами для целенаправленной их физической подготовки. Также на этих занятиях студентам давали представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, обучали способам контроля величины физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Таким образом на отмеченных занятиях студенты получали знания и практические умения, которые оказывают влияние на положительные изменения в их мировоззрении и мышлении, чего требует лично-ориентированный подход при их обучении.

## ВЫВОДЫ

1. Разработано электронное учебное пособие по волейболу, состоящее из 5 модулей: история волейбола, техника нападения, техника защиты, тактическая подготовка, организация и проведение соревнований.

2. Реализация спортивно ориентированного физического воспитания предусматривала разделение учащихся на группы, планирование занятий по волейболу, проведение их по принципам спортивной тренировки.

3. При осуществлении проблемно модульного обучения по волейболу были выделены такие модули как: а) перемещения, стойки в нападении и защите; б) передачи и подачи мяча, приемы мяча; в) нападающие удары и блокирование; г) индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

4. В зависимости от целей до, во время и после занятий применялись музыкальные мелодии в рамках музыкотерапии.

5. Построение занятий с лично ориентированным обучением было направлено на реализацию образовательно-познавательной, образовательно-обучающей, образовательно-тренировочной целей.

## Литература

1. **Андрюшенко Л.Б.** Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54. 2. **Базилевич М.В.** Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Сургут, 2009. – 23 с. 3. **Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В.** Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры//Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 55–59. 4. **Воронцов Н.Д.** Педагогические условия развития физкультурной деятельности студентов на основе модульно-рейтинговой технологии обучения в вузе: автореф... канд... пед. наук: 13.00.08. – Курск.– 2006. – 24 с. 5. **Дорошенко В.В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с преимущественным использованием средств футбола: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.04 – Краснодар, 2013. – 24 с. 6. **Илюхина М.Ю.** Личностно-ориентированное физическое воспитание в учреждениях высшего образования: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.08. – Москва, 2013. – 24 с. 7. **Качура Н.Е.** Модульное обучение как педагогическая технология: ав-

тореф... канд... пед. наук: 13.00.01. – Тула.– 2002. – 24 с. **8. Козлов А.В.** Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Волгоград, 2002. – 23 с. **9. Орлан И.В.** Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения :На примере сельскохозяйственного вуза: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Волгоград, 2002. - 23 с. **10. Радаева С.В.** Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Красноярск, 2008. – 23 с. **11. Седов А.А.** Личностно ориентированное образование в педвузе как детерминанта профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре: автореф. дис....докт.пед.наук – 13.00.08. – Москва, 2002. – 44 с. **12. Старкова Е.В.** Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: автореф... канд... пед. наук: 13.00.04. – Пермь.– 2006. – 24 с. **13. Теплухин Е.И.** Реализация личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в вузе: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.08. – Барнаул, 2004. – 23 с. **14. Федоров А.И.** Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования//Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59. **15. Шевцова В.В.** Влияние модульно-рейтинговой технологии обучения на качество учебных достижений студентов: На примере спортивно-педагогической дисциплины «Плавание»: автореф... канд... пед. наук: 13.00.04. – Тюмень.– 2003. – 24 с. **16. Шилько В. Г.** Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис.... докт.пед.наук. – 13.00.04 – Томск, 2003. - 45 с. **17. Юров Ю.Н.** Кластерно-модульный метод в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04 – Тамбов, 2007. - 24 с. **18. Яцынин А.И.** Электронный учебник по гимнастике для высших физкультурных учебных заведений // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 6. – С.46-5

*Saitebekov ND, Botagariev T.A.*

## **Experimental program for the introduction of innovative technologies in the subject of “physical culture” and features of its implementation**

*Developed an electronic training manual “volleyball”, which includes 5 modules: the history of volleyball, attack technique, defense technique, tactical training, organization and conduct of competitions. Implemented the implementation of elements of sports-oriented physical education on the example of volleyball, taking into account the principles of sports training. With problem-modular training, the entire educational material was divided into modules of the volleyball program. Various options for music therapy in volleyball classes. Substantiated the introduction of elements of personally-oriented learning in the classroom in volleyball.*

***Key words:** students, volleyball, electronic manual, sports-oriented physical education, modular, personality-oriented, training, music therapy.*

УДК 796.012



**Свечкарёв Виталий Геннадьевич,**  
зав. кафедры физического воспитания,  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»,  
[vital89286686941@mail.ru](mailto:vital89286686941@mail.ru)

## **АВТОМАТИЗИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*В работе представлены основные положения обеспечения процесса внедрения в теорию и практику физического воспитания и спорта автоматизированных систем управления величиной физической нагрузки на основе использования обратной связи. Рассмотрены – теоретико-методологические аспекты разработки автоматизированных си-*

*стем управления физической нагрузкой, биомеханические и педагогические условия и закономерности, обуславливающие высокую эффективность изобретательской, конструкторской и учебно-воспитательной деятельности по созданию и внедрению таких систем в учебно-тренировочный процесс с различной направленностью.*

**Ключевые слова:** *адаптивные системы управления, управление двигательными действиями, автоматизированные системы управления (АСУ) основными параметрами нагрузки, двигательные возможности, обратная связь, тренажер.*

В настоящее время оптимизация физкультурно-спортивной деятельности представляется весьма актуальной, социально значимой научно-прикладной проблемой. Ее решение в равной степени важно как для системы подготовки спортивного резерва, так и для физической культуры и массового спорта. Следует отметить, что основными проблемами («болевыми точками») физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время являются ее гуманизация и информатизация. Что касается первой проблемы, то она наиболее остро стоит в системе подготовки спортсменов (спорте высших достижений). По меткому замечанию специалистов, современный спорт сжигает человека как костер – тонкий лист бумаги. Вопрос «как обезвредить спорт?» так и остается открытым. Что касается второй проблемы, то ни у кого не вызывает сомнений, что колоссальные возможности современных информационных технологий (в том числе и компьютерных) в физкультурно-спортивной деятельности используются весьма незначительно. Физическая культура и спорт не идут в ногу с жизнью, а автоматизация труда педагога и тренера, да и простое применение компьютерных информационных систем в физкультурно-спортивной деятельности – эпизодичный, случайный процесс. Необходимо найти механизм, который бы сделал информационные технологии реальной движущей силой развития системы физического воспитания и подготовки спортсменов [1, 2, 3, 4, 5].

В работе рассмотрены вопросы применения автоматизированной системы управления величиной нагрузки, причем это сделано в нескольких аспектах:

1. В возрастном диапазоне: дети, подростки, юноши, мужчины.
2. По уровню спортивного мастерства: не спортсмены,

спортсмены массовых разрядов, спортсмены среднего уровня мастерства, спортсмены высокого уровня мастерства, спортсмены высшего уровня мастерства.

3. С применением автоматизированных систем управления: с применением адаптивных систем управления, с применением АСУ с заданным качеством.

Причем все АСУ разработанные нами имеют принципиально разное техническое исполнение и принцип работы.

4. С управлением по ответной реакции: сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

5. По оптимизации двигательных действий: под средством управляющих воздействий, под средством управляющих сигналов.

6. В педагогическом плане: в учебной деятельности, в спортивной деятельности.

По всем выше перечисленным «аспектам» у нас получен хороший положительный (педагогический и технический) результат, что подтверждает «правильность» нашей концепции, цели и гипотезе исследования.

Результаты проведенной работы показывают, что разработанная нами автоматизированная система управления построена на «правильных» алгоритмах и может эффективно использоваться в педагогическом процессе для повышения эффективности труда тренера (учителя).

Однако педагогу для эффективного использования предложенных нами технологий необходим целый ряд дополнительных знаний по механике, электронике, теории автоматизированного управления, он должен на хорошем уровне владеть современными компьютерными технологиями.

Разработанные нами технологии являются безопасными, что подтверждается медико-биологическими и психологическими исследованиями.

Рассмотрены понятия адаптивные и с заданным качеством системы управления в тренажеростроении.

Некоторые авторы к техническому понятию адаптивных тренажеров (роботов, машин, систем) подходят с педагогических позиций, где адаптивным «элементом» является тренер, который и подстраивает (настраивает – адаптирует) АСУ тренажера. К разработке и описанию тренажеров необходимо подходить с технических позиций (и соответственно пользоваться традиционной терминологией для технических

наук), а к процессу обучения и воспитания с педагогических позиций, не подменяя одну систему терминологии другой.

По поводу управления тренировочным процессом.

При любом развитии техники и АСУ ведущее значение по управлению тренировочным процессом останется за тренером (педагогом). Т.к. не одна искусственная система не может учесть всё множество различных факторов, которые хороший тренер воспринимает на уровне подсознания. Но АСУ займет достойное место, как радивый помощник и хороший консультант, взяв на себя большую часть работы, освободив тренера от рутинной и не творческой работы.

По поводу смешения понятий. Всё чаще в физической культуре звучит словосочетание «адаптивные тренажеры», в которое люди вкладывают значение – «тренажеры для занятия инвалидов» с аналогией «адаптивная физическая культура», что приводит к путанице. По нашему мнению чтобы избежать этой путаницы, правильнее говорить «тренажеры для инвалидов» или «тренажеры для людей с ограниченными возможностями».

На основе проведённых нами исследований были сформированы следующие выводы:

1. Изучение и обобщение отечественного и зарубежного опыта показало недостаточность обоснования в физическом воспитании и спорте условий автоматизированного управления (регулирования) взаимодействия человека и предметной среды. Это обусловлено ограниченным объемом накопленных знаний в системе физического воспитания и спортивной тренировки, которые могли бы обеспечить успешную разработку современных компьютеризированных технологий повышения эффективности спортивных упражнений на основе управления по ответной реакции организма занимающегося.

2. Решение всего комплекса стратегических задач физического воспитания и специализированной спортивной тренировки может стать реальностью только при условии обеспечения возможностей для разработки и широкого внедрения в практику учебно-тренировочной деятельности автоматизированных систем управления физическими нагрузками, позволяющими каждому занимающемуся достаточно быстро и основательно, без ущерба для здоровья адаптироваться к индивидуально приемлемым (по параметрам необходимости и достаточности) нагрузкам, предъявляемым в строгом соответствии с текущим морфофункциональным состоянием и особенностями ответной реакции

организма занимающегося в процессе организации каждого тренирующего воздействия. На наш взгляд, одной из важнейших задач теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры и биомеханики на современном этапе является обоснование именно такого подхода. Данное положение должно рассматриваться в качестве ключевого при разработке и внедрении современных концепций совершенствования управления физкультурно-спортивной деятельностью.

3. Среди причин недостаточной эффективности решения проблемы внедрения АСУ в учебно-тренировочный процесс можно выделить одну, имеющую, на наш взгляд, первостепенное значение. Это преобладание частнонаучного подхода над общетеоретическим, ведущее к появлению своеобразного концептуального анархизма, не опирающегося на должные методологические основания. Такое положение приводит к попыткам решать частные вопросы по разработке отдельных тренажерных устройств или их комплексов без предварительного решения задач более общего характера, что противоречит принципам диалектики. Одним из примеров реализации такого подхода являются попытки разработки и внедрения в практику учебно-тренировочной деятельности тренажерных устройств без решения проблемы автоматизированного управления параметрами индивидуально приемлемой нагрузки для каждого занимающегося.

4. Полученные в исследовании данные убеждают в недостаточно глубоком осознании большинством практических работников многих истинных причин неудовлетворительной эффективности учебно-тренировочного процесса, где одним из определяющих является вопрос об адаптивном управлении параметрами физической нагрузки. Они порождают необходимость в тщательном обосновании исключительной актуальности вопроса о внедрении АСУ в процесс управления физическими нагрузками, доведении всесторонне обоснованной аргументации по этому поводу до сознания практических работников, разработки научно- и учебно-методического обеспечения процесса их внедрения.

5. Широко распространенная практика учебно-тренировочной работы, предполагающая возможность достаточно успешного решения задач физического воспитания и спортивной тренировки без решения проблемы автоматизированного управления индивидуально приемлемыми для каждого занимающегося параметрами физической нагрузки,

в значительной мере ущербна и оказывает дезориентирующее влияние на представления о содержательной сущности процесса организации учебно-тренировочного занятия и управления им. Уникальная функция АСУ – эффективное содействие реализации принципа индивидуализации параметров физической нагрузки в зависимости от текущего состояния основных морфофункциональных систем организма каждого занимающегося и его реакции на конкретную нагрузку, что в других условиях организации учебно-тренировочного процесса оказывается принципиально невозможным.

6. Внедрение АСУ в учебно-тренировочный процесс не означает подмены им деятельности преподавателя, тренера, их противопоставления. Оно представляет собой мощнейшее средство, содействующее значительному облегчению решения целого ряда принципиальных проблем и противоречий учебно-тренировочного процесса, решение которых в других условиях оказывается принципиально невозможным. Привлекая внимание к проблеме разработки и внедрения АСУ в практику физического воспитания и специализированной спортивной тренировки, мы преследуем цель повышения эффективности воздействий на физическую природу человека без риска нанесения вреда организму неадекватными его текущему состоянию физическими нагрузками. Благодаря этому открываются замечательные возможности для подлинной реализации (не на словах, а на деле) принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями, спортом, создаются реальные условия для ответа на сложнейший и важнейший вопрос современности: «Как обезвредить спорт?». Широкое внедрение таких систем способствует практической реализации монистического подхода в понимании взаимодействия, единства психического и физического в человеке, их гармонического взаимообусловленного совершенствования.

7. Реализуемое в исследовании представление о роли АСУ в организации и управлении физкультурно-спортивной деятельностью не только обеспечивает им равноправное положение в ряду других современных средств, направленных на достижение социально значимого эффекта в этой деятельности, но и возводит это средство в ранг одной из фундаментальных основ совершенствования учебно-тренировочного процесса, главной и наиболее социально значимой функцией которого является содействие формированию полноценной биологической основы для высокоэффективной психической, интеллектуальной и физиче-

ской деятельности, успешной социализации личности в жизни современного общества.

8. Результаты исследования позволили прийти к заключению о необходимости расширения представлений о комплексе средств физического воспитания и спортивной тренировки, в составе которого наряду с другими средствами должны рассматриваться автоматизированные системы управления основными параметрами нагрузки. Основанием, обуславливающим необходимость их включения в число средств физического воспитания, является принципиальная невозможность успешного решения без их применения целого ряда проблем и противоречий учебно-тренировочного процесса, главная из которых – индивидуализация, персонализация воздействий физическими нагрузками, без решения которой учебно-тренировочная деятельность во многом теряет смысл.

9. В решении понятийно-терминологической проблемы, связанной с разработкой и внедрением АСУ в практику учебно-тренировочного процесса, приоритетное внимание должно быть сосредоточено не столько на введении новых терминов, сколько на конструктивных попытках, направленных на устранение разночтений в понимании сути уже давно и прочно вошедших в научный обиход, но до сих пор дискутируемых понятий. Нововведения, так же как и отказ от устаревших понятий, должны иметь место, но только при условии очевидной целесообразности и всесторонней обоснованности. Предпринятое в работе исследование понятийно-терминологических аспектов проблемы разработки и внедрения АСУ в практику учебно-тренировочного процесса может способствовать формированию более четких представлений о сути основных понятий этой сферы и более корректному и конструктивному их использованию.

10. Материалы проведенного исследования свидетельствуют о том, что несмотря на еще довольно широко распространенное (особенно в среде практических работников) скептическое отношение к возможным перспективам внедрения АСУ в практику учебно-тренировочного процесса, необходимо с полной ясностью осознавать: другого столь же действенного способа решения проблемы существенно повышения его эффективности в настоящее время фактически не существует.

11. Установлено повышение эффективности освоения и выполнения физических упражнений в циклических видах спорта (на выносли-

вость) происходит в условиях использования:

- автоматизировано-управляемого внешнего сопротивления по ответной реакции сердечно-сосудистой системы при оптимальном «коридоре» значений частоты сердечных сокращений;
- автоматизировано-изменяемого сигнала, регулирующего темп выполнения движений по ответной реакции сердечно-сосудистой системы при оптимальной частоте сердечных сокращений.

Обосновано, что улучшение выполнения упражнений преимущественно силового характера происходит с использованием адаптивного управления внешним сопротивлением регулируемого на основе изменений ответной реакции опорно-двигательного аппарата за счет обеспечения рационального и непрерывного регулирования процесса взаимодействия внутренних и внешних сил.

12. Совершенствование биомеханической структуры выполняемых упражнений в условиях АСУ, связано с улучшением работы различных систем организма благодаря «щадящему» режиму функционирования вегетативных систем организма, о чем свидетельствует положительная динамика восстановительных процессов сердечно-сосудистой и других систем, которые разворачиваются значительно быстрее за счет непрерывного управления двигательными действиями на основе ответной реакции организма, по сравнению с традиционными условиями выполнения движений.

13. Теоретико-методологическое обоснование разработанных в процессе исследования биомеханических и педагогических подходов к разработке и внедрению АСУ в практику учебно-тренировочной деятельности создает условия для более полного учета индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся, имеющих у них в каждый конкретный момент этой деятельности. Ее использование позволяет более рационально управлять основными параметрами нагрузки, устранить диспропорцию тренирующих воздействий и ответной реакции организма, обеспечивает создание и реализацию уникальных возможностей для подлинной индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

### Литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Г.И. Попов. – М., 1992. – 48 с.

2. Свечкарев, В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарев. // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 5. – С. 41–43.
3. Свечкарёв В.Г. Современные проблемы обучения, воспитания, образования / В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, К.И. Ашхамахов, Т.А. Иващенко. – «Научные известия» 2017. № 6. С. 74–80. г. Нальчик.
4. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / И.П. Ратов. – М., 1972. – 45 с. Черкесов, Ю.Т. Машины управляющего воздействия и спорт / Ю.Т. Черкесов. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1993. – 136 с.

*V. Svechkaryov.*

#### **Automated control systems of motor possibilities in physical education and sport.**

*The paper presents the main provisions for ensuring the process of introducing into the theory and practice of physical education and sport automated systems for controlling the amount of physical activity based on the use of feedback. Theoretical and methodological aspects of the development of automated physical load management systems, biomechanical and pedagogical conditions and patterns that determine the high efficiency of inventive, design and training activities to create and implement such systems in the training process with different directions are considered.*

**Key words:** *adaptive control systems, control of motor actions, automated control systems (ACS) of the main parameters of the load, motor capabilities, feedback, simulator.*



**Свечкарёв Виталий Геннадьевич,**  
зав. кафедры физического воспитания,  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный  
технологический университет»,  
*vital89286686941@mail.ru*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПОД СРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ**

*В статье рассмотрены – теоретико-методологические аспекты разработки автоматизированных систем управления физической нагрузкой, биомеханические и педагогические условия и закономерности, обуславливающие высокую эффективность изобретательской, конструкторской и учебно-воспитательной деятельности по созданию и внедрению таких систем в учебно-тренировочный процесс с различной направленностью.*

**Ключевые слова:** адаптивные системы управления, управление двигательными действиями, автоматизированные системы управления основными параметрами нагрузки, двигательные возможности, обратная связь, тренажер.

Физическая культура и спорт призваны выполнять роль важнейшего фактора, обеспечивающего полноценную жизнь, раскрытие самых разнообразных задатков и способностей человека, достижение мастерства в любом виде профессиональной деятельности, так как оптимальная заданная физическая нагрузка развивает и поддерживает функциональные резервы организма, соответствующие хорошему состоянию здоровья [2, 3, 9, 12], определение оптимальной нагрузки по-прежнему остается одной из сложных проблем в теории и практике физической

культуры и спорта. Необходимость такого подхода вызвана значительными индивидуальными и временными вариациями состояния человека, в результате чего использование одинаковой тренировочной нагрузки может привести к различной ответной реакции организма, к разному тренировочному эффекту [4, 5, 6].

В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, где результат больше всего зависит от деятельности вегетативной системы, управление нагрузкой должно осуществляться по объективно установленным данным непрерывного проявления физиологических параметров по ходу движения. А средства, создающие управляющее воздействие (регулируемые сопротивления), должны работать на основе принципа прямой и обратной связи [10, 12].

О применении теории регулирования в спортивной тренировке говорилось еще в работе В. Б. Морозова и П. Н. Хломенка (1964), предсказавших создание «самоуправляемого» тренажера. Согласно зарегистрированной несколько позже формуле изобретения В. М. Зациорского [1], цель которого состояла в предотвращении случаев перенапряжения сердца при спортивной тренировке, открылась возможность управления так называемым «срочным тренировочным эффектом».

Для повышения спортивного мастерства и получения оздоровительного воздействия при занятиях физическими упражнениями и спортом наиважнейшее значение имеют проблемы адаптации и оптимальности задаваемой физической нагрузки. Только оптимальная физическая нагрузка развивает и поддерживает функциональные резервы организма, способствующие дальнейшему стабильному росту спортивного мастерства.

Одним из физиологических показателей величины нагрузки является ответная реакция сердечно-сосудистой системы на нее, определяемая по ЧСС. Это обусловлено тем, что ЧСС тесно связана с нейрогуморальными системами организма и является индикатором адаптивных реакций всего организма. У каждого занимающегося есть индивидуальная зона оптимальных значений ЧСС. Тренировки при ЧСС ниже этой зоны неэффективны, а при ЧСС, превышающей ее верхние значения, – опасны для здоровья. Сам занимающийся не всегда может контролировать себя по ЧСС. Поэтому целесообразно в арсенале тренировочного оборудования иметь средство или комплекс средств, автоматически отслеживающих тренировочный процесс и поддерживающих оптимальное согласование внешней нагрузки и физического состояния спортсмена.

Основная сложность проблемы заключается в том, что оптимум необходимой физической нагрузки у каждого занимающегося сугубо индивидуален и подвержен постоянному изменению (иногда в очень широком диапазоне) – в зависимости от степени восстановления после предыдущего тренировочного воздействия, особенностей психоэмоционального состояния и т. д. Оптимальную величину нагрузки определяет все, что имеет место во взаимодействии организма с окружающей средой во всем ее многообразии. Поскольку степень воздействия всех факторов постоянно меняется, у каждого занимающегося индивидуально и адекватно должна меняться и нагрузка.

Другим важным показателем, по которому можно судить о величине физиологической нагрузки на организм занимающегося, является ответная реакция его опорно-двигательного аппарата (динамические и кинематические характеристики движения(й)). Поэтому для контроля и автоматизированного управления величиной нагрузки на опорно-двигательный аппарат занимающегося необходима опора на биомеханические критерии, определяющие их индивидуальную оптимальность [7, 8, 11].

Особо важна адекватность величины нагрузки в занятиях с детьми и подростками.

Однако применение современных автоматизированных систем управления (АСУ) тренировочным процессом не получило должного уровня внедрения и недостаточно широко применяется в практике тренировки спортсменов высокой квалификации. В значительной степени это связано с неготовностью самих педагогов (тренеров) применять эти системы на практике, что объясняется недостатком специальных знаний, «недоверием» к современным компьютерным технологиям (а у некоторых их «боязнью»), надеждами, связанными с применением других методик (в том числе и на основе использования химических препаратов) и, конечно же, банальным недофинансированием. Отсутствие необходимого финансирования и низкий уровень заработной платы не позволяют привлечь к учебно-тренировочному процессу специалистов в области электроники и компьютерных технологий.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что в настоящее время состояние проблемы разработки и внедрения АСУ в управление физкультурно-спортивной деятельностью характеризуется наличием ряда противоречий, среди которых наиболее значимыми являются следующие.

- Между весьма высоким уровнем развития АСУ, их широким использованием в различных сферах жизнедеятельности современного общества, и пока еще недостаточным вниманием к их разработке и применению в управлении физкультурно-спортивной деятельностью.

- Между необходимостью использования широчайших возможностей, предоставляемых современными компьютерными технологиями в деле организации учебно-тренировочного процесса, и недостаточной разработанностью вопросов о цели, содержании, средствах, методах и формах воздействий, призванных обеспечить успешность овладения такими технологиями.

- Между объективной необходимостью высокого уровня компетентности специалистов физической культуры и спорта в области компьютерных технологий и АСУ и явной недостаточностью этого уровня, обусловленной субъективной недооценкой их роли и возможностей специалистами данного профиля в своей повседневной практической деятельности (начиная с управления нагрузкой в каждом конкретном занятии и до управления учебно-тренировочным процессом в целом).

Помимо изложенных аргументов необходимость модернизации системы управления учебно-тренировочным процессом на основе АСУ обусловлена:

- значительным повышением роли АСУ в современном обществе как фундаментальной основы, обеспечивающей его поступательное развитие;

- объективно существующим фактом увеличения роли компьютерных технологий и управленческих умений и навыков в любой профессиональной деятельности, без достаточного овладения которыми все другие профессионально значимые ее элементы оказываются недостаточно эффективными;

- осознанием того, что использование АСУ, основанных на современных коммуникационных технологиях, представляет собой наиболее перспективное направление повышения результативности учебно-тренировочной деятельности.

Осмысление представленных недостатков и противоречий может способствовать более правильному определению путей их преодоления, нахождению действенных способов совершенствования системы управления учебно-тренировочным процессом.

Научная проблема, решению которой посвящено настоящее исследование, вытекает из необходимости разрешения указанных противоре-

чий и заключается в исследовании закономерностей, методологических и методических оснований и условий, являющихся необходимыми и достаточными для разработки современных автоматизированных (в том числе и адаптивных) систем управления тренировочными нагрузками, функционирующими на основе непрерывного учета показателей состояния основных морфофункциональных систем организма, получаемых по каналам обратной связи в условиях искусственной управляющей среды.

В процессе ее разработки основное внимание уделено таким вопросам, как:

- уточнение сущностных характеристик системы базовых понятий;
- разработка методологических оснований для решения проблемы внедрения АСУ в систему управления нагрузкой в процессе учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- исследование теоретических и методических основ наиболее целесообразного применения АСУ в учебно-тренировочном процессе с различной направленностью;
- разработка теоретических и методических оснований для осуществления активной и целенаправленной конструкторско-изобретательской деятельности;
- обоснование важнейших теоретических и методических положений для осуществления практической конструкторско-изобретательской деятельности, а также соответствующих концептуальных построений;
- осуществление активной практической конструкторской деятельности, основанной на научной редукции основополагающих теорий (адаптации, деятельности, управления и др.), а также сформировавшихся в процессе исследования собственных представлений о наиболее эффективных способах конструкторских решений в создании систем автоматизированного управления физической нагрузкой.

Развиваемые в исследовании представления о роли и сущности АСУ в системе управления физическими нагрузками призваны содействовать оформлению весьма многочисленных, но разрозненных, порой дискуссионных материалов по этой проблеме в одну непротиворечивую систему взглядов.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что перспективы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, достижение социально значимых результатов в физическом воспи-

тании учащейся молодежи и наивысших показателей в спорте без риска для здоровья спортсменов возможны только при условии использования достижений в сфере современных компьютерных технологий, электроники и разработки на их основе тренажерных комплексов, обеспечивающих автоматизированное управление физической нагрузкой на основе непрерывного контроля за динамикой состояния основных морфофункциональных систем организма в условиях искусственной управляющей среды.

Реализации такой возможности может способствовать теоретико-методологическое, биомеханическое и экспериментальное обоснование систем автоматизированного управления физической нагрузкой в процессе физического воспитания учащейся молодежи и специализированной спортивной тренировки в различных видах спорта, основанных на получении и учете информации о динамике основных морфофункциональных систем организма занимающихся, поступающей по каналам обратной связи в условиях создания искусственной управляющей среды.

Теоретическая значимость. На теоретическом и экспериментальном уровнях определены контуры гуманистически ориентированной модели совершенствования системы физического воспитания и специализированной спортивной тренировки, основанной на точном и непрерывном учете результатов индивидуального восприятия нагрузки и ответной реакции организма занимающихся на нее.

- Обоснована объективная необходимость повышения внимания к проблеме использования современных средств управления физической нагрузкой в системе физкультурно-спортивной деятельности. Дано теоретическое, биомеханическое и экспериментальное обоснование условий, конструктивных особенностей, программного обеспечения, благодаря которым внедрение АСУ в практику физкультурно-спортивной деятельности может реально представлять собой органическую, неотъемлемую часть системы общего физкультурного образования и специализированной спортивной тренировки.

- Сформированы теоретические и представлены экспериментальные основания для разработки оригинального направления в развитии изобретательской и конструкторской мысли, направленной не только на повышение результативности учебно-тренировочного процесса, но и позволяющей с оптимизмом оценивать перспективы ответа на уже довольно давно поставленный и пока остающийся без ответа вопрос: «Как обезвредить спорт?».

Исследованные в работе аспекты имеют прогностическое значение, определяют ориентиры и создают условия для целенаправленной и эффективной работы по дальнейшему развитию изобретательской и конструкторской деятельности, способствующей более широкому и эффективному применению АСУ в физкультурно-спортивной практике, коренному реформированию системы управления ею как в содержательном, так и в процессуальном планах.

Прогностический потенциал проведенного исследования обусловлен принципиальной возможностью организации на его теоретической базе дальнейшей научно-исследовательской работы по экспериментальному изучению путей разработки и совершенствования систем автоматизированного управления физическими нагрузками в процессе учебно-тренировочной деятельности на основе ее гуманизации, повышения оздоровительного эффекта, создания более благоприятных условий для исключения повреждающего влияния повышенных физических нагрузок, неадекватных текущему состоянию функциональных систем организма занимающихся.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся в нем теоретические положения и выводы создают предпосылки научного обеспечения процесса разработки и внедрения АСУ в практику управления учебно-тренировочным процессом различной направленности, что обеспечит коренное преобразование содержания практической учебно-тренировочной деятельности и значительное повышение ее эффективности.

Содержащееся в работе теоретико-логическое решение проблемы, результаты исследования и обоснования семантической сущности системы основных понятий способствуют совершенствованию понятийно-терминологического аппарата теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки, могут служить повышению целенаправленности и качества исследовательской деятельности в этой сфере.

Выявленные в процессе экспериментальной работы биомеханические закономерности и сформулированные на их основе методические рекомендации, а также осуществленные исследовательские подходы к решению конструкторских задач и разработке программного обеспечения представляют собой базовую основу для дальнейшего успешного решения задач по разработке и внедрению в практику учебно-тренировочной деятельности АСУ.

В ходе исследования выявлена необходимость усовершенст

ния процесса подготовки и повышения квалификации преподавательских и тренерских кадров, включения в учебные планы переподготовки специалистов раздела по теории и практике разработки и внедрения средств АСУ в их повседневную профессиональную деятельность.

В работе показано, что модели организации учебно-тренировочной работы по физическому воспитанию учащейся молодежи и специализированной спортивной тренировке, основанные на использовании АСУ, в наибольшей мере отвечают задачам и требованиям современной практики физкультурно-спортивной деятельности.

Представленные в работе примеры практической изобретательской и конструкторской деятельности по разработке и внедрению средств АСУ в практику учебно-тренировочной деятельности способствует более точному определению конкретных задач, более правильному выбору наиболее эффективных средств, методов и форм организации учебно-тренировочной работы, и на этой основе, существенному повышению ее эффективности.

Представленные в работе результаты могут быть использованы в качестве основы в практической деятельности по совершенствованию системы физического воспитания и спортивной тренировки.

Теоретический и фактический материал может быть положен в основу при разработке концепций развития физической культуры и спорта в России.

#### Литература:

1. А.с. 214013, СССР. Способ тренировки выносливости человека к напряженной мышечной работе / В.М. Зациорский. – Приор. от 22.03.1967. 2. Амосов, Н.М. Физически активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.Л. Бендет. – Киев: Знание, 1975. 3. Баевский, Р.М. Кибернетический анализ процессов управления сердечным ритмом. Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1976. 4. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. 5. Лапутин, А.Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям / А.Н. Лапутин // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 4. – С. 16–18. 6. Петровский, В.В. Кибернетика и спорт / В.В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 1973. – 111 с. 7. Попов, Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. ... д-ра. пед.

наук / Г.И. Попов. – М., 1992. – 48 с. **8. Свечкарев, В.Г.** Использование машин адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В.Г. Свечкарев, В.В. Гурин // Кубанский научный медицинский вестник. – 2006. – №11. – С. 76-79. **9. Свечкарев, В.Г.** Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарев. // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 5. – С. 41–43. **10. Ратов, И.П.** Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / И.П. Ратов. – М., 1972. – 45 с. **11. Технология тренировки спортсменов-армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления** / В.Г. Свечкарев [и др.]. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. № 3. – С. 79-83. **12. Черкесов, Ю.Т.** Машины управляющего воздействия и спорт / Ю.Т. Черкесов. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1993. – 136 с.

*V. Svechkaryov.*

### **Perfection of human personal opportunities under the means of modern automated control systems**

*The article considers the theoretical and methodological aspects of the development of automated physical load management systems, biomechanical and pedagogical conditions and patterns that determine the high efficiency of inventive, design and educational activities to create and implement such systems in the training process with a different focus.*

**Key words:** *adaptive control systems, motor action control, automated control systems for the main parameters of the load, motor capabilities, feedback, simulator.*



**Семёнов Сергей Александрович,**  
профессор кафедры  
физического воспитания и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский институт  
Приволжского Федерального университета»



**Ахметов Айдар Мухаметгласович,**  
заведующий кафедрой физической культуры и  
спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Денисенко Юрий Прокофьевич,**  
доктор биологических наук,  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Гераськин Анатолий Александрович,**  
доцент кафедры физического воспитания,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Омский государственный  
технический университет»

**Андрущишин Иосиф Францевич,**  
доктор педагогических наук,  
заведующий кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта Казахской академии  
спорта и туризма  
*uprof@yandex.ru*

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*В статье рассматриваются вопросы технологии управления развитием социально значимых качеств у студентов высших учебных заведений с использованием средств физической культуры и спорта. Определены условия, необходимые для эффективного управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов с использованием средств физической культуры и спорта. Разработаны критерии оценки эффективности деятельности преподавателей по развитию социально значимых качеств у студентов вузов с использованием средств физической культуры и спорта. Установлено положительное влияние разработанной технологии управления развитием социально значимых качеств у студентов вузов с использованием средств физической культуры и спорта.*

**Ключевые слова:** *студенты, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, социально значимые качества, технология.*

Деятельность каждого студента вуза социальна. Формы его социального поведения в различных ситуациях существования коллектива разнообразны. Их закономерности сложно соотносятся с особенностями ситуаций и многими ситуативными и социальными факторами.

Л.А.Кандыбович (1985), В.И. Волков (1987) отмечают, что социальное поведение человека определяет, прежде всего, его адаптированность к условиям среды. Включение человека в систему субъект-субъектных отношений существенно влияет на базовые психические проявления личности: ощущения, познавательные процессы, функциональные состояния. Широкая сфера влияния межличностных отношений остро ставит проблему изучения факторов, определяющих закономерности возникновения и динамику взаимных контактов между людьми, их адекватность структуре совместной деятельности и актуальным требованиям среды [1, 2, 3].

В исследованиях ряда психологов [2, 3, 4, 5] показано, что в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности проявляются латентные стороны групповой психологии, не проявляющиеся непосредственно в условиях деятельности группы. Вместе с тем, важно помнить, что эффект совместной деятельности индивидуален для каждого студента, т.е. сам факт такого изменения его состояния может привести к тому, что работоспособность индивида в учебной группе повысится или понизится. Среди многочисленных детерминант внутрigrуппового

взаимодействия особая роль принадлежит личности, что следует из непрерывного взаимовлияния и взаимообусловленности, существующих между личностью и социальным окружением. Именно особенности взаимодействия личности с другими индивидами приводят к наиболее заметным перестройкам личностной структуры субъекта группового взаимодействия, а следовательно, меняются и ее адаптивные функции в рамках обеспечения надежности его деятельности [4, 5, 6, 7].

С целью изучения вышеизложенных феноменов нами была исследована динамика развития социально значимых качеств в различных формах учебной и физкультурно-спортивной деятельности. При этом необходимо было выявить, как некоторые личностные особенности студента обуславливают возникновение и определяют динамику его взаимосвязей с другими членами студенческого коллектива.

В качестве основных критериев выбора как в официальной, так и в неофициальной сфере общения использовались показатели, отмеченные в анкетах. Нас интересовал вопрос, какие факторы влияют на развитие социально значимых качеств у студентов в процессе учебной и физкультурно-спортивной деятельности. Для оценки факторов, влияющих на развитие социально значимых качеств, был проведен специальный опрос преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта. Всего в опросе участвовало 36 человек. Анализ опроса показал, что наиболее важными факторами, влияющими на характер развития социально значимых качеств у студентов, являются уровень профессиональной подготовленности преподавателей по физической культуре и спорту и наличие физкультурно-спортивного опыта у студентов.

Нас интересовал также вопрос, какова психологическая совместимость и потребность в общении, с целью дальнейшей их корректировки. Подсчет числа выборов показал, что студенты в учебной группе имеют разные социометрические статусы и разные представительства на лестнице личных взаимоотношений.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что поведение студентов в простой обстановке и в напряженных условиях не одно и то же и истинные межличностные отношения, чувства и социально значимые качества проявляются, прежде всего, в сложных условиях.

Дифференциация имела место почти во всех учебных группах. Ниже в таблице 1 приведены результаты динамики официальной и неофициальной сфер общения перед и в конце экзаменационной сессии (1 и 2 обследования) «лучшей» и «худшей» групп по физической подготовленности.

Таблица 1

Статусное расположение студентов в различных видах групповой деятельности

Статусные зоны	Официальная сфера (учебная)				Неофициальная сфера (спортивная деятельность)			
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
	1-е обл.		2-е обл.		1-е обл.		2-е обл.	
Группа 1 («лучшие»)								
«Лидеры»	15	50	13	42	13	42	14	46
«Предпочитаемые»	5	17	7	23	8	28	9	30
«Принятые»	7	23	8	28	6	20	4	14
«Непринятые»	3	10	2	7	3	10	3	10
Всего: 30 чел.								
Группа 2 («худшие»)								
«Лидеры»	10	33,3	8	26,6	7	23,3	9	30
«Предпочитаемые»	10	33,3	9	30	11	36,3	5	10,7
«Принятые»	8	26,8	4	13,3	6	20	7	23,3
«Непринятые»	2	6,6	9	30	6	20	9	30
Всего: 30 чел.								

Полученные результаты легли в основу планирования воспитательной работы по развитию социально значимых качеств у студентов.

На основе проведенного выше социально-психологического анализа необходимо было устранить несовместимость и взаимонепонимание между студентами.

В связи с этим у студентов, входящих в группу «лучшие», надо было закрепить и совершенствовать их положительные социально значимые и товарищеские качества.

У студентов, входящих в группу «худших», необходимо было коренным образом изменить их отношение к работе на занятиях по физической культуре, воспитывать дух настоящего товарищества, ответственности друг за друга и за общее дело, способствовать выведению в более высокие статусные зоны, при этом особое внимание уделялось изысканию путей педагогического воздействия на развитие этих качеств.

Социально-психологическая атмосфера студенческого коллектива диктовала необходимость воспитывать у всех психологические качества, которые в каждый момент совместной спортивной работы способствовали бы тому, что направлено на решение общей задачи. Причем делать это самостоятельно, на основе личной оценки складывающейся обстановки, без указаний и просьб, то есть вырабатывать у них коллективистскую мотивацию.

В качестве дополнительного материала в работе использовались данные бесед со студентами и преподавателями по физической культуре и спорту, учитывалась эффективность работы каждого студента на тренировках и во время учебных занятий.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что поведение студента в простой обстановке и в напряженных условиях (во время экзамениционной сессии) не одно и то же и истинные межличностные отношения, чувства и социально значимые качества проявляются, прежде всего, в сложных условиях.

Комплексный подход к изучению социальной активности студентов, с одной стороны, свидетельствует о том, что среди лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, активность в общественной сфере выше. С другой стороны, социальная активность как одно из социально значимых качеств студента заметно влияет на его активность в физкультурно-спортивной деятельности. Эта диалектическая взаимосвязь указывает на большие возможности средств физической культуры и спорта в повышении социальной активности студентов.

Таким образом, выявленные факторы оказывают большое влияние на развитие социально значимых качеств у студентов вузов. Средства физической культуры и спорта необходимо целенаправленно использовать для развития социально значимых качеств на различных этапах обучения в вузе.

## Литература

**1. Волков И.П.** Социальная психология малых групп и коллективов / И.П. Волков.- Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05- социальная психология. Л.: Изд-во ЛГУ, 1987.- 24 с. **2. Кандыбович Л.А.** Готовность к деятельности в напряженных ситуациях : Психологический аспект / Л.А.Кандыбович.- Минск, 1985.- 98 с. **3. Ломов Б.Ф.** Научно-технический прогресс и средства умственного развития человека / Б.Ф. Ломов // Психологический журнал.- 1985.- Т. 6.- Вып. 6.- С. 24-27. **4. Пе-**

**тровский А.В.** Личность. Деятельность. Коллектив /А.В.петровский.- М.: Политиздат, 1982. 255 с. **5. Платонов К.К.** Общие проблемы теории коллектива и групп : Коллектив и личность /К.К. Платонов.- М.: Наука, 1975.227 с. **6. Подоляк Я.В.** Личность и коллектив : Психология военного управления / Я.В. Подоляк. М.: Воениздат, 1989.- 351 с. **7. Утехина Ю.Н.** Исследование социально-психологических структур личности спортсмена и спортивных коллективов / Ю.Н. Утехина.- автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М., 1973.-24 с

**S.A. Semyonov, A.M. Akhmetov, Yu.P. Denisenko, A. A. Geraskin, I.F. Andrushchishin**

### **Factors that determine the development of socially significant quality in students of the university students**

*In article are considered questions to technologies of management development social significant quality beside student of the high educational institutions with draft on funds physical culture and sport. The Certain conditions required for efficient management development social significant quality beside student high school with draft on funds physical culture and sport: improvement of the selection, education and placements of the teachers on physical culture and sport; the stimulation of the growing of the many-sided physical development student. The Designed criteria of the estimation to efficiency to activity of the teachers on development social significant quality beside student high school with draft on funds physical culture and sport. Will Installed positive influence designed technologies of management development social significant quality beside student high school with draft on funds physical culture and sport.*

**Keywords:** *students, physical culture, sports and improving activity, functional state, socially important qualities, technology.*



**Семенова Елена Евгеньевна,**  
к.т.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»  
*dobyelena@yandex.ru*



**Зубарева Татьяна Викторовна**  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»  
*antidepressant1990@mail.ru*

## **СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*В современном мире невозможно представить здоровый образ жизни без физической культуры и спорта. Важной частью, воспитания у людей любого поколения правильного образа жизни, выступает формирование здорового образа жизни средствами спорта и физической культуры. Именно систематические занятия способствуют активной жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни помогает каждому успешно выполнять поставленные цели и задачи, справляться с любыми трудностями. Сам человек, поддерживая и укрепляя своё здоровье, обеспечит себе долгую и счастливую жизнь.*

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

В настоящее время, наиболее актуальна проблема необходимости формирования здорового образа жизни. Это связано с тем, что множество негативных факторов, таких как загрязнение экологии, глобальная урбанизация, технический прогресс, техногенные угрозы, изо дня в день наносят все больший вред организму человека.

Поддерживать себя в форме можно в любое время года, как в домашних условиях, так и на специальных площадках, но для этого обязательно нужно желание. Физическая культура и спорт – средства формирования культуры и здорового образа жизни. При этом основными качествами выступают: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость. Всё это влияет на укрепление здоровья. По статистическим данным, люди, которые систематически занимаются спортом, болеют на 25% меньше, чем те, кто не уделяет здоровому образу жизни времени.

Физическая культура входит в состав общей культуры. Она укрепляет здоровье, а также избавляет от приобретённых и врождённых болезней. В физической культуре нуждаются люди как физического, так и умственного труда. В настоящее время физкультура и спорт имеют огромное значение. Это связано с веком технической революции, когда происходит бурное внедрение автоматизации и механизации в сельское хозяйство и промышленность. Огромный физический труд рабочих заменяется управлением машинами. Все это приводит к снижению мышечной деятельности людей, а это в свою очередь, влияет на понижение режима работы многих органов человеческого тела, и они начинают постепенно ослабевать. Поэтому, для того, чтобы сохранить функциональный статус организма, необходимо постоянное движение. Именно одним из основных факторов, который влияет на здоровье человека и является двигательная активность. Выделение физическим упражнениям тридцати минут в день – это время, с которого нужно начинать практиковать здоровый образ жизни.

Каждый человек, в зависимости от своих возможностей, возраста, темперамента, выбирает каким именно видом физической культуры или спорта он будет заниматься.

Необходимый минимум для физической тренировки – это ежедневные занятия утренней гимнастикой. Она должна быть такой же привычкой, как и утреннее умывание. Но как было отмечено, что это всего лишь минимум для физической подготовки. Понятие физическая культура и здоровый образ жизни – это общая двигательная активность, которая охватывает и занятия утренней гимнастикой, и физкультурные тренировки, и работу на дачном участке, и ходьбу и так далее. Занятия физической культурой и спортом должны быть главным атрибутом и основным правилом жизнедеятельности тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Для выполнения физических упражнений рекомендуется хорошо проветренное помещение или свежий воздух. Людям, которые

ведут сидячий образ жизни, очень важно заниматься прогулкой и ходьбой на воздухе.

Физические упражнения влияют на весь организм в целом, а не только на какой-либо конкретный орган. Это влияние происходит через нервную систему, так как она является главным пусковым механизмом жизнедеятельности. Следовательно, даже при малых физических нагрузках проявляются заметные улучшения в системе человеческого организма: ускоряется и углубляется дыхание, изменяется артериальное давление, повышается частота сердечных сокращений, улучшаются функции печени, желудочно-кишечного тракта, почек и других систем, органов человека.

Среди молодого поколения большую популярность набирают походы в тренажёрный зал. В этом, несомненно, огромную роль играет мода. Двадцать первый век является веком спортивного образа жизни. В настоящее время модно иметь накаченное тело, спортивную фигуру. В этом нет ничего плохого, так как это полезно для детей и подростков. Именно в их возрасте происходит формирование физического развития и закладывается фундамент здоровья. Поэтому закладывать основу будущего необходимо начинать с раннего детства, а именно с детского садика.

Физическая культура и спорт в детском саду – это две важные основы развития детей в детском учреждении. Видеть ребёнка активным, жизнерадостным и здоровым – это желание каждого родителя. Правильные активные движения, выполняемые детьми, вырабатывают устойчивость иммунной системы к различным заболеваниям. Физическая культура в детском саду развивает у детей умственные способности, внимание, мышление, формирует скелет и правильную осанку, а также существенно улучшает питание тканей организма.

В школьный период без физической культуры и спорта полноценное развитие подростков практически недостижимо. Активные занятия играют важную роль в жизни обучающихся, а именно происходит укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование двигательных навыков и умений. Всё вместе взятое приводит к гармоничному развитию личности. В данный период намного лучше осваивается обучение разнообразным спортивным умениям и навыкам. Это в дальнейшем приводит к быстрому приспособлению к выполнению основных движений в разных условиях двигательной деятельности.

Более сложным процессом является физическое воспитание в выс-

шем учебном заведении. Главной целью педагогов по физической культуре и спорту является формирование личностей студентов, которые способны самостоятельно вести здоровый образ жизни. Данная учебная дисциплина повышает уровень физической подготовленности, развивает и совершенствует важные физические умения и навыки, сохраняет и укрепляет здоровье.

Безусловно, о здоровом образе жизни людей старшего возраста ни в коем случае забывать нельзя. От недостатка физической нагрузки у пожилых людей развиваются различного рода болезни: ожирение, проблема обмена веществ, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, и многое другое. Но необходимо помнить, что нагрузки должны соответствовать данному возрасту и быть дозированными.

Одной из основных целей любого государства является сохранение и защита здоровья своего народа. Формирование ЗОЖ – одна из главных государственных стратегий Российской Федерации. Именно поэтому важнейшим фактором обеспечения стабильности и безопасности развития государства является состояние здоровья всего населения. В настоящее время политика здорового образа жизни активно развивается благодаря Правительству РФ и Президенту. Владимир Владимирович Путин на одном из заседаний президиума Совета по развитию физкультуры и спорта провозгласил: «Наша цель – привлечь к занятиям физической культурой и спортом максимальное число граждан, сформировать и укрепить в обществе ценности здорового образа жизни» [1, с.30].

Министерство спорта Российской Федерации – это федеральный орган исполнительной власти, который осуществляет следующие функции:

- реализация и выработка государственной политики;
- нормативно-правовое регулирование в сфере спорта и физической культуры;
- управление государственным имуществом в сфере и оказание государственных услуг в сфере физической культуры и спорта.

Федеральное государственное автономное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» - это исполнительная дирекция спортивных мероприятий Минспорта России. Оно выполняет следующие задачи:

- пропагандирование занятий физической культурой и спортом, которые являются главной частью здорового образа жизни;

- привлечение большей части населения к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие массового спорта.

Более востребованными и самыми масштабными спортивно-массовыми мероприятиями среди населения являются: «Лыжня России», «Кросс Наций», «Российский Азимут», «Оранжевый мяч». Все они пропагандируют здоровый образ жизни и привлекают людей к занятиям физической культурой и спортом. Организацией и проведением данных мероприятий занимается ФГАУ «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий». Подобные мероприятия повышают у людей интерес к самосовершенствованию в области спорта, раскрывают ценности физической культуры, формируют понимание жизненной необходимости занятий спортом и физической культурой.

«Кросс Нации» - это самое масштабное по географическому охвату и количеству участников спортивное мероприятие на территории России. Дистанции забега составляют от одного до двенадцати километров.

В данном виде соревнований принять участие могут граждане с любым уровнем спортивной подготовки и всех возрастов. «Кросс Нации» обретает огромную популярность в спортивной жизни страны. 25 сентября 2016 года 85 регионов нашей страны приняли участие в самом масштабном спортивном мероприятии. Помимо любителей спорта на старт по традиции вышли ветераны спорта, олимпийские чемпионы.

«Лыжня России» - это Всероссийская ежегодная массовая лыжная гонка. Длина дистанции составляет от пяти до пятидесяти километров. Участие принимают лыжники, которые являются как любителями, так и профессионалами.

Начиная с 1892 года, «Лыжня России» объединяет любителей одного из самых популярных видов спорта. Количество участников, заявляющих о своем участии, увеличивается из года в год. 14 февраля 2016 года, на XXXIV Всероссийской лыжной гонке, приняли участие 72 региона Российской Федерации. Для любителей и профессионалов лыжного спорта участие в массовой гонке является доброй традицией.

«Российский Азимут» - это самое многочисленное и масштабное соревнование по спортивному ориентированию в мире. 2006 год является началом проведения Азимута. Тогда увлекательный вид активного отдыха и спорта собрал более 170000 любителей и опытных мастеров. Несмотря на то, что «Российский Азимут» появился относительно не-

давно, он быстрыми темпами обрел популярность. В 2016 году 74 региона Российской Федерации приняли участие во Всероссийской массовой лыжной гонке.

«Оранжевый мяч» - это Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу. В нашей стране они начали проводиться с 2004 года. Соревнования по уличному баскетболу в настоящее время организуются по всему миру. Этот вид спорта популярен не только в России, но и во всем мире.

Главной целью Всероссийских соревнований «Оранжевый мяч» является дальнейшее процветание и популяризация уличного баскетбола. Данный вид спорта доступен всему населению: участие в соревнованиях могут принять все желающие, независимо от уровня физической подготовки и возраста. Из года в год турниры собирают тысячи участников, в нынешнем, 2016 году, о своем участии заявили 55 тысяч любителей баскетбола.

«Календарный план Межрегиональных, Всероссийских и Международных физкультурных мероприятий среди населения» можно посмотреть на официальном сайте ФГАУ «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» [3, с. 16].

Ещё один плюс в стратегии формирования здорового образа жизни – это зарождение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - так звучит полное название документа, на основе которого был введен комплекс ГТО. На основе Указа с 1 сентября 2014 года в России началось внедрение норм физической подготовки.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - нормативная основа и полноценная программа физического воспитания населения страны, которая нацелена на оздоровление нации и развитие массового спорта.

Комплекс ГТО включает подготовку к выполнению, а также выполнение населением установленных нормативных требований. То есть население различных возрастных групп, от 6 до 70 лет, а иногда и старше, сдают физкультурные нормативы и в зависимости от трёх уровней сложности получают золотой, серебряный, бронзовый знак отличия ГТО.

В заключение следует отметить, что занимаясь физической культурой и спортом, каждый из нас помимо внешней пользы получает ос-

новную пользу - обретение здоровья. Ведь ощущать себя здоровым человеком огромное счастье: иметь хорошее самочувствие и настроение, быть более выносливыми и ловким, получать удовольствие от своего тела, так как оно легко справляется со всеми физически-жизненными задачами. Поэтому физическая культура и спорт – это главная стратегия формирования здорового образа жизни.

### Литература

**1. Гигиена физической культуры** и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>. **2. Новикова, Х.В.** Роль средств образования в формировании здорового образа жизни студентов [Текст] / Х.В. Новикова, А.А. Степанова ; каф. физической культуры // Экономическая среда. – 2015. – № 4. – С. 190-193. (РИНЦ). **3. Тычинин Н.В.** Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>.

*E. Semenova, T. Zubareva*

### **Strategy of formation of healthy lifestyle by means of physical culture and sports**

*In the modern world, it is impossible to imagine a healthy life without physical culture and sports. The important part, education for the people of any generation have the right lifestyle, is the formation of a healthy way of life by means of sports and physical culture. That systematic classes promote active living. A healthy lifestyle helps everyone to successfully fulfill its goals and objectives, to cope with any difficulties. The man himself, in maintaining and strengthening their health, ensure a long and happy life.*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, sport, physical culture.*



**Сорока Василий Васильевич**  
преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин;  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли», г. Орел, РФ;  
*vaseksoroka@mail.ru*



**Семенова Елена Евгеньевна,**  
к.т.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университете экономики и торговли»  
*dobyelena@yandex.ru*

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*В данной статье рассматриваются основные преимущества правильного питания, а также рекомендации и правила здорового питания. Правильное питание без преувеличения можно назвать гарантией крепкой иммунной системы и отменного здоровья, ведь, когда все обменные процессы протекают правильно и быстро, усваивается максимальное количество полезных веществ, организм работает стабильно и без сбоев.*

**Ключевые слова:** *Правильное питание, польза, здоровый образ жизни, здоровый рацион, здоровье, красота, приготовление пищи, фастфуд, витамины, активный образ жизни.*

В первую очередь вы должны четко осознавать, что здоровье - это очень важно. Именно хорошее здоровье является главным помощником в полноценной и долгой жизни. Так что иногда проще отказаться от некоторых необязательных удовольствий - таких как алкоголь, курение и жирная пища, чем потом ощутить различные заболевания. Не нужно начинать вести ЗОЖ, чтобы кому-то что-то доказать или похудеть. Ведь

не зря это называется здоровым образом жизни, а не двухнедельной прихотью, после которой вы снова спокойно вернетесь ко всем вредным привычкам.

Понятие здорового образа жизни подразумевает под собой:

1. ПП (правильное питание) - не представляйте себе под этим словом зеленую травку на завтрак и ужин. Здоровое питание - это такая же пища, только более полезная. Например, жирное свиное мясо заменяется нежной куриной грудкой. В блюда добавляется меньше соли, но к этому не так сложно привыкнуть, как кажется.

2. Спорт так же обязателен, как и правильное питание. И опять же, под словом спорт не подразумеваются изнурительные тренировки до потери сознания – утреннего бега и 3-х занятий в неделю будет вполне достаточно.

3. Отказ от вредных привычек - если хотите вести ЗОЖ, забудьте о курении и алкоголе (за исключением бокала шампанского на Новый год). Это строго противопоказано, так как ЗОЖник должен понимать, что оба этих «товарища» - самые настоящие человекоубийцы. И при этом в данном случае люди с их помощью сами себе наносят фатальный вред.

Вот, в принципе, три самых основных пункта. А вообще - начинать нужно с твердой уверенности в своей силе воли. Это будет хорошая почва для зарождения новой, чудесной жизни.

Правильное питание является одним из аспектов здорового образа жизни. Оно заключается не в жесткой диете, а в добровольном ограничении себя от вредной пищи и употребление пищи в нормальных порциях.

Правильное питание - это уже первый шаг к здоровью и красоте. Но, от того, какую от еду мы употребляем, зависит не только здоровье, но и настроение и плодотворность.

Употребление разной пищи и напитков прямо влияет на организм человека. Они являются источниками элементов, которые положительно сказываются на здоровье человека. А вредная пища, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на работу кишечника, в результате чего это может привести к различным недомоганиям, к проблемам с обменом веществ [3, с.30].

Здоровое питание обладает тремя ключевыми достоинствами:

Человек, который придерживается правильному питанию, априори не испытывает часто чувство голода даже ни смотря на трудоемкий

образ жизни, в результате того, что необходимые ему калории гармонично усваиваются.

Сбалансированное питание тесно взаимосвязано со здоровым образом жизни, это отражается в благоприятном самочувствии человека. В случае соблюдения правил, касающихся ЗОЖ, здоровье человека изменяется в лучшую сторону: нет болей в желудке, которые могут возникнуть при разных диетах. При ведении здорового образа жизни, важно учитывать следующие аспекты, которые позволяют не ограничивать себя, а при возможности разнообразить рацион по своему вкусу:

Порции употребляемой пищи и расписание приемов пищи. Начальный момент, который не стоит оставлять без внимания. Работа над новым режимом способна перестроить ваш организм, отсюда в организме происходит гармоничное распределение калорий. При соблюдении этого пункта существенно уменьшается риск появления признаков лишнего веса, а также проявления разнообразных заболеваний. Рекомендуется принимать продукты в небольшом количестве и от 3 до 5 раз в день смотря на перекусы. Такое употребление пищи рекомендуется как для правильного питания, так и для похудения, а также при различных проблемах со здоровьем. Временной интервал между приемами еды должен быть не менее четырех – пяти часов, а при присутствии перекусов и полдника, два – три часа.

Не стоит пропускать главных приемов пищи, таких как завтрак, обед и ужин, не зависимо графика жизни. Регулярное употребление пищи надо сделать своей основной привычкой. При регулярном нарушении в организме происходит истощение желудка и организма в целом, а во-вторых, из-за чувства голода человек начинает наедаться в период последующего приема пищи. Также важно контролировать себя и избегать больших порций приема еды, тем более объедания. Переедание носит неположительный характер на функционирование желудка [4, с.45].

Основным пунктом здорового питания является также технология обработки продуктов. Например, пищу не рекомендуется подвергать жарке, а лучше пользоваться процессом запекания, тушения или варения, ведь в результате данных технологий переработки продукты сохраняют свои полезные качества.

Последнее правило ЗОЖ характерно объеданием пищи. Во время употребления пищи не рекомендуется читать книгу, смотреть телевизор и так далее. Ведь эти процессы отвлекают человека от главного - от

самого употребления пищи. Кроме того, атмосфера при каждом приеме пищи должна быть спокойной и не отвлекать от приема пищи.

При соблюдении правильного питания, необходимо соблюдать ряд таких рекомендаций, как:

Уменьшение порций употребляемого сахара и соли, так как в большом количестве соль повышает давление крови, увеличивает риск почечных, суставных заболеваний, а благодаря употреблению сахара увеличивается риск возникновения диабета. Также следует убрать из своего рациона газированные напитки, при здоровом образе жизни альтернативой служит минеральная вода или вода с лимоном.

Важно исключить из употребляемой пищи фастфуд, а также разнообразную еду быстрого приготовления. Подобная быстро вызывает привыкание, но она не только обогащает организм полезными витаминами и различными микроэлементами, но и вредит здоровью человека.

Правильное питание – это разборчивый выбор, из которого состоит рацион каждого человека.

Начать это стоит с ограничения себя от приема различных копченых сырных и колбасных полуфабрикатов, а в идеале вообще исключить их из своего рациона. При правильном питании предпочтение стоит отдать рыбе, поскольку она содержит все жирными кислотами Омега-3, которые очень полезны и очень аппетитны.

Также огромное место в здоровом питании принадлежит овощам и фруктам. В свою очередь, употребление их стоит увеличить, ведь именно они богаты самым большим количеством витаминов и минералов. Лучше всего эти продукты употреблять в сыром виде и заправлять оливковым маслом. В качестве источника сложных углеводов для заряда энергии служат зерновые продукты, в которых содержится витамин В, а также минеральные вещества и клетчатка. Поэтому употребление в качестве еды, хлеба, различных каш и макаронных изделий полезно.

Конечно, важную роль в правильном питании играют орехи. Они благоприятно влияют на работу сердца и предотвращают снижению риска сердечных заболеваний, способствуют нормализовать уровень сахара в крови.

Немаловажную роль в здоровом образе жизни, правильном питании играют молочные продукты и яйца. Куриный желток владеет полезными витаминами, калием, кальцием, железом, фосфором, жирными кислотами и т.д. Поэтому употребление такого полезного продукта без сомнений важно .

А ещё важнее для правильного питания употребление молочных и кисломолочных продуктов в своём рационе, ведь они богаты кальцием, витамином D, аминокислотами, а также белками, жирами и углеводами. Кисломолочные продукты оказывают положительное влияние на функционирование желудочно-кишечного тракта, нормализуя работу пищеварительной системы [2, с.78].

В современных условиях, когда вокруг человека не очень благоприятная экологическая обстановка, большинство продуктов являются привозными, многие продукты генномодифицированы или искусственно выращены, подвержены различным химическим обработкам особенно остро стоит вопрос о правильном питании и употреблении продуктов, которые принесут пользу организму человека.

Особое внимание следует обратить на образ жизни и питание молодёжи. Вошедшие в моду фастфуды, газированные напитки, загруженный ритм жизни вынуждает молодых людей обращаться к так называемым перекусам вместо правильного здорового питания. Такие условия вызывают различные заболевания у молодёжи, негативно отражаются на формирующейся психике и будущем деторождении.

В этом направлении необходимо достаточно много работать с молодым поколением: проводить соревнования различной направленности, говорить о правильном питании, стимулировать к занятиям спортом и т.д.

Я считаю, что переход на правильное питание есть не диета, а изменение своей жизни, с принятием в привычку здорового образа жизни, который полностью перестроит организм в связи с изменением привычного, но не полезного рациона. При этом не нужно торопиться с резким переходом на правильное питание, а следует постепенно изменять свои привычки. Благодаря здоровому питанию, самочувствие человека со временем улучшается, повышается его работоспособность, уменьшается риск заболевания, а также человек реже чувствует усталость несмотря на активный образ жизни. В связи с этой организованной работой восстанавливается режим сна. Помимо этого, снижается риск различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. Здоровое и сбалансированное питание – есть не короткая или долгая по времени диета, это образ жизни, который должен войти в привычку каждого человека.

## Литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. 2. Должикова Х.В. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. [Электронный ресурс] / Х. В. Должикова; каф. физической культуры // Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований : сборник научных трудов / под общ. ред И. Г. Паршутинной. – Орел : Изд-во ОрелГУЭТ, 2018. – С. 187-192. – (Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования; вып. 7). – Электрон. текстовые дан. (РИНЦ) 3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2012. – 239 с. – ISBN 978-5-406-01296-3. 4. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. – Библиогр.: с 70–71. – ISBN 978-5-4475-4860-5

*V. Soroka, E. Semenova*

### **Correct nutrition as a healthy lifestyle.**

*This article discusses the main advantages of proper nutrition, as well as recommendations and rules of healthy eating. Proper nutrition without exaggeration can be called a guarantee of a strong immune system and excellent health, because when all metabolic processes are correct and fast, the maximum amount of nutrients is absorbed, the body works steadily and without failures.*

**Key words:** *Proper nutrition, benefits, healthy lifestyle, healthy diet, health, beauty, cooking, fast food, vitamins, active lifestyle.*



**Соусь Людмила Николаевна**  
ст. преподаватель БНТУ, Минск  
*Sous.L@mail.ru*

**Ешманский Евгений Юрьевич,**  
БНТУ, Минск

**Рябый Дмитрий Сергеевич**  
БНТУ, Минск

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.*

**Ключевые слова:** студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первой потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет прояв-

ляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.[1]

В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре .

В этом смысле «Физическая культура» как учебный предмет в учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к самостоятельной жизни, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни.

Поэтому, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Основной задачей педагога, на наш взгляд, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, ценить счастье здоровья. Студенты СМГ, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны не только научиться полноценно жить со своим диагнозом, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Целью исследования является – выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Объект исследования – процесс работы преподавателей СУО в БНТУ со студентами СМГ.

Предмет исследования – работы преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Предстоит решить следующие задачи:

1. Изучить теоретическую, методическую литературу по данной проблеме, а также педагогическую, философскую, психологическую и медицинскую литературы, сколько позволяет педагогическое образование

2. Выявить уровень диагностирования здоровья студентов СМГ
3. Внедрить программу о пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи, а также отказ от вредных привычек

4. Разработать методические рекомендации для студентов СУО

Гипотеза исследования – формирование ЗОЖ среди студенческой молодежи

1. Учитывать возрастные особенности и диагноз студентов СУО
2. Создавать условия на занятиях по физической культуре для формирования ЗОЖ

3. Совершенствовать формы работы преподавателей СУО по формированию ЗОЖ студентов

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами СМГ, изучение документации по истории диагноза каждого студента, поступившего на СУО (Рисунок 1).

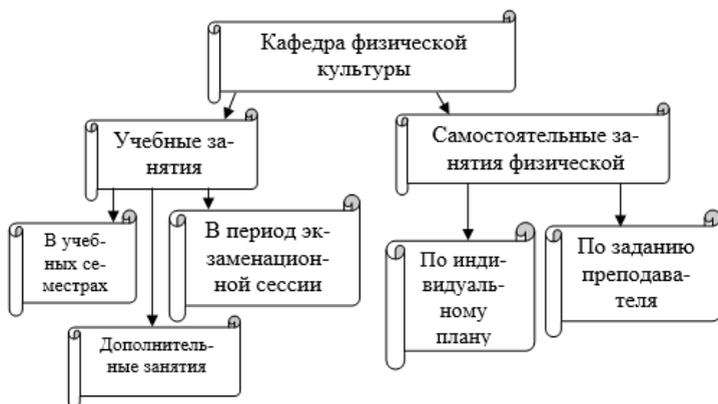


Рисунок 1 – Схема учебно-воспитательного процесса

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены на СУО.

Ведется постоянная разъяснительная работа со студентами СМГ по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в т.ч. слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха, и т.д.

Пропагандируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать личностно-мотивационные проблемы.

Студенты СМГ, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ.

В работе со студентами СМГ особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов СУО. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения (Рисунок 2).

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СМГ сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой[1].



*Рисунок 2 – Принцип формирования ЗОЖ*

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи.

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен на:

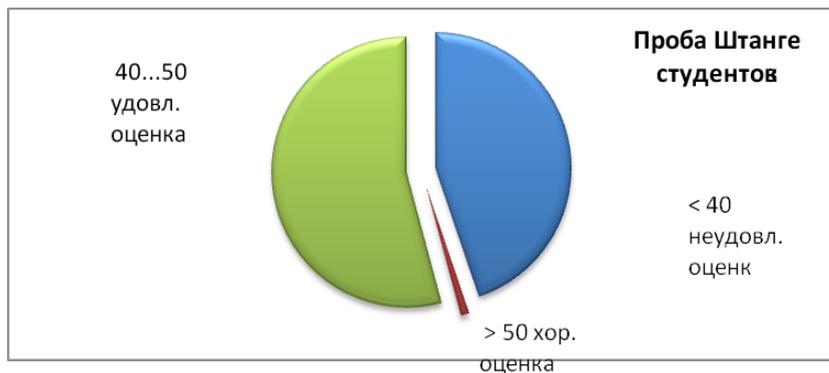
- укрепление здоровья
- повышение физической работоспособности
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии
- ликвидацию остаточных заболеваний
- приобретение необходимых и допустимых для студентов СМГ профессионально-прикладных умений и навыков.

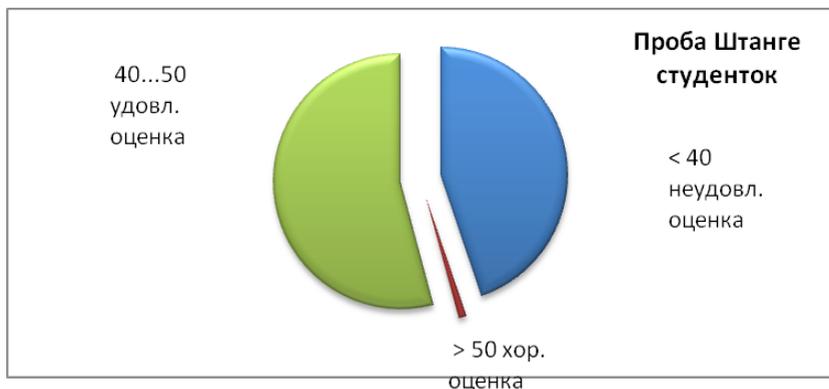
Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента.

В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ [Приложение 1]. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса (Рисунок 3)[6].





*Рисунок 3 – Результаты проб Генчи, Штанге*

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий [7].

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как: отсутствие инструментария для определения жизненной емкости легких, пульсометра электрического, а также большое количество студентов[7].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
Место рождения \_\_\_\_\_  
Где вырос(ла) \_\_\_\_\_  
Чем болел(а) \_\_\_\_\_  
Диагнозы: \_\_\_\_\_  
Занятия спортом \_\_\_\_\_  
Роды матери \_\_\_\_\_  
Проба Генчи \_\_\_\_\_  
Проба Штанге \_\_\_\_\_  
Ортоstaticеская проба(за 1 минуту)  
Лёжа: \_\_\_\_\_ Стоя: \_\_\_\_\_  
Функциональная проба пульс покоя  
1 мин \_\_\_\_\_ 2мин \_\_\_\_\_ 3 мин \_\_\_\_\_ 4 мин \_\_\_\_\_  
График  
Формула (Пульс покоя – пульс нагрузки) / пульс покоя \* 100%

## Литература

**1. Апанасенко Г.Л.** О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58. **2. Бавский Р.М.** Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вест. АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73-78. **3. Булич Э.Г., Муравов И.В., Муравов О.И., Таха А.Г.** Новая концепция

здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение // I Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров'я і освіта», Частина II, Львів, 1993. – С.44-48.0 **4. Григорович Е.С.** Физическая культура в жизни студента: Учеб.-метод. пособие / Сост.: Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 44 с. **5. Колосовская Л.А.** Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов: Метод. реком. / Сост.: Л.А. Колосовская. – Минск: МГМИ, 2001. – 12 с. **6. Гамза Н.А.** Понятия и медицинские термины в спортивной медицине: Терминологический словарь./ Сост.: Н.А Гамза.– Минск: 2002. 6 – 34 с. **7.П.Г. Сыманович** Физическая культура: Рабочая учебная программа/ Сост.: П.Г.Сыманович.– БНТУ-Минск, 2013. 7-40 с. **8. Соусь Л.Н.** Оздоровительная направленность научно-методического обеспечения физической культуры СМГ БНТУ:Метод.реком./Сост.: Л.Н Соусь. – БНТУ-Минск, 2008. 10-11 с. **9. Соусь Л.Н.** Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. 18 с. **10. Соусь Л.Н.** Методы субъективных оценок формирования здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. 40 с.

### **Assessment of the level of physical health of student youth**

*Sous' L.N. Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university. The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.*

**Key words:** student, healthy lifestyle, physical training.

УДК 796092



**Соусь Людмила Николаевна**  
ст. преподаватель БНТУ, Минск  
*Sous.L@mail.ru*

**Шурмей Екатерина Викторовна**  
БНТУ, Минск

**Довнар Елизавета Андреевна**  
БНТУ, Минск

## **ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БНТУ**

*Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.*

**Ключевые слова:** студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первой потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как

личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.[1]

В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре .

В этом смысле «Физическая культура» как учебный предмет в учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к самостоятельной жизни, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни.

Поэтому, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Основной задачей педагога, на наш взгляд, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, ценить счастье здоровья. Студенты СМГ, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны не только научиться полноценно жить со своим диагнозом, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Целью исследования является – выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Объект исследования – процесс работы преподавателей СУО в БНТУ со студентами СМГ.

Предмет исследования – работы преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Предстоит решить следующие задачи:

1. Изучить теоретическую, методическую литературу по данной проблеме, а также педагогическую, философскую, психологическую и медицинскую литературы, сколько позволяет педагогическое образование

2. Выявить уровень диагностирования здоровья студентов СМГ
3. Внедрить программу о пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи, а также отказ от вредных привычек

4. Разработать методические рекомендации для студентов СУО

Гипотеза исследования – формирование ЗОЖ среди студенческой молодежи

1. Учитывать возрастные особенности и диагноз студентов СУО
2. Создавать условия на занятиях по физической культуре для формирования ЗОЖ
3. Совершенствовать формы работы преподавателей СУО по формированию ЗОЖ студентов

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами СМГ, изучение документации по истории диагноза каждого студента, поступившего на СУО (Рисунок 1).

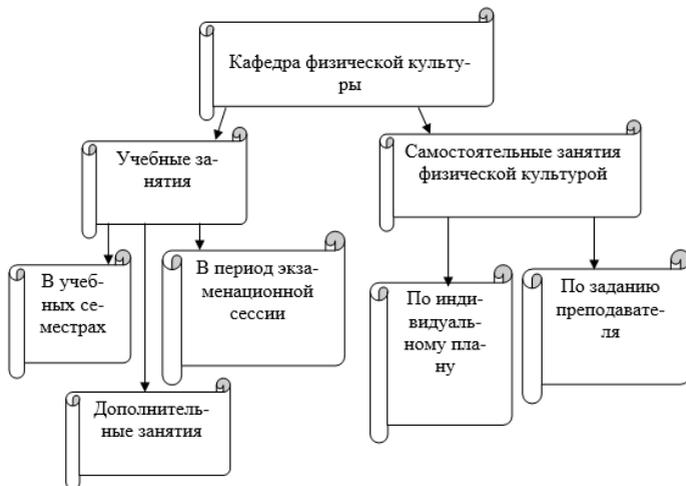


Рисунок 1 – Схема учебно-воспитательного процесса

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внеш-

ней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены на СУО.

Ведется постоянная разъяснительная работа со студентами СМГ по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в т.ч. слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха, и т.д.

Пропагандируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать личностно-мотивационные проблемы.

Студенты СМГ, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ.

В работе со студентами СМГ особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов СУО. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения (Рисунок 2).



*Рисунок 2 – Принцип формирования ЗОЖ*

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СМГ сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой[1].

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен на:

- укрепление здоровья

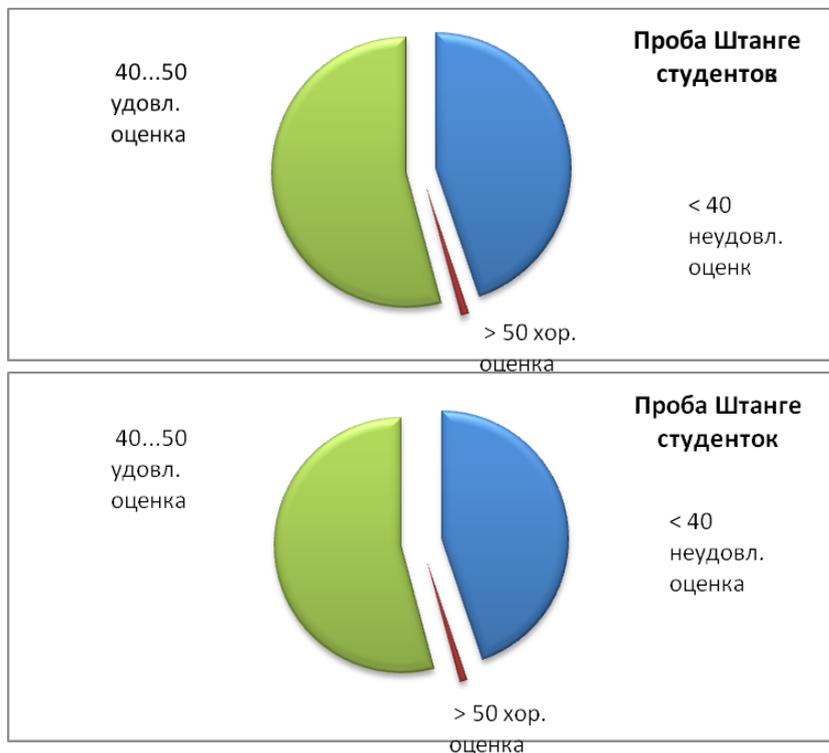
- повышение физической работоспособности
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии
- ликвидацию остаточных заболеваний
- приобретение необходимых и допустимых для студентов СМГ профессионально-прикладных умений и навыков.

Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента.

В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ [Приложение 1]. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса (Рисунок 3)[6].



*Рисунок 3 – Результаты проб Генчи, Штанге*

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий [7].

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как: отсутствие инструментария для определения

жизненной емкости легких, пульсометра электрического, а также большое количество студентов[7].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
Место рождения \_\_\_\_\_  
Где вырос(ла) \_\_\_\_\_  
Чем болел(а) \_\_\_\_\_  
Диагнозы: \_\_\_\_\_  
Занятия спортом \_\_\_\_\_  
Роды матери \_\_\_\_\_  
Проба Генчи \_\_\_\_\_  
Проба Штанге \_\_\_\_\_  
Ортостатическая проба(за 1 минуту)  
Лёжа: \_\_\_\_\_ Стоя: \_\_\_\_\_  
Функциональная проба пульс покоя  
1 мин \_\_\_\_\_ 2 мин \_\_\_\_\_ 3 мин \_\_\_\_\_ 4 мин \_\_\_\_\_  
График  
Формула (Пульс покоя – пульс нагрузки) / пульс покоя \* 100%

### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вест. АМН СССР. – 1989. - № 8. – С. 73-78.
3. Булич Э.Г., Муравов И.В., Муравов О.И., Таха А.Г. Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение // I Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров'я і освіта», Частина II, Львів, 1993. – С.44-48.
4. Григорович Е.С. Физическая культура в жизни студента: Учеб.-метод. пособие / Сост.: Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 44 с.
5. Колосовская Л.А. Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов: Метод. реком. / Сост.: Л.А. Колосовская. – Минск: МГМИ, 2001. – 12 с.
6. Гамза Н.А. Понятия и медицинские термины в спортивной медицине: Терминологический словарь./ Сост.: Н.А.Гамза.– Минск: 2002. 6 – 34 с.
- П.Г.Сыманович Физическая культура: Рабочая учебная программа/ Сост.: П.Г.Сыманович.– БНТУ-Минск, 2013. 7-40 с.
7. Соусь Л.Н. Оздоровительная направленность научно-методического обеспечения физической культуры СМГ БНТУ:Метод.реком./ Сост.: Л.Н Соусь. – БНТУ-Минск, 2008. 10-11 с.
8. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. 18 с.
9. Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок формирования здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. 40 с.

*Sous L.N., Shurmey E.V., Dovnar E.A.*

### **Norm for assessing the level of physical fitness of students of special training department**

*Sous' L.N. Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university. The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among*

*students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.*

**Key words:** student, healthy lifestyle, physical training.

УДК 796.01.612 (075.8)



**Струганов Сергей Михайлович,**  
доцент кафедры физической подготовки,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД  
России»



**Еремкин Валерий Юрьевич,**  
слушатель 5 курса факультет подготовки  
следователей и судебных экспертов,  
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД  
России»  
*sergej\_05@mail.ru*

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*В статье поднимается вопрос о соблюдении мер безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Даны общие рекомендации по профилактике травматизма, которые помогут сохранить, укрепить здоровье и получить удовольствие от физических занятий и приятного времяпрепровождения.*

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, профилактика травматизма, меры безопасности, самостоятельные занятия, физические упражнения, травматизм.

Физические упражнения и спорт в настоящее время приобрели большое значение для современного общества. За спортивными событиями следят люди всех возрастов, самых разных профессий и увлечений при этом совершенно для многих из них неважен уровень события – оно может быть как международным, так и региональным, товарищеским или местным (городским, вузовским, школьным и т.д.). В настоящее время все понимают, что физическая культура и спорт – это не только полезно для здоровья, психологического состояния организма, но еще и модно. Все больше людей приходят на стадионы, спортивные площадки и объекты, в парки, заполняют спортивные и тренажерные залы, занимаются физическими упражнениями возле дома во дворе. Однако, несмотря на такую популярность физической культуры и спорта в наше время, все занятия, как правило, проходят без надлежащего и соответствующего контроля, т.к. инструктора в любом спортивном зале необходимо оплачивать, поэтому большинство предпочитают заниматься самостоятельно, экономя денежные средства, но вместе с тем рискуя своей безопасностью [2, с. 27]. Вследствие этого возникает две проблемы – соблюдение требований правильности и эффективности выполнения конкретного физического упражнения, и безопасность его выполнения. Вследствие этого цель данной работы заключается в том, чтобы рассмотреть проблематику травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, физической культурой и спортом [1, с. 330].

По статистике, количество травм, полученных при занятиях физической культурой и спортом, намного меньше, чем полученных, например, на производстве (на улице или в бытовых условиях). «Спортивный» травматизм в этом плане составляет всего 3% от общего числа травм полученных в нашей стране. Казалось бы, это не такая большая цифра, и особой проблемы здесь нет, чтобы бить тревогу, но в тоже время согласно статистическим данным каждый третий спортсмен «новичок» или даже «любитель» получает травму, когда выполняет самостоятельно различные физические упражнения. И хотя эти травмы не опасны для жизни, они все равно по-своему неприятны, выбивают спортсмена или любителя из привычного тренировочного режима, особенно тех, кто только начал заниматься. В этом случае также при получении травмы у некоторых занимающихся может возникнуть желание вообще прекратить заниматься каким-либо видом спорта, а также могут появиться негативная мотивация и отрицательные эмоции к регулярным занятиям

физической культурой и спортом. Поэтому, здесь следует учитывать то, что любая травма сказывается не только на работоспособности человека, но и требует определенного времени на ее лечение и впоследствии для ее восстановления, особенно если эта травма носила серьезные последствия [4, с. 289].

Проведя анализ, получения травм спортсменами в различных видах спорта, мы получили следующие результаты, которые представлены на рисунке 1.

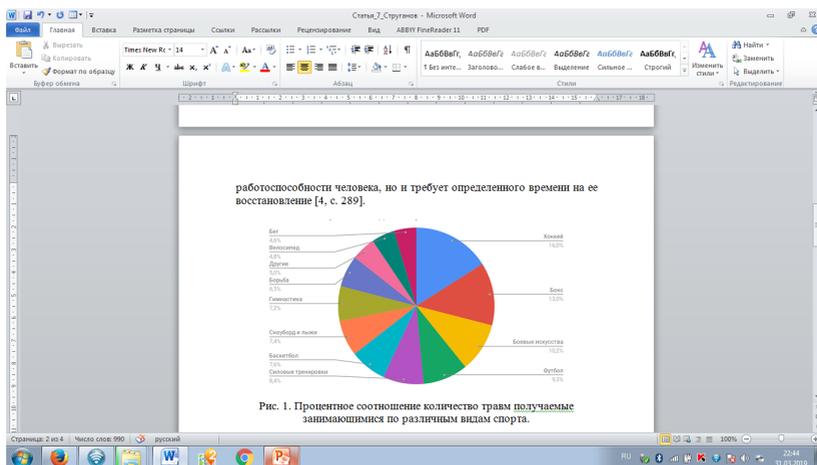


Рис. 1. Процентное соотношение количество травм, полученные спортсменами, занимающимися различным видам спорта, во время тренировочного процесса.

По частоте получаемых травм самым травмоопасным видом спорта является у нас в России хоккей (16%), на втором месте находится бокс – 13%, боевые искусства борьбы расположились на третьем месте, у которого количество травм составило 10,2%, один из популярных видов спорта среди не только спортсменов, но и многих любителей спорта футбол расположился на четвертом месте с 9,3% травм. Далее расположились такие виды спорта как силовые тренировки (8,4%), баскетбол (7,6%), сноуборд и лыжи (7,4%), гимнастика (7,2%), борьба (6,5%), велосипед (4,8%), различные виды бега (4,6%) и другие виды спорта, которые составили около 5%.

Следует также отметить, что уровень травматизма в этих видах спорта у спортсменов-мужчин значительно выше, чем у женщин, где каждая вторая травма из них приходится на нижние конечности. Это связано с тем, что у женщин более присутствует чувство самосохранения, чем у мужчин, и они менее идут на рискованное выполнение особо тяжелых и сложных физических упражнений, а также игровые тренировки, которые призваны разгрузить психологически спортсменов, тоже проходят в более мягком режиме и с меньшим накалом борьбы.

Поэтому, для выработки рекомендаций по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом необходимо понимать причины возникновения условий, при которых возникает вероятность получения травмы:

1. Ошибочная методика проведения занятия или выполнения упражнения. Неопытный, начинающий спортсмен, как правило, не соблюдает постепенность увеличения физической нагрузки, может нарушать регулярность проведения занятий, не учитывает индивидуальные особенности своего организма и состояние здоровья. При проведении первых занятий без наставника наблюдается недостаточная разминка основных групп мышц в работе, а также отсутствие навыков самостраховки.

2. Отсутствие организации занятий. Нет четкого расписания занятий, не соблюдаются правила безопасности.

3. Низкая материально-техническая база. Отсутствие спортивного инвентаря у занимающегося, изношенность спортивной площадки или поля (старое неравномерное покрытие беговой дорожки либо ее отсутствие и пр.).

4. Неподходящие погодные условия. При плохих погодных условиях повышается вероятность получения травмы из-за плохого сцепления опорной поверхностью, если занятия проходят на улице.

5. Недалековидное поведение самих занимающихся. При одиночных занятиях проявляется как невнимательность к своему самочувствию и окружающей среде, поспешность в выполнении упражнений, при командных видах спорта может проявляться грубость по отношению к команде противника.

6. Отсутствие врачебного контроля. Часто бывает так, что занимающийся неравномерно распределяет физическую нагрузку, при этом отсутствует рациональное регулярное питание, которые приводят

к перетренировке или плохому восстановлению организма, т.е. – человек постоянно ощущает усталость, ухудшается внимание, нарушению сна, аппетита, резкая потеря в весе и т.д. Все эти причины негативно сказываются на здоровье занимающегося. При появлении таких признаков необходимо сделать перерыв в тренировках, переключиться на другой вид деятельности и тщательно разобраться в методике и организации занятий.

Проанализировав вышеперечисленные причины получения травм можно сделать вывод о том, что для профилактики травматизма необходимо придерживаться нескольких простых и доступных правил. Во-первых, во время тренировки необходимо быть предельно внимательным, не отвлекаться и сосредотачиваться на своих движениях. Перед тренировкой необходимо самостоятельно или с помощью тренера (преподавателя) составить план упражнений, изучить технику их выполнения.

Необходимо создать все условия для занятий – подобрать удобную одежду и обувь, а также правильно выбрать место тренировки (тренажер, снаряжение) – оно должно быть безопасным и комфортным, отвечать санитарным требованиям.

Обязательно проведение качественной разминки всех групп мышц и суставов.

Если ранее уже была получена травма, необходимо дождаться полного выздоровления, иначе ситуация может только усугубиться и вы потеряете намного больше времени на восстановление.

Каждому занимающемуся нужно научиться самостоятельно адекватно подходить к планированию физической нагрузки на каждой тренировке, следить за состоянием своего организма проводя с помощью простых способов оперативного контроля и внешних признаков утомления. Также необходимо регулярно проводить упражнения на гибкость, с помощью которых уменьшатся тугоподвижность мышц, увеличится амплитуда движения суставов и снижается вероятность получения травматизма связанные с растяжениями или вывихами [3, с. 36].

В данной работе даны общие рекомендации по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В дальнейшем мы планируем разработку подобных рекомендаций по каждому отдельному виду спорта, которые будут полезны не только для самостоятельно занимающихся людей физической культурой, но и для тех, кто профессионально подходит к занятиям спортом.

## Литература

1. Ахматгатин А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 330.
2. Руденко А.В. Индивидуальная траектория формирования физической культуры личности учащегося малокомплектной сельской школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Сургут, 2007. – 210 с.
3. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2007. – 192 с.
4. Якушев Э.В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания / Э.В. Якушев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Материалы двадцать первой всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 287-291.

*S. Struganov V. Eremkin,*

### **Injury Prevention and Security Measures for Self-Exercising**

*The article raises the question of the observance of security measures in the process of self-study of physical culture and sports. General recommendations on injury prevention are given, which will help to preserve, improve health and enjoy physical activities and pleasant pastime.*

**Key words:** *physical culture and sports, injury prevention, security measures, self-study, exercise, injury.*



**Струтина Юлия Валерьевна,**  
студентка 3 курса факультета ЕиНВС  
ФГБУ ВО «Национальный государственный  
университет физической культуры, спорта и  
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»  
[juliastrutina@gmail.com](mailto:juliastrutina@gmail.com)



**Штуккерт Алиса Львовна,**  
старший преподаватель кафедры психологии  
ФГБУ ВО «Национальный государственный  
университет физической культуры, спорта и  
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»  
[suvasuva@yandex.ru](mailto:suvasuva@yandex.ru)

## ПРОЦЕСС ПОЛИТИЗАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

*Спорт и политика – явления, тесно связанные между собой. В первую очередь это относится к Олимпийским играм и к той части спорта, которую принято называть «большой спорт», «медальный спорт» или «спорт высоких достижений». В разные времена государства и правительства в той или иной степени пытались вмешиваться в спорт. Здесь уместно вспомнить высказывание американского президента Дж. Кеннеди, сказавшего, что «для престижа нации по-настоящему важны две вещи: полеты в космос и золотые олимпийские медали».*

**Ключевые слова:** *Олимпийские игры, политизация, спорт высших достижений, история Олимпийских игр, двойные стандарты.*

Дэвид Канин, говорит о том, что: «Современные Олимпиады являются не только праздником спорта, но и весьма важным политическим событием. Борьба за право принять Олимпиаду и за олимпийское «золото» стали частью большой международной политики. Игры прово-

дили и проводят страны, где у власти находились и находятся весьма brutальные режимы. Соревнование идёт не столько между атлетами, сколько между государствами. Сложно сказать, насколько это соответствует декларируемым идеалам олимпийского движения» [4].

Актуальность нашего исследования в том, что происходит нарушение Олимпийской хартии основополагающих принципов Олимпизма

- п.4. Занятия спортом - одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры [5].

- п.6. Любая форма дискриминации в отношении страны или лица – расового, религиозного, политического или иного характера, или по признаку пола – несовместима с принадлежностью к олимпийскому движению [5].

В результате мы видим, отстранение от участия в Олимпийских играх «чистых» спортсменов и параолимпийцев России, бездоказательное обвинение россиян в употреблении допинга и попустительство в употреблении допинга спортсменами других стран, запрет «чистым» спортсменам России выступать под своим государственным флагом, слушать при награждении гимн России и т.д.

Рассмотрев данную проблему, мы сформулировали цель нашего исследования, определить влияние политических факторов на развитие международного спортивного движения с помощью сравнительно-исторического анализа Олимпийских игр. При исследовании мы поставили следующие задачи: 1) рассмотреть влияние политики на Олимпийское движение современности в целом; 2) обозначить пути решения проблемы политизации на Олимпийских играх;

Научная новизна исследования заключается в расширении научных знаний в области развития мирового Олимпийского движения. Предложение возможных направлений его развития в современном обществе. Разработка стратегии, связанной с преодолением политизации на Олимпийских играх.

В результате нашего исследования, мы проследили хронологическую последовательность МОК от Деметриуса Викеласа до Томаса Баха, что позволило выделить нам 4 периода в Олимпийском движении:

#### **Первый период (1894-1924 годы)**

Первый период характеризуется сравнительно небольшой популярностью международного олимпийского движения и Олимпийских

игр. Идея их проведения каждые 4 года с трудом пробивала себе дорогу. Не случайно МОК приурочивал игры к Всемирным промышленным выставкам 1900 г. в Париже и 1904 г. в Сент-Луисе. По сути из 625 участников игр в Сент-Луисе только 92 спортсмена представляли 11 стран, остальные были американцами. Сложившаяся ситуация в какой-то степени была изменена в Лондоне и Стокгольме. Неудачное проведение Игр 1900 года в Париже и 1904 года в Сент-Луисе вызвало резкую критику международной спортивной общественности. Это послужило основанием для возрождения ставшей было угасать идеи проведения Игр в Греции. НОК Греции, поддерживаемый Кубертенем, выступил с инициативой проведения промежуточных игр в 1906 году с тем, чтобы дать новый стимул развитию олимпийского движения. Эта идея была поддержана во многих странах.

Внеочередные игры были проведены 22 апреля – 2 мая 1906 года в Афинах. В них принимали участие 884 спортсмена (в том числе 7 женщин) из 20-ти стран. Эти цифры были значительно выше, чем на официальных Играх 1904 года. Однако в дальнейшем промежуточные игры не проводились. Следует отметить, что на Играх Олимпиад первого периода победительницей становилась команда той страны, в которой проводились Олимпийские игры.

Этот период развития Олимпийского движения в целом сыграл огромную роль в развитии международного спорта, повышению авторитета спорта как одной из важных сфер общественной деятельности. В значительной мере под влиянием олимпийского движения стали создаваться различные международные спортивные объединения. Достаточно сказать, что в эти годы были созданы такие крупнейшие объединения как Международная легкоатлетическая любительская федерация (ИААФ) – 1912 г., Международная любительская федерация плавания (ФИНА) – 1908 г., Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) – 1904 г., Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА) – 1912 г.

В эти же годы для олимпийских видов спорта были разработаны международные правила соревнований, введена регистрация мировых рекордов и других спортивных достижений, унифицированы требования к спортивным сооружениям. Проведение Игр Олимпиад, крупнейших международных и национальных соревнований стимулировали развитие материальной базы спорта в различных странах мира - строительство стадионов, гимнастических залов, плавательных бассейнов.

В первый период Игр начала интенсивно развиваться система подготовки спортсменов. Олимпийский спорт современности уже в годы первого периода своего становления превращается в арену сотрудничества спортсменов, специалистов и любителей спорта разных стран. Благодаря развитию олимпийского спорта стал проявляться взаимный интерес спортсменов, налаживалось сотрудничество не только в области спорта, но и в других сферах общественной деятельности - культуре, науке [1].

### **Второй период (1925-1952 годы)**

Этот период охватывает годы между первой и второй мировыми войнами и первые три послевоенные года. Политические, экономические и моральные потрясения, которые переживал мир в этот период двадцатого столетия самым прямым образом отразились на олимпийском спорте. В этот период не проводились игры XII и XIII Олимпиад из-за второй мировой войны, драматические события сложились вокруг Игр Берлинской Олимпиады в 1936 году. Именно в этот период в 1925 году Кубертен подал в отставку.

20-е годы характерны желанием МОК учитывать политическую обстановку в мире. Германия не была допущена к Олимпийским играм 1920 и 1924 годов. Немецким спортсменам разрешили участвовать в Играх только после того, как Германия вступила в лигу Наций и международные олимпийские организации, хотя средства массовой информации постоянно твердили об их значимости в деле укрепления международного сотрудничества, Игры использовались определенными кругами и странами для разжигания национального антагонизма. Политика МОК в этот период заслуживает серьезной критики. Трудно объяснить, например, факт избрания в 1938 году третьих членов МОК для Германии, Италии и Японии, явно готовившихся к развязыванию войны.

Апогеем морального кризиса МОК явились Игры XI Олимпиады 1936 года в Берлине. Следует отметить, что решение об их проведении в столице Германии было принято на 29-ой сессии МОК в 1931 году, т.е. до прихода нацистов к власти. После захвата власти Гитлером мировая общественность начала оспаривать правомерность организации Игр в Берлине. Началась борьба между организаторами Игр и МОК за гарантии соблюдения Олимпийской хартии.

Специальная сессия МОК установила факты многочисленных бесчинств и злодеяний, совершаемых нацистами в отношении спортсменов-евреев. Однако в опубликованной в американской прессе предва-

рительном заключении комиссии утверждалось, что Германия может организовать Олимпийские игры, поэтому МОК на своей сессии в Осло в 1935 году принял решение не изменять место проведения Игр. Олимпиада в Берлине стала триумфом для негритянских спортсменов США и очередным ударом по российским предрассудкам. Они - 10 человек - завоевали 6 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых медали. Даже победа немецкой команды в неофициальном командном зачете не смогла затмить поражения расистской политики, которую проводила фашистская Германия. Кроме Игр XI Олимпиады во всех Играх второго периода сильнейшей командой бесспорно являлась команда США.

В эти годы МОК многое сделал для активного неприятия международного рабочего спортивного движения, что во многом было обусловлено крайне негативным отношением президента МОК Анри де Байе-Латура к Советскому Союзу. Практически, это вылилось в антисоветскую блокаду. Команда СССР не принимала участия в Играх Олимпиад второго периода.

При всех сложностях политической ситуации тех лет в мире следует сказать, что этот период был интенсивным с точки зрения совершенствования самого международного олимпийского движения: его структуры, организационно-правовых основ, отношений с государствами, между МОК, НОК и федерации.

Благодаря деятельности МОК была упорядочена программа Игр Олимпиад, порядок показательных выступлений, система награждения победителей; впервые на Играх 1920 года прозвучала олимпийская клятва, произнесенная бельгийским фехтовальщиком В. Буаном.

Начиная с 1924 года МОК решил проводить в один год, но в разные сроки и в разных местах летние и зимние Игры. Была разработана система подготовки очередных Игр, начала внедряться практика ведения тренировочных сборов и совместное проживание спортсменов в Олимпийской деревне.

В начале второй мировой войны руководство делами МОК взял на себя вице-президент швед Ю. Зигфрид Эдстрем, сделавший после окончания войны очень многое для возрождения олимпийского движения.

Серьезно оценив политическую ситуацию, сложившуюся после второй мировой войны, МОК предпринял активные шаги по вовлечению СССР в международное олимпийское движение. Представителями СССР были приглашены в качестве наблюдателей на Игры Олимпиады 1948 года в Лондоне. Начался активный процесс вовлечения советских

спортивных федераций в международные, а затем олимпийского комитета СССР - в Международный олимпийский комитет.

Одновременно осуществлялось восстановление прав МОК НОК Германии и Японии - стран, которые не были приглашены к участию в Играх 1948 г. В 1951 году Олимпийский комитет СССР был признан МОК, членом МОК был избран К.А.Андрианов. В этом же году получил признание НОК Японии и ФРГ. Конец второго периода развития современных Олимпийских игр подвела сессия МОК, проведенная в Хельсинки в 1952 году, накануне Игр XV Олимпиады. Ю. Зигфрид Эдстрем по причине преклонного возраста подал в отставку. Президентом МОК был избран Эйверс Брэндедж.

Подводя итоги второго периода Игр Олимпиад (1920-1948 гг.) следует отметить, что проходил он большей своей частью в неблагоприятное для развития спорта время - политическая напряженность, войны, послевоенная разруха и другие препятствия. Однако спорт продолжал поступательно развиваться. В этот период во многих странах появились дорогостоящие спортивные сооружения. Совершенствовалась система спортивной подготовки будущих участников Олимпийских Игр. Использовались достижения в области физиологии, анатомии, других медицинских наук, психологии, педагогики: начала интенсивно развиваться общая теория спортивной тренировки и методика подготовки спортсменов в отдельных видах спорта [2].

### **Третий период (1952-1980 годы)**

**МОК в еще большей мере стал ареной большой политики. До предела обострилась проблема любительства в олимпийском спорте.**

**Расширилось международное сотрудничество в оказании помощи развивающимся странам, создана программа МОК «Олимпийская солидарность».**

**МОК стал активно развивать финансовую базу за счет сотрудничества с телекомпаниями.**

### **Четвертый период (1980- по наст. в.)**

В конце 80-х - начале 90-х годов XX в. в мире произошли серьезные общественно-политические изменения затронувшие многие страны, занимающие стержневые позиции в олимпийском спорте. Закончилась эра «холодной войны», мир признал приоритет общечеловеческих ценностей над всеми остальными. Рухнула Берлинская стена, изменились политические режимы в странах Восточной Европы, про-

изошло объединение Германии и распался СССР, мировая спортивная общественность осудила бойкоты Игр и т.д.

Играми XXV Олимпиады в Барселоне начался принципиально новый этап в развитии олимпийского спорта. Прежде всего завершился период 40-летнего противостояния на олимпийской арене социалистической и капиталистической систем. Социализм в том его виде, в каком он развивался в эти годы в Советском Союзе и других странах, сошел с политической арены. Однако феномен олимпийского спорта этих стран останется в истории спорта в качестве исключительно яркой, хотя и полной противоречий части олимпизма.

В течение четвертого периода в программе Игр Олимпиад происходили изменения: она несколько раз пополнялась новыми видами спорта, дополнялось количество видов соревнований.

Необычно важным событием для истории современного олимпийского движения стал проведенный в 1994 г. в Париже XII Олимпийский конгресс. В итоговом документе конгресса отражены основные направления и аспекты олимпийского движения и олимпийского спорта, перспективы дальнейшей совместной деятельности МОК, национальных олимпийских комитетов, международных спортивных федераций и других участников олимпийского движения.

К числу характерных особенностей четвертого периода современного олимпийского движения относятся интенсивная коммерциализация олимпийского спорта и его профессионализация.

В этом периоде еще более чем прежде обострилась одна из проблем современного спорта высших достижений, связанная с негативными последствиями физических и психических перегрузок спортсменов, с возрастающим травматизмом в результате больших объемов тренировочной и соревновательной деятельности.

Одной из сложнейших проблем, с которой в четвертом периоде современного олимпийского движения по-прежнему пришлось бороться МОКу вместе со Всемирным антидопинговым агентством, международными спортивными федерациями, национальными олимпийскими комитетами и другими структурами, осталась проблема применения допинга в спорте.

Вместе с тем, при всех сложностях и противоречиях современного этапа развития олимпийского спорта, более чем достаточно оснований для утверждения, что международное олимпийское движение вошло в четвертый период своего развития исключительно авторитетным и

достаточно монолитным, с четким определением своего места в системе мировых ценностей, возможностей, проблем и противоречий, перспектив дальнейшего совершенствования [3].

Источники финансирования МОК составляет в основном билеты, спонсорство, лицензии, трансляции. После всех выплат местным организаторам МОК получает чистую прибыль \$2 млрд за цикл.

Среди всемирных партнеров МОК, по его данным, – Alibaba Group, Atos, Bridgestone, Dow, General Electric, Intel, Omega, Visa, Toyota, Panasonic, Samsung, Procter & Gamble, Coca-Cola. Бюджет МОК в 2017-2018 гг. составил \$8,6 млрд.

Мы выделили плюсы и минусы влияния Олимпийских игр на внешнюю и внутреннюю политику государств. Позитивным моментом можно отметить, положительные социальные, культурные эффекты; Знакомство с местной культурой страны, проводящей Олимпийские игры; Расширение внешнеполитических связей; Стимулирование глобализационных процессов, к примеру, развитие средств массовой информации, имеющих сегодня широкие возможности для продвижения бренда Олимпийских игр. Отрицательными чертами влияния политизации являются бойкоты Олимпийских игр и отдельные попытки и действия прямого использования Олимпийских игр для достижения политических целей; Олимпийские игры служат инструментом политической пропаганды и государственной идеологии; Проблема допинга.

Процессы политизации на современном этапе развития ОИ играют важную роль во всем Олимпийском движении:

1) Интерес широчайших слоев населения к спортивным звездам используется главами государств с целью повышения своей популярности;

2) Стремление правительств различных стран получить право на проведение престижных соревнований – Олимпийских игр – с целью пропаганды экономических успехов своей страны, достижения политического признания;

3) Широкомасштабное использование спорта и Олимпийских игр для;

повышения авторитета различных стран в мировом сообществе.

4) Демонстрация самостоятельности внешней и внутренней политики; или демонстрация влияния на политику других стран.

5) Широко распространенная практика бойкотов крупных международных соревнований, с целью политического давления, дискреди-

тации тех или иных государств, привлечение мирового сообщества к проблемам современного мира.

Олимпийские игры позволяют государствам или определенным политическим силам оказывать влияние на своих политических оппонентов, выражать недовольство и даже протест против тех или иных действий, т.е. выполняет функцию рычага политического давления. Наиболее показательным примером могут служить два «взаимных олимпийских бойкота» – бойкот Олимпийских игр в Москве в 1980 г., организованный рядом капиталистических стран, недовольных вводом советских войск в Афганистан, и ответный бойкот, устроенный странами социалистического лагеря играм в Лос-Анджелесе в 1984 г. [6].

В результате социологического опроса: «Стоит ли российским спортсменам принимать участие в Олимпиаде 2018 в Пхенчхане под нейтральным флагом?» в опросе приняло участие 477 человек, проведенного Amic.ru:

В итоге по сетевым соцопросам,  $\frac{3}{4}$  опрошенных граждан России высказываются против выступления российских спортсменов под нейтральным флагом.

Современные проблемы МОК заключаются в том, что кроме торжества воли и духа – Олимпиады это и спорт, и политика, и пиар, борьба стран, федераций, бизнесов. Отсюда – двойные стандарты в поведении сильных держав. Нужно отметить, что количественные достижения большого спорта не достижимы без постоянных усилий медицины и фармацевтики.

В результате исследования, мы выделили несколько путей решения данной проблемы: Не согласиться с условиями МОК и устроить демарши, бойкотировать Олимпиаду. Спортсмены сами должны решать ехать ли на Олимпийские игры и выступать на условиях МОК, применение способов медиации в спорте, развивать массовый спорт на благо своего народа.

Перспективы Олимпийского движения, заключаются в том, что если не уменьшить политизацию, то кризис в МОК может привести к расколу с возможным созданием альтернативных комитетов.

На основе проведенного исследования мы предлагаем следующие шаги:

- Увеличить финансирование спорта массового, особенно детского, спортивной науки и образования.

- Рационально распределять ресурсы (трансляции и спонсорство, билеты и лицензии).

В заключение хотелось бы отметить что, спорт открывает перед политиками дополнительные возможности в реализации своих целей и программ. Именно по этой причине Олимпийские игры и иные соревнования подобного уровня часто оказываются втянутыми в различные международные политические конфликты, используются в интересах политической борьбы и, как следствие, омрачаются политическими скандалами и бойкотами, т.е. становятся инструментом международной политики, далекой от высоких спортивных идеалов и остаются тесно взаимосвязанными.

### Литература

1. **Олимпийские игры 1896 – 1912 гг.** ; Белорусский государственный университет физической культуры – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/olimpijskie-igry-1896-1912/> (дата обращения: 19.03.2019).
2. **Олимпийские игры 1920 – 1948 гг.** // Тема в разделе «Новости белорусских вузов», создана пользователем news, 8 фев 2018 ; Белорусский государственный университет физической культуры - Режим доступа: <http://wuz.by/forum/threads/olimpijskie-igry-1920-1948-gg.159132/> (дата обращения: 11.03.2019).
3. **Олимпийские игры 1992 – 2018 гг.** ; Белорусский государственный университет физической культуры – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/olimpijskie-igry-1992-2018/> (дата обращения: 19.03.2019).
4. **Олимпийские игры и большая политика** // Раздел «Гуманитарная мысль» ; Гуманитарные технологии. Аналитический портал ISSN 2310-1792 – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2008/1647> (дата обращения: 17.03.2019).
- 5 **Документы МОК.** Олимпийская хартия. – Режим доступа: <http://olympтека.ru/olymp/ioc/document.html> (дата обращения: 11.03.2019)

*A. Shtukkert, U. Strutina*

### **Politization process at the modern stage of Olympic games development**

*Sport and politics are closely related phenomena. First of all, this refers to the Olympic Games and to that part of the sport, which is called “big sport”, “medal sport” or “sport of high achievements”. At different times,*

*states and governments to one degree or another tried to interfere in the sport. Here it is appropriate to recall the statement of the American President J. Kennedy, who said that “two things are really important for the prestige of the nation: flights into space and Olympic gold medals.”*

**Key words:** *the Olympic Games, politicization, the sport of the highest achievements, the history of the Olympic Games, double standards.*

УДК 796/799



**Томилин Константин Георгиевич,**  
доцент кафедры  
физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук,  
ФГБОУ ВО «Сочинский  
государственный университет»  
[tomilin-47@rambler.ru](mailto:tomilin-47@rambler.ru)

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА**

*Опрос 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявил 10–15 вариантов двигательных установок, использующих максимизацию «силы», «быстроты», «высоты» (амплитуды), «ускорения», «резкости». Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонентах, с использованием терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение». Изменения происходили по конечному результату, ряду важнейших биомеханических показателей, а также структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).*

**Ключевые слова:** *психологическая установка, спортивный результат, биомеханические характеристики, упражнения скоростно-силового характера.*

Все в окружающем мире делится на триаду: «вещество-энергия-информация». В спортивной деятельности мотивация [7] и управлениями спортсменами с помощью «вещества» (квартиры, машины, экипировки, денег и т. д.) довольно неплохо осуществляется с помощью отработанных контрактов между клубом, командой и атлетами (особенно в Америке и Канаде). Обеспечение занимающихся спортом «энергией» досконально прописано в учебниках по питанию [1] и в методичках «для служебного пользования», по использованию в спорте запрещенных WADA средств. Однако воздействие «информации» [3] тренера на поведение и действия подопечных изучено не в полной мере.

С позиций кибернетики, педагогический инструктаж можно рассматривать как информационное воздействие, характеризующееся отдельными показателями (направленностью, содержанием, объемом, частотой, моментом времени предъявления и т. д.), а также способствующее формированию определенных «установок» (готовности к определенной форме реагирования) [4–6].

По мнению А.Г. Асмолова, прослеживается четкая иерархическая последовательность их формирования [2], которую в примитивном «механистическом» виде можно представить в виде рис. 1.

Где первое, что анализируется и формируется, – это «смысловая установка» («а нужна ли лично мне такая информация?»). Если для данного человека такое сообщение представляет интерес, то следующая за ней «целевая установка» определяет область применения данной информации («какую пользу я могу получить от использования такой информации?»).

«Операциональная установка» уточняет последовательность действий и операций, которые могут привести данного человека к успеху. И уже психо-физиологические механизмы – реализаторы установок способствуют позитивным изменениям по выбросу адреналина в кровь, увеличению частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления, вниманию и другим показателям, обеспечивающим качественное выполнение заданной двигательной задачи.



*Рис. 1. Формирование многоуровневой структуры установок спортсмена*

Каждая из установок обладает «фильтрующей функцией» и не пропускает сигнал, если индивидуум не нашел для себя в информации ничего полезного.

Целью данной работы является определение рационального педагогического инструктажа (формирующего рациональные двигательные установки) при управлении движениями скоростно-силового характера.

Опрос свыше 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявил 10–15 вариантов двигательных установок, формирующихся в процессе спортивной деятельности случайным образом. И использующих, как правило, максимизацию таких параметров движения, как «сила», «быстрота», «высота» (амплитуда), «ускорение», «резкость». Причем педагогический инструктаж рассматривался, как информационное воздействие для их формирования [4–6].

В 18 сериях экспериментов ( $n=371$ ), после отработанной вводной лекции, было апробировано 65 разновидностей установок используемых для увеличения результативности модельного упражнения (прыжок вверх с места, с грифом штанги на плечах). Показано, что инструктаж, направленный на максимизацию испытуемым тех или иных параметров спортивного движения, приводит к существенным изменениям в технике (рис. 2).

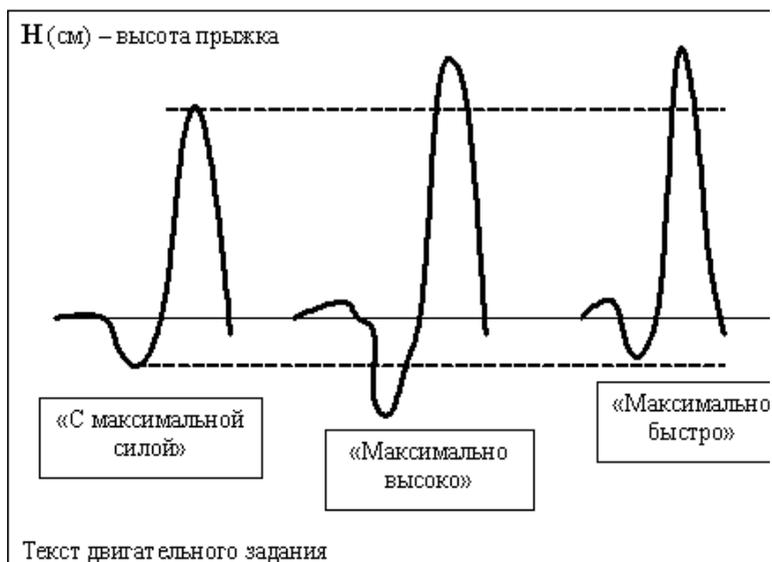
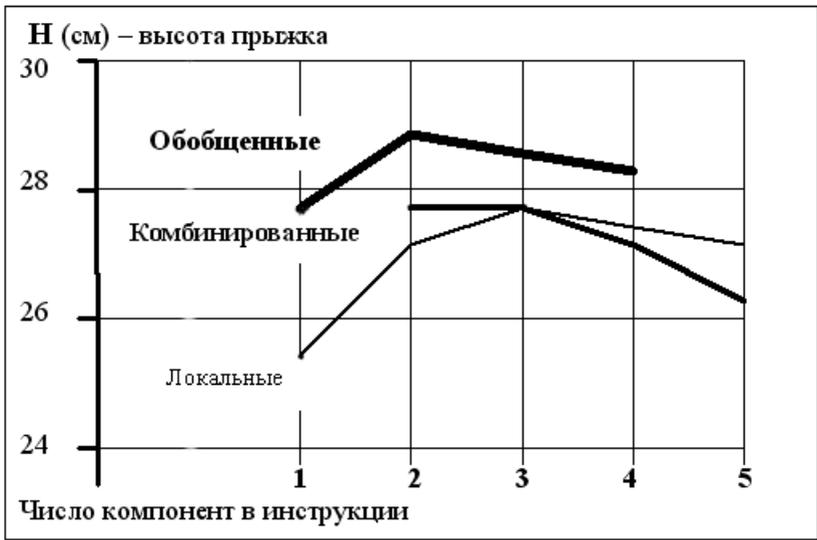


Рис. 2. Влияние инструктажа на параметры спортивного движения (прыжок в высоту с грифом штанги на плечах)

Выявлено, что инструкции «обобщенной направленности» имеют некоторое ( $p>0,05$ ) предпочтение перед инструктажем «комбинированного» и «локального» характера. Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонент; целесообразнее использование терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение» (рис. 3). Наименьшую эффективность имели термины: «резкость», «усилие» [4–6].



*Рис. 3. Влияние направленности и объема словесных воздействий (числа компонент в инструкции) на результат прыжка*

Полученные закономерности апробированы на спортсменах высокой квалификации, выполняющих толчок штанги от груди. Изменение основных параметров точка штанги от груди, в зависимости от управляющих воздействий тренера и количества подводящих упражнений, представлено в табл. 1.

Исследования показали, что изменение установки (под действием инструкции тренера), при безусловной нацеленности спортсмена на наивысшее достижение, способствовало изменению ряда важнейших биомеханических параметров (глубины предварительного подседа, усилий, развиваемых атлетом, первой производной от этих усилий и т. д.), конечного результата, и, что самое главное, структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Таблица 1

Изменение основных параметров точка штанги от груди ( $\bar{X} \pm \sigma$ )  
в зависимости от управляющих воздействий (инструкций)  
тренера

Инструкции:		«В привыч- ном ритме»	«Максимально сильно»	«Максимально быстро, макси- мально высоко»		
Количество под- водящих упраж- нений		Нет	Нет	Нет	6-7	13-15
Параметры движения	Высота подъе- ма снаряда (см)	24,0±9,3	24,3±9,7	<b>27,4±12,8</b>	26,9±9,3	26,8±8,4
	Макси- мальная ско- рость (м/с)	1,39±0,22	1,41±0,25	<b>1,60±0,21</b>	<b>1,68±0,27</b>	<b>1,89±0,31</b>
	Макси- мальная мош- ность (вт)	2,02±0,94  x10 <sup>3</sup>	2,00±0,89  x10 <sup>3</sup>	<b>2,51±0,92</b>  x10 <sup>3</sup>	<b>2,69±0,99</b>  x10 <sup>3</sup>	<b>2,86±0,72</b>  x10 <sup>3</sup>

*Примечание: Показатели, выделенные жирным шрифтом имеют достоверные различия ( $p < 0,05$ ) с исходным уровнем («в привычном ритме»).*

Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей между важнейшими показателями при выполнении толчка штанги от груди ( $n=12$ ) с различными инструкциями тренера представлен в табл. 2.

Таблица 2

**Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей  
между показателями при выполнении толчка штанги от груди  
с различными инструкциями тренера**

Показатели	Высота подъема снаряда	Максимальная скорость	Максимальное ускорение	Максимальная мощность
Высота подъема снаряда				
Максимальная скорость	-			
Максимальное ускорение	С	-		
Максимальная мощность	<b>Н БВ</b>	<b>Н С БВ</b>	<b>Н</b>	

*Примечание: Инструкции: Н – «В привычном ритме»; С – «Максимально сильно»; БВ – «Максимально быстро, максимально высоко».*

Установка «на максимальную силу» закрепощало мышцы спортсмена; «на максимальную высоту» (амплитуду) способствовало глубокому подседу и большем участии в движении сократительных компонентов мышц; «на максимальную быстроту» приводило к короткому быстрому подседу и максимальном использовании упругих компонентов мышц.

Инструкции, эффективные применительно к одному модельному движению, положительно влияли на упражнения со сходной структурой и мало отличающиеся по сложности выполнения основных фаз движения. В то же время они не могли быть механически перенесены на упражнения с отличной и более сложной структурой [4–6].

В таблице 3 представлен материал по эффективности педагогического инструктажа при выполнении испытуемыми различных спортивных упражнений скоростно-силового характера:

1-я инструкция – «выполнить движение с максимальной результативностью»;

2-я инструкция – «выполнить движение с максимальной быстротой и амплитудой».

Таблица 3

**Эффективность педагогического инструктажа при выполнении испытуемыми различных спортивных упражнений скоростно-силового характера**

№	Упражнение	Кол-во испытуемых	Регистрируемый показатель эффективности	Результат при инструктаже ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
				1-я инструкц.	2-я инструкц.
1	«Полутолчок» штанги от груди	12	Высота подъема снаряда (см)	24,2±8,2	<b>29,1±8,1</b>
2	Подрыв штанги «с виса»	16	Высота подъема снаряда (см)	82,7±6,1	<b>86,5±5,9</b>
3	Рывок штанги	16	Высота подъема снаряда (см)	94,9±10,3	94,0±11,1
4	Бросок мяча (4 кг) вперед	16	Дальность броска (см)	999±202	<b>1050±205</b>
5	Бросок мяча (4 кг) из-за головы	24	Дальность броска (см)	829±89	834±94
6	Толчок ядра (7,257 кг) «с места»	19	Дальность толчка (см)	824±154	<b>836±151</b>

7	Толчок ядра (7,257 кг) «со скачка»	17	Дальность толчка (см)	892±167	<b>906±148</b>
8	Прыжок с места в высоту	38	Дальность прыжка (см)	63,0±9,5	63,3±9,4
9	Прыжок с места в длину	38	Дальность прыжка (см)	252±23	<b>259±22</b>
10	Тройной прыжок с места в длину	19	Дальность прыжка (см)	727±101	728±96
11	Пробегание со старта (1 м)	19	Время пробегания (сек)	0,73±0,09	0,71±0,09
12	Пробегание со старта (10 м)	19	Время пробегания (сек)	2,36±0,14	2,39±0,15
13	Бросок в борьбе самбо: «проворот с захватом рук»	8	Скорость выполнения броска (м/сек)	0,93±0,03	1,09±0,03
14	Бросок в борьбе самбо: «прогибом»	10	Скорость выполнения броска (м/сек)	1,10±0,17	<b>1,38±0,15</b>
15	Бросок в борьбе самбо: «наклон с захватом ног»	10	Скорость выполнения броска (м/сек)	0,12±0,05	0,16±0,05
16	Бросок в борьбе самбо: «разгиб с захватом ног и туловища»	10	Время выполнения броска (сек)	0,81±0,16	0,73±0,18

*Примечание: Оценка достоверности различий осуществлялась по параметрическому t-критерию Стьюдента для попарно зависимых выборок. Показатели, выделенные жирным шрифтом имеют достоверные различия ( $p < 0,05$ ), по сравнению с показателями при инструкции «выполнить движение с максимальной результативностью».*

Анализ материала таблицы 3 еще раз подчеркивает актуальность темы исследования. Элементарное изменение педагогического инструктажа для испытуемых приводит (в некоторых упражнениях) к достоверному улучшению результативности. Однако, для отдельных упражнений, предложенный педагогический инструктаж был неадекватным (рывок штанги, пробегание со старта 10 м).

На основе концепции А.Г. Асмолова (1979), об иерархической уровневой природе установки, как механизма стабилизации деятельности [2], разработана технология совершенствования техники тяжелоатлетами различной квалификации (алгоритмизированное предписание), включа-

ющее формирование «смысловой» и «целевой» установок, а также «операциональной установки», с использованием педагогического инструктора и подводящих упражнений. Эффективность разработанной технологии, в зависимости от квалификации спортсменов представлена в табл. 4.

Таблица 4

**Эффективность разработанной технологии, направленной на совершенствование техники тяжелоатлетами различной квалификации**

Квалификация тяжелоатлетов	Кол-во испытуемых	Максимальная скорость в толчке штанги от груди, м/сек ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Достоверность различий (p)
		До эксперимента	После эксперимента	
МСМК, МС	23	1,45±0,22	1,73±0,24	p<0,01
КМС, 1-й разряд	14	1,33±0,18	1,65±0,20	p<0,01
2-й, 3-й разряд	12	1,22±0,15	1,39±0,17	p<0,02

*Примечание: Оценка достоверности различий осуществлялась по параметрическому t-критерию Стьюдента для попарно зависимых выборок.*

В результате педагогического эксперимента убедительно показано преимущество предложенной технологии по сравнению с общепринятыми методиками совершенствования спортивной техники в тяжелой атлетике. Достоверно увеличивалась развиваемая мощность и скорость подъема снаряда в упражнении, а также спортивный результат, зафиксированный на прикидках и соревнованиях.

**Заключение.** Информационные воздействия от тренера к спортсмену существенно влияют на параметры движений скоростно-силового характера: способствуют изменению конечного результата, ряда важнейших биомеханических показателей, а также структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Информационные воздействия «обобщенной направленности» имеют некоторое ( $p > 0,05$ ) предпочтение перед инструктажем «комбинированного» и «локального» характера. Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонентах; целесообразнее использование терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение». Наименьшую эффективность имели термины: «резкость», «усилие».

Результаты исследования выявили существенные резервы повышения эффективности движений скоростно-силового характера, а также должны учитываться при проведении тестирования спортсменов.

## Литература

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с. 2. Асмолов А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 150 с. 3. Гухман В.Б. Философская сущность информационного подхода: Дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.08. – Тверь-Москва, 2001. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// http://dissers.ru/1/11163-3-guhman-vladimir-borisovich-filosofskaya-suschnost-informacionnogo-podhoda-specialnost-090008-filosofi.php](http://http://dissers.ru/1/11163-3-guhman-vladimir-borisovich-filosofskaya-suschnost-informacionnogo-podhoda-specialnost-090008-filosofi.php) (Дата обращения 05.04.2018). 4. Томилин К.Г. Использование «двигательной установки» для повышения эффективности упражнений скоростно-силового характера / К.Г. Томилин // Прикладная спортивная наука (г. Минск). – 2016. – №2(4). – С. 46–51. 5. Томилин К.Г. Педагогический инструктаж и его значение в управлении движениями скоростно-силового характера: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МОГИФК, 1984. – 23 с. 6. Томилин К.Г. Целенаправленная коррекция «двигательной установки» для повышения эффективности упражнений скоростно-силового характера / К.Г. Томилин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений, г. Москва, 30 ноября – 2 декабря 2016 г. – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2016. – С. 370–377. 7. Юров И.А. Мотивация в спорте / И.А. Юров. – Сочи: СГУ-ИКД, 2006. – 175 с.

*K. Tomilin*

### **Informational Impacts for Increasing the Efficiency of Speed-Power Movement**

*A survey of 600 athletes (MSMK–III athletics category) Revealed 10–15 variants of propulsion systems using the maximization of «strength», «speed», «height» (amplitude), «acceleration», «sharpness». The best results were noted when using instructions in 2–3 components, using the terms «speed», «height», «power», «acceleration».*

*Changes occurred on the final result, a number of important biomechanical indicators, as well as the structure of the sports movement (which was confirmed by a change in the structure of reliable correlation links between the recorded indicators).*

**Key words:** *psychological setting, sport result, biomechanical characteristics, speed-strength exercises.*

УДК 371.7



**Федоров Александр Иванович,**  
доцент кафедры физического воспитания и здо-  
ровья, кандидат педагогических наук  
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный  
университет» (Национальный исследователь-  
ский университет)



**Авсиевич Виталий Николаевич,**  
старший преподаватель, доктор PhD  
Казахская академия спорта и туризма

**Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич,**  
доцент кафедры оздоровительной физической  
культуры, кандидат педагогических наук  
Казахский национальный педагогический уни-  
верситет имени Абая  
*sportscience@mail.ru*

## **ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ, ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ И СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ**

*Исследование, которое осуществлялось в рамках междунаро-  
дного проекта «Health Behaviour in School-aged Children», посвящено  
проблеме изучения психосоциальных, поведенческих и стрессогенных  
факторов здоровья современных подростков. В ходе исследования  
выполнен анализ показателей, которые характеризуют самооценку  
подростками своего здоровья, уровень медицинской информированно-*

*сти, ценностные установки в отношении здоровья, вредные привычки, стрессогенные факторы, уровень физической активности школьников.*

**Ключевые слова:** *здоровье подростков, отношение подростков к своему здоровью, образ жизни подростков, вредные привычки, уровень физической активности.*

**Актуальность исследования.** Значимость исследования психосоциальных, поведенческих и стрессогенных факторов здоровья подростков обуславливается обострившейся в последние годы проблемой адаптации населения к происходящим социальным и экономическим изменениям в обществе. В настоящее время значительная часть населения нашей страны, по определению П. Штомпки (2001), *«находится в состоянии «социального шока», ежедневно испытывая негативное влияние стрессогенных факторов различной природы»* [3, с. 14].

Стресс является частью существования, жизни и деятельности человека. У подростков стресс может быть вызван самыми разными факторами: социальное окружение (родители, педагоги, сверстники), быт (условия проживания, повседневные обязанности), учебная деятельность (школьная образовательная среда, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, образовательная программа, учебные нагрузки) [3, 4].

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения утверждение о том, что способность приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды является одним из основополагающих свойств живого организма. Однако механизмы психосоциальной адаптации человека до сих пор изучены недостаточно. Особенно это характерно для современных подростков, которые испытывают хронический психоэмоциональный стресс, вызванный комплексным воздействием со стороны социума, образовательного учреждения и ближайшего окружения.

Недостаточная эффективность национальных систем здравоохранения, а также последствия социально-экономического кризиса обуславливают ухудшение здоровья и рост заболеваемости во всех группах населения, но более всего это характерно для детей и подростков.

В настоящее время состояние здоровья детей и подростков характеризуется неблагоприятными тенденциями. Так, в 2006 году среди новорожденных было 40% больных детей, что в 2,7 раза больше по сравнению с 1990 годом. За период с 1990 по 2006 годы общая заболеваемость населения выросла на 23%, заболеваемость детей от 0 до 14 лет – на 56%, а заболеваемость подростков 15-17 лет – на 205%. При этом если у взрослого населения ухудшение произошло в 13 группах заболеваний, то у детей – в 14 группах, а у подростков – в 15 группах [3].

Наибольшие темпы роста во всех возрастных группах характерны для болезней крови: у взрослых – в 4,1 раза, у детей – в 4,8 раза, у подростков – в 7,0 раз (у подростков темпы роста заболеваний анемией возросли в 9 раз). Заболеваемость болезнями костно-мышечной системы увеличилась у взрослых – в 1,4 раза, у детей – в 4,6 раза, у подростков – в 4,9 раза. Очевидно, что самые тревожные тенденции связаны со здоровьем подростков. За последние пятнадцать лет число врожденных аномалий возросло в 4,3 раза, доля психических расстройств, вызванных употреблением алкогольных напитков, увеличилась в 2,3 раза, а вызванных употреблением наркотиков – в 2,8 раза [3, 4, 7].

Негативные тенденции характерны и для физического развития подростков. Акселерация роста и развития у подростков в основном закончилась в 80-е годы XX века; результаты исследований, проведенных в начале XXI века, свидетельствуют об изменении телосложения подростков: уменьшилась масса тела при увеличении длины тела (дисгармоничность физического развития). Кроме того, уменьшился диаметр грудной клетки, таза и т.п. Эти показатели у современных подростков почти во всех возрастно-половых группах меньше, чем у их сверстников в 60-е годы XX века. В настоящее время к первой группе здоровья (полностью здоровы) относятся лишь 8-12% детей и подростков, а к третьей группе здоровья (имеют хронические заболевания) – более 50% подростков. У значительного числа современных подростков явно проявляется дисгармоничность физического развития [4].

В сложных социально-экономических условиях современного общества, которые характеризуются кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни, резко возросла актуальность разработки и реализации комплекса профилактических мер, направленных на сохранение психического здоровья подростков и повышения уровня стрессоустойчивости их организма [4, 5, 6, 8, 12].

Все вышеизложенное свидетельствует о негативных тенденциях в сфере здоровья детей и подростков, а также об актуальности изучения психосоциальных и стрессогенных факторов здоровья подростков.

**Цель исследования** – изучение психосоциальных, поведенческих и стрессогенных факторов здоровья современных подростков.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в ходе выполнения международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-aged Children». Работа осуществлялась на базе общеобразовательных школ гг. Челябинска и

Костаная. Всего в исследовании приняло участие 3000 школьников в возрасте 11, 13 и 15 лет (учащиеся шестых, восьмых и десятых классов) [6, 11, 12].

В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов. Все вопросы анкеты были условно объединены в нескольких смысловых блоков: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, риски в сфере здоровья, вредные привычки [6, 8, 11, 12].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования изучались такие показатели как: самооценка подростками своего здоровья, медицинская информированность, ценностные установки в отношении здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, а также уровень физической активности подростков [9, 10].

**Самооценка своего здоровья.** Установлено, что показатели самооценок девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста; и эти различия с возрастом еще больше увеличиваются. Гендерные различия показателей самооценок состояния здоровья проявляются в том, что для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летние девушки чаще, чем юноши, жалуются на недомогания.

**Медицинская информированность.** Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств. 24,8 и 45,0% девушек, 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением, что *«многие молодые люди употребляют наркотические средства»*. 20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков *«позволяет чувствовать себя лучше»*, а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно.

Эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств [11, 12].

**Ценностные установки в отношении здоровья.** Результаты исследования подтвердили утверждение о том, что в системе жизненных ценностей подростков здоровье как базовая ценность, занимает 3-4 место после таких ценностей, как «семья», «работа» и «образование». Ценность здоровья носит *инструментальный характер*, то есть значи-

тельная часть современных подростков ориентирована на использование ресурсов своего здоровья для достижения других жизненных ценностей.

**Вредные привычки.** Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что по показателю «экспериментирования» с табакокурением достоверных различий у девушек по сравнению с юношами не выявлено, кроме возрастной группы 11-летних подростков. Интересным является то, что 13-летние девочки имеют даже большие показатели «экспериментирования» с табакокурением (46,8% девочек пробовали курить), чем мальчики этого же возраста (46,3% мальчиков пробовали курить). Установлено, что 13,8% девочек в возрасте 13 лет курят ежедневно, в то время как показатель приобщенности к курению у 13-летних мальчиков составляет 10,4%. 20,8% юношей в возрасте 15 лет курят ежедневно; это достоверно выше, чем у девушек этого же возраста (12,4%) [11, 12].

К пятнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкоголя, а некоторые подростки несколько раз бывали по-настоящему пьяными.

Критическим» возрастом в плане приобщения подростков к употреблению алкогольных напитков является возраст 13-14 лет. В этом возрасте 47,0% девочек и 38,5% мальчиков впервые попробовали алкогольные напитки, а 26,2% девочек и 28,2% мальчиков впервые испытали состояние алкогольного опьянения [11, 12].

**Стрессогенные факторы здоровья.** В ходе исследования установлено, что для российских подростков по сравнению с зарубежными сверстниками характерны более высокие показатели стресса и тревожности. Преобладание негативных переживаний способствует возникновению отклонений в состоянии психического здоровья подростков [13, 14].

По всем исследуемым показателям, характеризующим психическое состояние подростков, проявляются ярко выраженные гендерные различия. Для девушек характерно более высокие значения таких характеристик, как состояние подавленности, раздражительности, нервного напряжения, тревожности, бессонницы и отчаяния.

Состояние подавленности почти каждый день или более одного раза в неделю испытывают 9,2% шестиклассниц, 14,0% восьмиклассниц и 16,0% десятиклассниц (юноши соответственно – 4,0; 4,0 и 8,0%).

Около половины подростков во всех возрастных группах хотя бы один раз в месяц испытывают состояние нервного напряжения.

Наиболее выраженные гендерные различия установлены у подростков возрастной группы 13 лет (5,4% мальчиков и 18,4% девочек испытывают состояние нервного напряжения). Уровень личностной тревожности у мальчиков и юношей во всех возрастных группах ниже, чем у девочек и девушек того же возраста [11, 12].

**Физическая активность подростков.** У современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Установлено, что в целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для юношей того же возраста. Социальный аспект проблемы формирования физической активности подростков связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие физического потенциала подростков имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека [1, 2].

В целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для их юношей-сверстников.

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья.

Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта. По нашему мнению, одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

**В заключение** следует отметить, что важным аспектом социальной политики является финансирование сфер здравоохранения, образования, физической культуры и спорта. Во второй половине XX века во всех странах мира, включая и Российскую Федерацию, изменилась структура причин смертности. Это потребовало изменения стратегии системы здравоохранения. И если западные страны пошли по пути существенного увеличения доли расходов на здравоохранение в ВВП (в том числе и на пропаганду здорового образа жизни), то в России и в странах СНГ до сих пор остается традиционным финансирование системы здравоохранения по остаточному принципу и пренебрежение ценностью человеческой жизни на уровне государства, общественного и индивидуального сознания.

## Литература

1. **Бальсевич, В.К.** Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. **Баранов, А.А.** Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – № 5. – Том 5. – С. 14-20.
4. **Журавлева, И.В.** Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
5. **Журавлева, И.В.** Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
6. **Здоровье и поведение школьников:** Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
7. **Здравоохранение в России.** Статистический сборник. – М.: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2007. – С. 22-23, 43-44.
8. **Комков, А.Г.** Здоровье и поведение российских школьников. Отчет – 2003: Национальные и региональные особенности / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, А.В. Малинин, В.Н. Утенко. – СПб.: СПбНИИФК, 2004. – 228 с.
9. **Федоров, А.И.** Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 5–7.
10. **Федоров, А.И.** Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 9–13.
11. **Федоров, А.И.** Поведенческие факторы здоровья челябинских подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – 3-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 28 с.
12. **Федоров, А.И.** Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 72 с.
13. **Health and Health Behaviour among Young People.** WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 1. International Report / Editors C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith, J. Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p.
14. **Young people's health in context.** Health

Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

*A. Fyodorov, V. Avsievich, E. Seysenbekov*

### **Psychosocial, behavioral and stressogenic factors of the health of modern adolescents**

*The study, which was carried out in the framework of the international project «Health Behavior in School-aged Children», is devoted to the problem of studying the psychosocial, behavioral and stressogenic factors of the health of modern adolescents. The study analyzed the indicators that characterize the adolescents' self-esteem of their health, the level of medical awareness, attitudes towards health, bad habits, stress factors, level of physical activity of schoolchildren.*

**Key words:** *adolescent health, attitude of adolescents to their health, adolescents' lifestyle, bad habits, level of physical activity.*

УДК 796.01:316+378.172



**Федоров Александр Иванович,**  
доцент кафедры физического воспитания и здоровья, кандидат педагогических наук  
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет» (Национальный исследовательский университет)



**Авсиевич Виталий Николаевич,**  
старший преподаватель, доктор PhD  
Казахская академия спорта и туризма

**Сивохин Иван Павлович,**  
старший научный сотрудник кафедры теории и  
практики физической культуры, спорта и туризма,  
доктор педагогических наук  
Костанайский государственный педагогический  
университет  
*sportscience@mail.ru*

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ В ОТНОШЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

*В настоящее исследование рассматривается проблема изучения социокультурных и поведенческих факторов здоровья студенческой молодежи. В ходе исследования, которое осуществлялось в рамках международного проекта «Физическая активность и здоровье студентов», выполнен анализ медико-социальных, социокультурных и поведенческих факторов здоровья студентов; изучены особенности самосохранительного поведения современных студентов; выявлены поведенческие риски в отношении студентов к своему здоровью.*

**Ключевые слова:** *здоровье студентов, здоровый стиль жизни, поведенческие факторы здоровья, риски в отношении здоровья студентов, физическая активность и здоровье студентов.*

**Актуальность проблемы исследования.** Актуальность проблемы изучения здоровья студентов и факторов, его обуславливающих, определяется тем, что студенческая молодежь имеет большое значение в формировании социального, трудового и репродуктивного потенциала страны. По окончании вузов выпускники вносят существенный вклад в пополнение и обновление трудовых ресурсов, эффективное использование которых предполагает наличие не только профессиональных знаний и навыков, но и обладание высоким уровнем физического, психического и социального здоровья [6, 7, 10, 13, 17, 18].

В то же время результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в последние годы снижение уровня здоровья

студенческой молодежи приобрело стойкие негативные тенденции. Результаты исследования, проведенного специалистами Института социологии РАН, свидетельствуют о том, что за период с 1990 по 2000 годы общая заболеваемость юношей и девушек в возрасте 17-21 года увеличилась в 1,7 раза, что примерно в 3,5 раза выше, чем у взрослого населения. Почти в четыре раза возросла заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, эндокринной системы [5].

Тревожная ситуация сложилась относительно заболеваний репродуктивной сферы, которые имеют наиболее неблагоприятные последствия для молодежи. В последние годы возросло число заболеваний, передающихся половым путем, а распространенность ВИЧ-инфекции, наркомании, токсикомании, увеличение степени приобщенности к курению и употреблению алкогольных напитков дополняет представление о негативной ситуации в сфере здоровья учащейся молодежи [5, 8].

Анализ данных, полученных в ходе диспансеризации, и результатов научных исследований свидетельствует о нарастании негативных тенденций в состоянии здоровья современных студентов.

Здоровье молодых людей имеет особую специфику. Эта специфика проявляется в том, что здоровье студентов связано не столько с наличием заболеваний, сколько с социальными и культурными обстоятельствами (субъективная оценка здоровья, медицинская информированность в сфере здоровья, ценностные установки в отношении здоровья, поведение студентов в отношении здоровья). Эти специфические особенности здоровья студентов были учтены при организации исследования.

**Цель исследования** – выполнить анализ показателей, характеризующих особенности самосохранительного поведения студентов и риски в отношении здоровья.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в рамках международного научного проекта «Физическая активность и здоровье студентов».

В исследовании принимали участие студенты первого-четвертого курсов Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета (Челябинск), Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан) (n=840).

В ходе исследования использовалась технология *социально-педагогического мониторинга*, который предусматривал применение единых способов сбора, хранения, обработки и анализа информации об

объекте исследования (отношение студентов к здоровью и особенности самосохранительного поведения) [9, 15, 16].

Применялась специально разработанная анкета, которая включала 142 вопроса, объединенных в несколько смысловых блоков. На основе анкетного опроса определялись следующие характеристики: оценка (самооценка) своего здоровья, медицинская информированность, ценностные установки, вредные привычки, особенности питания, экологические установки, особенности взаимоотношений учащихся в семье, в образовательном учреждении, со сверстниками, уровень физической активности и особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как *самосохранительное поведение* [6, 7, 12].

*Самосохранительное поведение* – это совокупность действий и установок человека, направленных на сохранение своего здоровья. В самом общем виде самосохранительное поведение отражается в стиле жизни человека, в действиях и поступках, которые непосредственно связаны со здоровьем.

В ходе исследования изучались показатели, которые характеризуют такие аспекты рискованного поведения студентов в отношении своего здоровья, как приобщенность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств), сидячий образ жизни, приобщенность к занятиям физическими упражнениями.

Установлено, что к 15-летнему возрасту многие респонденты пробовали курить (хотя бы один раз курили сигареты) – 54,2% юношей и 36,1% девушек. Критическим возрастом приобщенности студентов к табакурению является возраст 14-15 лет (юноши) и 15-16 лет (девушки).

К 15-летнему возрасту абсолютное большинство студентов хотя бы один раз в жизни пробовали на вкус алкогольные напитки. Наиболее часто молодыми людьми употребляется пиво. 27,1% юношей и 24,6% девушек отметили, что часто употребляют пиво (несколько раз в неделю), 52,5% юношей и 42,6% девушек – редко (1-2 раза в неделю); не употребляют пиво вообще – 16,9% юношей и 32,8% девушек.

15,3% юношей и 4,9% девушек отметили, что они хотя бы один раз в жизни пробовали наркотические средства.

Студенты имеют относительно низкий уровень приобщенности

к занятиям физическими упражнениями. Так, лишь 15,3% юношей и 13,1% девушек занимаются физическими упражнениями ежедневно; 33,9% юношей и 18,5% девушек – занимаются физическими упражнениями часто (3-4 раза в неделю); 47,5% юношей и 67,2% девушек – иногда (1-2 раза в неделю); никогда не занимаются физическими упражнениями 3,4% юношей и 1,6% девушек [13, 16].

Физическая активность имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья студентов. Это объясняется тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, 2, 3, 4, 11].

Выявлены различия в уровне физической активности студентов, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка студентами своего здоровья, тем выше уровень их физической активности.

В ходе исследования также выявлена зависимость уровня ответственности студентов за свое здоровье от самооценки состояния здоровья. Студенты с высокой самооценкой здоровья проявляют более высокий уровень ответственности за свое здоровье (в 60,0% случаев студенты отметили, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от них самих»). Студенты со средней и низкой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 42,0% и 35,0% случаев соответственно. При этом утверждение, что «здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0% респондентов с низкой самооценкой здоровья, у 7,0% респондентов со средней самооценкой и у 3,0% респондентов с высокой самооценкой своего здоровья.

Условно можно выделить два основных типа ответственности студентов за свое здоровье и, соответственно, два типа поведения в сфере здоровья. Первый тип поведения ориентирован, прежде всего, на «собственные усилия», то есть на осуществление целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Этот тип поведения характерен для студентов, которые имеют высокую оценку своего здоровья. Второй тип поведения ориентирован преимущественно на «условия жизни», когда собственной деятельности в сфере здоровья отводится второстепенная роль. Этот тип поведения характерен для студентов, имеющих относительно низкий уровень самооценки своего здоровья.

На основе анализа результатов исследования можно сделать заключение о том, что для современной молодежи характерна несформированность потребности в заботе о своем здоровье. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, достаточно низкий уровень медицинской информированности и уровень знаний о здоровье и способах его сохранения [11, 14].

Многие студенты имеют недостаточно высокий уровень знаний об оздоровительном потенциале систематических занятий физическими упражнениями, а в целом уровень физической активности учащейся молодежи может быть охарактеризован как недостаточный для сохранения и укрепления физического здоровья.

Всего лишь 15-20% студентов готовы изменить свои привычки и образ жизни (отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание и т.п.), чтобы остановить развитие болезней и для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Для современной молодежи характерно потребительское отношение к своему здоровью, многие молодые люди рассматривают свое здоровье как средство для достижения жизненных целей.

У многих студентов сформирована модель поведения в отношении здоровья, которая ориентирована не на сохранение и укрепление здоровья, а на лечение имеющихся или возникающих заболеваний (о здоровье не заботятся до тех пор, пока не заболеют). Многие студенты перекладывают ответственность за свое здоровье на государственную систему здравоохранения, надеются на получение бесплатной медицинской помощи, имеют низкий уровень активности в плане сохранения своего собственного здоровья.

**Заключение.** Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, в условиях «информационного взрыва». Нестабильная социальная, экономическая и социокультурная ситуация, характерная для современного общества, усугубляет эту тенденцию и приводит к тому, что около 70% учащейся молодежи находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса.

Негативные внешние воздействия истощают адаптационные возможности организма студентов, приводят к ломке механизмов, отвечающих за сохранение здоровья. В подобной ситуации медицина часто оказывается бессильной, поскольку основными фактором, оказывающим отрицательное воздействие на здоровье, является негативное отно-

шение к своему здоровью, а основные факторы риска здоровью имеют поведенческую основу. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни.

В соответствии с этим проблема сохранения и укрепления здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и врачебной практики и смещается в образовательную плоскость. В современной педагогической теории и образовательной практике проблема воспитания культуры здоровья и формирования здорового стиля жизни занимает одно из приоритетных мест. Проблема формирования у учащейся молодежи здорового стиля жизни и позитивного отношения к своему здоровью имеет два основных аспекта: воспитание здоровой личности и развитие индивидуальности человека. К сожалению, в настоящее время в рамках традиционных форм организации образовательного процесса в средних специальных и высших учебных заведениях решить проблему воспитания культуры личности и формирования у студентов позитивного отношения к своему здоровью и здорового стиля жизни не представляется возможным.

### Литература

1. **Бальсевич, В.К.** Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 1987. – 224 с.
2. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. **Бароненко, В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
4. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. **Здоровье студентов: социологический анализ** / отв. ред. И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012. – 252 с.
6. **Журавлева, И.В.** Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
7. **Журавлева, И.В.** Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
8. **Кислицына, О.А.** Состояние здоровья российской молодежи / О.А. Кислицына // Народонаселение. – 2013. – № 2. – С. 103–112.
9. **Комков, А.Г.** Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография / А.Г. Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
10. **Лисицын, Ю.П.**

Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М.: Советская Россия, 1986. – С. 45–51. **11. Сивохин, И.П.** Физическая активность и здоровье студентов в контексте социологического анализа / И.П. Сивохин, А.И. Федоров, С.А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 26. **12. Федоров, А.И.** Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 5–7. **13. Федоров, А.И.** Отношение студентов к здоровью: поведенческие риски в аспекте социологического анализа / А.И. Федоров, И.Н. Алешин, И.П. Сивохин, Н.Б. Мамиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 26–28. **14. Федоров, А.И.** Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 72 с. **15. Федоров, А.И.** Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 9–13. **16. Федоров, А.И.** Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 72 с. **17. Health and Health Behaviour among Young People.** WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 1. International Report / Editors C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith, J. Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p. **18. Young people's health in context.** Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

*A. Fyodorov, V. Avsievich, I. Sivokhin*

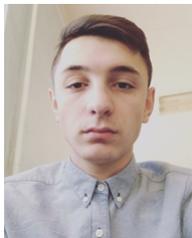
### ***Behavioral risks in point of students To their health***

*This study addresses the problem of studying the sociocultural and behavioral factors of student's health. In the course of the study, which was carried out within the framework of the international project «Physical Activity and Health of Students», an analysis of medical, social, socio-cultural, and*

*behavioral factors of student health was performed; studied the features of self-preserving behavior of modern students; identified behavioral risks in relation to students to their health.*

**Key words:** *student health, healthy lifestyle, behavioral health factors, risks to student health, physical activity and health of students.*

УДК 373.016:796.323.2.012.1



**Ченский Роман Юрьевич**

Студент 4 курса

института физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

*Romchik\_chenskiy@rambler.ru*



**Зюзюков Александр Васильевич,**

и.о. заведующего кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта,

кандидат педагогических наук, доцент

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*В статье приведены показатели функционального состояния вестибулярного анализатора и их изменения под влиянием стандартных вестибулярных нагрузок (5 оборотов за 10 с) баскетболистов групп начальной подготовки. Проведён содержательный анализ основных научно-методических источников по проблеме воспитания координационных способностей баскетболистов на этапе начальной подготовки*

**Ключевые слова:** *Вестибулярный анализатор, сенсорные системы, юные баскетболисты.*

Введение. Координационные способности – ведущее качество для спортсменов-игровиков. Они проявляются в особой легкости, координированности, точности и пластичности движений. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Она тем выше, чем большим количеством двигательных навыков владеет игрок: он меньше контролирует свои движения и варьирует их. Под ловкостью принято понимать способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами

Высокий уровень достижений в современном баскетболе обуславливает необходимость привлечения к тренировочному процессу наиболее талантливых юношей и девушек.

Так, на примере выступления баскетбольных команд страны, оказывается тенденция ухудшения качества подготовки спортивного резерва. Очевидно, что данная ситуация связана со многими факторами, в том числе и с педагогическими аспектами, однако, основным все же является резкое повышение требований к организму юных спортсменов.

Известно, что в возрасте 9-11 лет детский организм интенсивно развивается, и чувствует огромный прессинг различных нагрузок, в том числе, сенсорных. Авторами установлено [1, с. 227; 2, с. 71], развитие основных движений в детском возрасте главным образом зависит от функционального состояния вестибулярной сенсорной системы, для которой адекватными раздражителями являются прямолинейные и угловые ускорения, центробежные силы, а также изменение силы тяжести при перемещении тела в пространстве.

Броски в движении, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировании – все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата юного баскетболиста.

Проведенный анализ данных литературных источников [4, с. 183; 5, с. 14; 6, с. 432] позволяет говорить о том, что существует определенная зависимость между показателями физической подготовленности и активности вестибулярного анализатора у спортсменов различной квалификации.

Вопросами совершенствования вестибулярной устойчивости у баскетболистов занимались [3, с. 448; 4, с. 188]. Однако, работ, которые освещали вопросы реакций организма юных спортсменов на вестибулярные нагрузки в научно-методической литературе найдено недостаточно. Поэтому, изучение вестибулосоматичних и вестибуло-вегетативных проявлений баскетболистов начинающих, а также поиск новых методик, способствующих их устранению – принципиально важно для совершенствования учебно-тренировочного процесса в баскетболе.

Цель исследования – определение функционального состояния вестибулярного анализатора баскетболистов 9-11 лет до и после стандартных вестибулярных нагрузок.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в теоретическом аспекте.
2. Исследовать уровень вестибулярной устойчивости баскетболистов 9-11 лет по показателям вестибулосоматичних сдвигов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, методы математической статистики, физиологические методы определения функционального состояния вестибулярного анализатора по показателям: скорости выполнения определенной задачи; точности воспроизведения силовых усилий в 50 и 100% от максимального с помощью кистевого динамометра; отклонения от прямой линии при ходьбе с закрытыми глазами.

Вестибулярный аппарат раздражали 5-тикратным вращением справа на кресле Барани со скоростью 5 оборотов за 10 с. Результаты фиксировались, как до так и после вестибулярной нагрузки. Исследования проводились на базе **ГУДО ЛНР «ДЮСШ» г. Перевальска**. В них принимали участие 20 спортсменов в возрасте 9-11 лет. Все дети, которые участвовали в исследовании, были практически здоровы и находились под наблюдением спортивного врача.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели вестибулярной устойчивости юных баскетболистов  
до и после стандартных вестибулярных нагрузок

Тесты для определения вестибулярной устойчивости	до вращения	после вращения	t	p
	$X \pm m$ (n=20)			
Показатели скорости выполнения задания (с)	6,44 ± 0,18	7,11 ± 0,12	3,10	0,05
Показатели воспроизведения заданного усилия 50% с помощью кистевого динамометра (кг) (правая рука)	13,75 ± 1,1	9,54 ± 1,2	2,59	0,05
Показатели воспроизведения заданного усилия 50% с помощью кистевого динамометра (кг) (левая рука)	10,11 ± 0,9	7,2 ± 0,8	2,42	0,05
Показатели воспроизведения заданного усилия 100% с помощью кистевого динамометра (кг) (правая рука)	15,75 ± 1,3	12,11 ± 1,2	2,06	0,05
Показатели воспроизведения заданного усилия 100% с помощью кистевого динамометра (кг) (левая рука)	13,9 ± 1,1	10,8 ± 0,9	2,18	0,05
Показатели отклонения от прямой линии	32,11 ± 3,03	46,74 ± 4,18	2,83	0,05
Показатели воспроизведения заданного времени (10 с)	1,8 ± 0,6	3,1 ± 0,11	2,13	0,05

Исследование показателей скорости выполнения задания, полученных после вращательных нагрузок выявило их значительное, статистическое ухудшение ( $P < 0,05$ ). Разница между показателями составила 0,67 с.

Анализ данных кистевой динамометрии 100% и 50% правой и левой руки, полученных после вращения установил их ухудшение. И эта разница носит достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

Рассматривая динамику результатат выполнения тестовых упражнений (кистевой динамометрии 100% и 50% правой и левой руки) до и после вестибулярных нагрузок выявлено их уменьшения после полученных обращений на кресле Барани. Так, показатели ди-

динамометрии правой руки 100% от максимума уменьшились на 3,64 кг, 50% от максимума на 4,21 кг. Результаты динамометрии левой руки тоже претерпели значительные изменения и разница в показателях 100% от максимума и 50% от максимума составила 3,1 кг и 2,9 кг соответственно.

Исследование показателей отклонения от прямой линии полученных после вращательных нагрузок выявило их статистически достоверное ухудшение ( $P < 0,05$ ). Сравнительный анализ средних показателей тестирования установил их увеличение на 14,63 см.

Изучение результатов воспроизведения заданного времени (10 с), установило значительное их ухудшение после стандартных вестибулярных нагрузок ( $P < 0,05$ ), разница в средних показателях составила 1,3 с.

Таким образом, можно констатировать, что отдельные функции вестибулярного анализатора юных баскетболистов развиты недостаточно и требуют включение в учебно-тренировочный процесс комплексов специально-подобранных упражнений направленных на стабилизацию вестибулярных рефлексов и устранение вестибуловегетативных и вестибулосоматичних проявлений.

Выводы.

1. Анализ литературных источников по проблеме развития вестибулярной устойчивости спортсменов-баскетболистов свидетельствует о том, что эта проблема остается актуальной и требует решения ряда вопросов, среди которых исследования влияния вестибулярных раздражений на организм юных баскетболистов.

2. Сравнение показателей вестибулярной устойчивости юных баскетболистов после стандартных вращающихся нагрузок на кресле Барани установило, значительное статистическое ухудшение всех исследуемых результатов ( $p < 0,05$ ).

Перспективы дальнейших исследований заключаются в том, что интересно определение взаимосвязи вестибулярных функций с проявлением различных физических качеств баскетболистов групп начальной подготовки.

## Литература

**1. Масляк И.П.** Соотношение уровня развития ловкости и выносливости с вестибулярной устойчивостью у детей младшего школьного возраста / И.П. Масляк // Молодая спортивная наука Украины: сб.

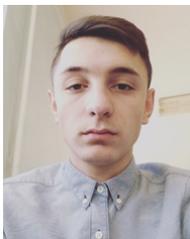
наук. работ в области физической культуры и спорта. – Вып. 8: – Львов, 2004. – Т. 2. – С. 226-231. **2. Моисеенко А.К.** Определение функционального состояния вестибулярного анализатора детей 5-6 лет / О.К. Моисеенко // Физическое воспитание студентов – Харьков: ХГАДИ, 2012. – № 2. – С. 70-73. **3. Помещиков И.П., Чек А.А.** Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды / Помещиков И.П., А.А. Чек // Материалы ИИ Международной электронной (заочной) науч.-метод. конф., посвященной Итогом XXIII зимних Олимпийских игр в г.Сочи. – Уфа: ФГБОУ ВПО УГУЭС, 2014 – С. 431-434. **4. Ровный А.С.** Сенсорные механизмы управления точностные движениями человека / А.С. Ровный. – Харьков ХГАФК, 2001. – 220с. **5. Шестерова Л.Е.** Влияние уровня активности сенсорных функций на совершенствование двигательных способностей школьников средних классов: Автореф. дис. на получение наук. степени к. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Шестерова. – Харьков, 2004. – 20 с. **6. John Walkenbach.** Excel 2003 Formulas. / John Walkenbach. – Wiley Publishing inc, 2004. – 830 pages

*R. Chensky, A. Zyzukov*

### **Analysis of the vestibular sustainability of the basketbolistics of the basic preparation groups**

*The article presents the indicators of the functional state of the vestibular analyzer and their changes under the influence of standard vestibular loads (5 revolutions per 10 s) of basketball players of the initial training groups. A meaningful analysis of the main scientific and methodological sources on the problem of raising the coordination abilities of basketball players in the stage of initial training was conducted.*

**Key words:** *vestibular analyzer, sensory systems, young basketball players.*



**Ченский Роман Юрьевич**

Студент 4 курса  
института физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
*Romchik\_chenskiy@rambler.ru*



**Зюзюков Александр Васильевич,**

и.о. заведующего кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ В МИНИ-БАСКЕТБОЛ**

*В работе представлена авторская структуру и содержание учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет на первом году обучения в мини-баскетболе.*

**Ключевые слова:** структура и содержание, мини-баскетбол, первый год обучения.

Введение. Многолетними исследованиями ведущих специалистов спорта [2, с. 365] обоснованно фундаментальные положения теории и методики спортивной подготовки. При этом для многих спортивных игр нерешенной остается ряд вопросов, связанных с построением и содержанием тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в связи с мировой тенденцией к ранней специализации в спорте [2, с. 234; 3, с. 148].

Планирование подготовки детей 7-8 лет на первом году занятий мини-теннисом представлен в работе Лазарчук А.В. (2010). Значитель-

ное внимание зарубежные ученые (Л. Костикова, 2002; В. Лепьошкин 2011; Н. Сортел, 2002; П. Баррел, П. Патрик, 2008; Х.М. Бусета, 2000, Спенсер, 2011 и др.) уделили развитию мини-баскетбола не только на уровне страны, но и на международном уровне. Вопросам отбора в баскетболе занимались такие отечественные и зарубежные ученые как – А. Николич, Ю. Параносич, (1984); Л. Костикова, (2002) Л. Волков, (2003) В. Губа, С. Фомин, С. Чернов, (2009) и др., Разработкой и внедрением методик или технологий обучения спортивным играм в дошкольных и школьных заведениях занимались такие ученые, как: Э.И. Адашкявичене, 1983, 2001; З. Максимов, 2007; О. Лахно 2013; А.А. Конох, 2014, но работ посвященных научному обоснованию структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в течение первого года занятий мини-баскетболом для детей 6-7 лет не найдено. Поэтому данная тема исследования является актуальной.

Цель исследования – научно обосновать структуру и содержание учебно-тренировочного процесса на первом году занятий в мини-баскетболе для детей 6-7 лет.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы и интернете источников, синтеза и обобщения информации; педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработана структура и содержание учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет на первом году обучение мини-баскетболом основывались на учете: современных тенденций к ранней специализации в командных спортивных играх; зарубежного опыта популярности мини-баскетбола; данных анкетирования тренеров; результатов констатирующего эксперимента. Были направлены на решение задач этапа начальной подготовки: укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие физической подготовленности детей, вовлечения детей в систематических занятий спортом. Занятия проводились с соблюдением основных принципов: дидактических (научности, систематичности и последовательности, сознательного отношения к занятиям и активности, самостоятельности, наглядности, доступности и индивидуализации, разнообразия и новизны) и специфических (направленности на достижение высоких результатов, соотношение норм времени в различных занятиях общего времени режима дня юного спортсмена, постепенного роста нагрузок в течение года, единства общей и специальной подготовки, оптимизации соотношения тренировочных средств в течение года); перераспреде-

ние соотношения сторон подготовки; постепенное увеличение времени тренировок, объема и интенсивности выполнения физической нагрузки.

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса была разработана с учетом: научных исследований последнего десятилетия; пример ведущих баскетбольных стран, современные мировые тенденции развития мини-баскетболу с учетом возрастных особенностей детей 6-7 лет корректирующих упражнений для профилактики нарушений развития позвоночника и связочно-мышечного аппарата; психолого-педагогических принципов направленных на развитие мотивации у ребенка к занятиям физической культурой и спортом; теоретической подготовки относительно знаний о здоровом образе жизни и успех в жизни из-за баскетбола; сенситивных периодов развития физических качеств.

Предложенная структура учебно-тренировочного процесса состояла из 4-х блоков, которые по продолжительности соответствовали срокам четырех четвертей в СШ №26 г. Луганска: 1 блок – «знакомство» (сентябрь-октябрь),

2 – блок «интерес» (ноябрь-декабрь), 3 – блок «адаптация» (январь-март),

4 – блок «привычка» (апрель-май), которые были предложено с учетом адаптационных процессов к физическим нагрузкам. К каждому из блоков было предложено распределение объема компонентов подготовки в часах и процентах, разработаны план-конспекты учебно-тренировочных занятий, с распределением средств и методов теоретического, практического, мотивационного и контрольного разделов в пределах одного тренировочного занятия с диаграммой допустимых для детей 6-7 лет норм ЧСС. Занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 60 минут.

Содержание учебно-тренировочного процесса в течение первого года занятий мини-баскетболом были распределены на четыре раздела подготовки таких как: теоретический, практический, мотивационный и контрольный, каждый из которых решал разные задачи. Общий объем работы составлял 108 часов, из расчета 3 занятия в неделю по 60 минут. Теоретический раздел на протяжении года составлял 10:00 (9,26%) и способствовал повышению уровня теоретических знаний о мини-баскетбол. Реализовывался при помощи разработанных пособия «Теоретические аспекты по мини-баскетболу для тренеров начальной подготовки (рассчитано на детей 6-7 лет)» и для детей тетради «Теоретический практикум мини-баскетболу для детей 6-7 лет». Практический раздел состав-

лял 70 часа (64,81%) и был направлен на развитие физической подготовленности (28 ч. 25,93%), овладение умениями и навыками (26 ч. 24,07%), укрепление физического здоровья (16 ч. 14,81%). Мотивационный раздел составлял 18 ч. (16,66%). Контрольный раздел 10 ч. (9,26%). Для каждого из разделов были подобраны формы, средства и методы.

Критериями оценки эффективности внедрения структуры и содержания учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов было определение: уровня физической подготовленности, физического здоровья, физического развития, теоретических знаний по мини-баскетболу, уровня овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, интереса детей к занятиям после первого года занятий мини-баскетболом и сравнение с показателями детей 6-7 лет контрольной группы, которые занимались по адаптированной учебной программой по баскетболу для групп начальной подготовки.

В ходе формирующего эксперимента установлено, что применение в экспериментальной группе структуры и содержания учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет, занимающихся мини-баскетболом на первом году занятий способствовало существенному приросту показателей уровня физической подготовленности в сравнении с контрольной: скоростно-силовых качеств – в тесте «Прыжок в длину с места» у юношей произошло улучшение на 5,87 см. ( $p < 0,001$ ), прирост составляет – 5,56%; «Прыжок в высоту с места» у юношей улучшение на 2,75 см. ( $P < 0,001$ ), прирост – 13,02%, у девушек – 3,38 см. ( $P < 0,001$ ), прирост – 16,31%; координационных способностей - в тесте «Проба Ромберга» у юношей результат улучшилось 4,63 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 35,43%, у девушек – на 3,60 с. ( $P < 0,05$ ), прирост - 30,51%; гибкости - в тесте «Наклон туловища вперед из положения сидя» у девушек – на 3,63 см. ( $p < 0,05$ ), прирост – 53,21%; достоверный прирост наблюдался в тестах, которые определяют уровень развития специальных физических качеств (пространственно-временных параметров – «Челночный бег 3x10 м. с оббиганием набивных мячей» – у юношей улучшение составило – 0,93 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 8,16%, у девушек на 1,05 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 9,08%; ловкости – «Челночный бег 4x9 м.» – у юношей улучшение на 1,29 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 9,06%, у девушек на 0,97 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 7,06%; ориентация тела в пространстве – «Бег к пронумерованным набивным мячам» – у ребят улучшения результатов составило – 1,59 с. ( $P < 0,001$ ), прирост – 11,46%, у девушек – улучшение на 1,22 с. ( $P < 0,01$ ), прирост – 8,91%; скорость у девушек улучшилась на 0,11с. ( $P < 0,05$ ), прирост – 3,67%.

Внедрение содержания практического раздела по укреплению физического здоровья свидетельствует, что общий уровень физического здоровья у ребят 6-7 лет почти не изменился, но во всех тестах наблюдалась тенденция к улучшению. После формирующего эксперимента тестирование показало наличие достоверных приростов у ребят экспериментальной группы: у ребят в индексе Робинсона и индексе Руфье  $p < 0,05-0,001$  прирост составлял – 8,02% и 15,53% соответственно, у девушек в тех же тестах при  $p < 0,05 - 0,001$ , прирост составлял – 5,75% и 13,11% соответственно. В контрольной группе ребят прирост наблюдается только в показателе индекса Руфье (при  $p < 0,001$ ), прирост – 12,08% и 9,02% у ребят соответственно. Определено, положительное влияние разработанной структуры и содержания на процессы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Эффективность теоретического раздела учебно-тренировочного процесса подтверждается тем, что у детей экспериментальной группы после эксперимента определены вероятный прирост показателей уровня теоретической подготовленности девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ): по истории баскетбола с 12,5% до 100%; правил игры – с 6,25% до 81,25%; баскетбольные термины – с 25% до 62,5%; у мальчиков – по истории баскетбола – с 12,5% до 100%, по правилам игры – 6,25% до 81,25%, термины – 18,75% до 68,75%.

Выявлено, что внедрение содержания мотивационного раздела в учебно-тренировочный процесс способствовало повышению мотивации детей к занятиям мини-баскетболом, что сказалось на стабильности посещения тренировок в течение первого года, повысился интерес к занятиям.

Выводы. Применение разработанных структуры и содержания учебно-тренировочного процесса детей 6-7 лет на первом году занятий мини-баскетболом способствовало улучшению показателей физической и теоретической подготовленности, функционального состояния, мотивации к занятиям мини-баскетболом, стабильности посещения детьми тренировочных занятий, дает основание для ее практического внедрения в систему подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в связи с мировой тенденцией к ранней специализации.

Перспективами дальнейших исследований заключаются в разработке компьютерной версии структуры и содержания учебно-тренировочного процесса на первом году обучения для сайта федерации баскетбола России.

## Литература

**1. Онищенко В.М.** Влияние занятий мини-баскетболом на уровень физического развития и физической подготовленности детей 6-7 лет на первом году обучения / В.Н. Онищенко // Спортивный вестник Приднепровья: научно-практический журнал ДДИФКиС. – Днепропетровск: ДДИФКиС, 2015 – С. 102-106. **2. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с. **3. Spencer M.** Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball.-2011.-255 p.

*R. Chensky, A. Zyzyukov*

### **Structure and content of training-training process of children 6-7 years for the first year of teaching in mini-basketball**

*The author presents the structure and content of the educational process of children 6-7 years old in the first year of training in mini-basketball.*

**Key words:** *structure and content, mini-basketball, first year of training.*

УДК 796:612.014:613



#### **Черкасова Юлия Владимировна**

студент 4 курса

института физического воспитания и спорта

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

*cherkasova.2007@mail.ru*



#### **Зюзюков Александр Васильевич,**

и.о. заведующего кафедрой олимпийского

и профессионального спорта,

кандидат педагогических наук, доцент

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений на организм улучшает его физическое состояние, деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В статье проанализированы особенности влияния физических нагрузок на организм человека. Рассмотрены виды физических нагрузок и какие действия они оказывают на организм. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на состояния человека и данные о причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой.*

**Ключевые слова:** *труд; физические нагрузки; организм человека; опорно-двигательный аппарат; аэробные нагрузки кардионагрузки; силовые нагрузки; гибкость*

Введение. Во все времена труд являлся основой существования человечества. Можно сказать, что формирование организма современного человека результат влияния физических нагрузок. Непосредственно, частое движение, выполнение физических работ играет важную роль в формировании человеческого организма.

Многие тысячелетия люди выживали в разных жизненных ситуациях, благодаря тяжелым физическим работам. Физические нагрузки способствовали развитию организма человека, и адаптации к нелегким потребностям существования. Организм человека и все его составляющие были готовы к тому, чтобы человек мог выполнить почти любую физическую работу. Но, с появлением автомобилей и роботов, человек потерял свою физическую активность. Интересно то, что это произошло за последние столетия, срок, который в истории человечества занимает очень малую часть. Отсюда можно сказать, что никаких больших изменений в организме человека за этот маленький период не было. Организм человека, как и прежде способен обеспечивать высокую физическую активность, но такой активности не имеет[1]. Актуальность этой работы состоит в том, чтобы показать, как физические нагрузки и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на здоровье

человека, снижая уровень заболеваемости.

Целью моей работы стало исследование влияния физических нагрузок на организм человека.

В ходе работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по темам здоровья и здорового образа жизни, рассмотреть виды и формы физических нагрузок.

2. Проанализировать занятия физическими нагрузками в зависимости от состояния здоровья.

3. Провести исследование по показателям организма после различных нагрузок.

Научная новизна работы состоит в том, что изучение воздействия физических нагрузок на организм человека, позволит сделать физические нагрузки и упражнения максимально полезными, сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни человека.

Для чего нужны физические нагрузки современному человеку. Человек, который долгое время находится без необходимых физических нагрузок, почувствует слабость, его органы становятся нетрудоспособными, организм человека истощается. Как мы знаем, что космонавты, которые долгое время находятся в невесомости, после возвращения на землю они не были в состоянии ходить или бегать. Это является причиной того, что, если человек долгое время не делает физические нагрузки, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, теряет свои способности. Другие органы и системы тоже подвергаются опасности. Нарушения в работе организма, а именно разные виды болезней появляются непосредственно из-за нехватки необходимой физической нагрузки. Нарушение обмена веществ в организме происходит из-за гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок. Благодаря физическим нагрузкам активизируется деятельность всех систем организма. Первым делом, они влияют на работу опорно-двигательного аппарата. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию. Сердечно-сосудистая система – регулярная работа мышц способствует улучше-

нию работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. Человек, который тренируется активно, может длительное время заниматься физическими упражнениями. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пульс реже, что способствует оттоку сердечной мышцы. Работа сердечно-сосудистой системы благодаря занятию физической культурой и спортом становится активнее и лучше регулируется нервной системой. [2].

Нервная система – физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, имеют нервную систему, легко адаптируемую к новым нагрузкам и способствующую работе опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшается дыхание, так как при нагрузке мы употребляем больше кислорода, что делает дыхание частым и глубоким.

У людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, улучшается состав крови. Под воздействием физических нагрузок в крови увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, в результате которых увеличиваются защитные функции в организме, укрепляя иммунитет. «Улучшается работа почек, и нормализуется количество сахара в крови».

Физические нагрузки хорошо влияют и на поддержание правильной красивой осанки. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Регулярные тренировки положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Физические упражнения, такие как плавание и гимнастика, способствуют исправлению осанки.

Давайте рассмотрим, как влияют на организм человека физические нагрузки различной направленности.

Влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека. Аэробные нагрузки (кардио-нагрузки) - благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того, что-

бы получить положительные изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся — бег, ходьба на лыжах, велосипеде, плавание, гребля, и другие упражнения циклического характера.

Аэробные нагрузки помогают человеку усвоить кислород, увеличивают промежуток капиллярного русла, а у сосудов увеличивается прочность и эластичность. Благодаря этим изменениям, работа сердца, непосредственно, становится более экономичной, уменьшается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Также, регулярные, физические нагрузки препятствуют набору лишнего веса и появлению новых жировых отложений, так как аэробные нагрузки сжигают очень много калорий. Кроме того, легкие аэробные нагрузки помогают снимать стресс быстрее, чем любые лекарственные препараты, а частые физические упражнения на свежем воздухе, в любое время года, помогут вам выработать стойкий иммунитет к любым простудным заболеваниям.

Силовые нагрузки способствуют укреплению всех частей опорно-двигательного аппарата. Непосредственно, благодаря физическим нагрузкам, у человека формируется мышечный корсет, часто способствует формированию правильной осанки, она же создает благоприятные и удобные условия для деятельности внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнениях, укрепляются все мышцы плечевого пояса и ног, мы увеличиваем продолжительность активной жизни и способствуем замедлению процесса старения организма.

Упражнения направленные на растягивание помогают сохранить гибкость, и эластичность мышц и связок, что способствует защите от травм опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, процедуры на растяжку и гибкость считаются хорошим методом возобновления, после физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы даем сильный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за данную группу мышц, и активизируем ответный импульс, нацеленный на возобновление трудоспособности. Поэтому же принципу действует и в случае растягивания и скручивания позвоночника. Как известно, с позвоночника отходят нервные рецепторы почти на все внутренние органы, и процедуры на растягивание и скручивание позвоночника способствует нормализации деятельности организма в целом.[3]

Заключение.

Таким образом, чтобы физические упражнения на ваш организм повлияли только с хорошей стороны, необходимо при занятиях соблю-

дать некоторые правила. Очень важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить вреда. Если у вас имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вам противопоказаны силовые упражнения, так как они могут привести к ухудшению работы сердца. Не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать какой-то срок, чтобы организм восстановился, только тогда вы получите пользу от физических упражнений.

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить трудно. Их влияние на качество и продолжительность существования настолько огромно, что можно уверенно говорить про их необходимость. Очень приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

Приложение №1.

Влияние различных нагрузок  
на Частоту Сердечных Сокращений

Дата	Вид физической нагрузки	Пульс до работы	Пульс после работы
10.10.18	Комплекс ОРУ 15 мин.	110	190
11.10.18	Приседания 20 раз	108	192
12.10.18	Бег на улице 20 мин.	114	230
13.10.18	Комплекс ОРУ 20 мин.	115	186
14.10.18	Плавание 1 час.	110	136
15.10.18	Комплекс ОРУ 15 мин.	112	142
16.10.18	Бег на улице 20 мин.	102	150
17.10.18	Плавание 1 час.	100	134
18.10.18	Комплекс ОРУ 20 мин.	90	138

### Литература

**1. Барчуков И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с. **2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н.** Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. – 141 с.

3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры //М.: «МАМИ» 2009.

*Ju. Cherkasova, A Zyuzukov*

### **Influence of physical exercises on the human body**

*Physical exercise-necessary component in self-improvement, as a means of maintaining health and efficiency. Exposure to the exercise complex on the body improves his physical condition, cardiovascular activity system and musculoskeletal system. The article analyzes the features of the influence of physical activity on the human body. The types of physical activity and what actions they have on the body. Provides data on the positive impact of physical culture on the human condition and data on the causes of the passive attitude to physical culture.*

**Key words:** *work; physical activity; the human body; the musculoskeletal system; aerobic exercise; cardio; power load; stretching and flexibility*

УДК 378.016:796.412-056.24



**Черкасова Юлия Владимировна**

студент 4 курса  
института физического воспитания и спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
[cherkasova.2007@mail.ru](mailto:cherkasova.2007@mail.ru)



**Зюзюков Александр Васильевич,**

и.о. заведующего кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **РАЗВИТИЕ ФИТНЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Статья освещает проблему содержания и организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы педагогического вуза. В статье представлены потенциальные возможности фитнеса как эффективного средства оздоровления и развития у молодёжи, обучающейся в вузе, положительного отношения к занятию физической культурой и здоровому образу жизни в целом.*

**Ключевые слова:** *пилатес; методики оздоровления; дыхание; сколиоз; гибкость; инновационные технологии.*

Введение. Физическая культура бесспорно является областью занятости большого количества людей. Она считается одним из важных факторов установки на активную жизненную позицию. Рядом исследований выявлено, что у студентов, чьи занятия физкультурой и спортом имеют определённую структуру, и тех, кто проявляет в этих видах деятельности высокую активность, устанавливается определённая структура режима дня, они уверены в себе, жизненный тонус на высоком уровне, так же имеет место развитие «престижных» установок. Такие студенты более коммуникабельны, готовы к партнёрству, рады признанию социумом, легче воспринимают критику в свой адрес, они более стрессоустойчивы и сдержанны, оптимистичны и энергичны, настойчивы и решительны, умеют проявить лидерские качества. Студенты этой группы более ответственные, сконцентрированы на деле, добросовестны. В напряжённой, кропотливой командной работе чаще достигают успеха, они свободно контактируют внутри коллектива, им свойственны находчивость и высокий уровень самоконтроля. Но нельзя забывать о том, что не у всех студентов имеется первая группа здоровья и должная физическая подготовка. Практически каждый вуз страны имеет группу студентов с некоторыми отклонениями в здоровье. Занятия физической культурой в таких группах проходят отдельно от основной группы, по программе, специально адаптированной под студентов. Такая программа решает не только учебно-педагогические задачи, но и задачи физического плана. Можно сказать, что занятия в подобных группах осуществляют функцию по восстановлению ресурсов организма и являются первой ступенью в адаптации к двигательным режимам, которые соответствуют современным требованиям. Следует отметить, что студенты специальной медицинской группы нуждаются не только в организации наиболее подходящего двигательного режима за счёт применения различных техник, комплексов

упражнений и оздоровительных методик, но и в формировании у них потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Специальной медицинской группе важно доказать необходимость поиска и максимально эффективного применения многообразия способов оздоровления организма. Сегодня используется множество техник и методик, применяемых на занятиях для студентов медицинской группы. В данной статье мы подробно разберём одну из них – фитнес. Фитнес в понимании современных преподавателей физической культуры – это не только разнообразные упражнения для физического развития и актуальные формы двигательной деятельности, но и индивидуальные методики оздоровления различных авторов, а так же программы, включающие в себя инновационные технологии. Основа фитнес-тренировок – оздоровление, а ведущий принцип – «нагрузки ради здоровья». Согласно данному утверждению, можно подтвердить тот факт, что включение занятий фитнесом в систему преподавания физкультуры в педагогических вузах необходимо в качестве одного из направлений физической подготовки. Для студентов Вузов свойственна работа, связанная с напряжением внимания, зрения, интенсивной умственной деятельностью, но не слишком активной подвижностью. А студентам, которые имеют какие-либо ограничения в состоянии здоровья, в частности – студенты специальной медицинской группы, в большей степени подвержены последствиям напряженности образовательного процесса. Современное образование упускает такой важный момент как психологический аспект в занятиях физической культурой в вузах. Суть заключается в том, что формирование представлений о своём теле и о процессах внутри него можно начать уже на занятиях физической культуры, в частности, на занятиях по фитнесу. Если учитывать тот факт, что основную часть учебного времени студенты находятся в душных, непроветриваемых кабинетах, сидя, как правило, в неправильном положении, то очевидный вывод напрашивается сам собой – все эти факторы способствуют ухудшению состояния здоровья студентов. Мышцы, не получая должной нагрузки, становятся слабыми, и процесс их атрофирования начинается сам собой, мышцы теряют свою эластичность и работоспособность. Всё это приводит к тому, что функциональные возможности человека снижаются, появляются различного вида отклонения в здоровье, в худшем случае – заболевания. Сегодня мы наблюдаем превышение данного показателя на 35%. Всё это говорит о том, что состояние здоровья молодёжи ухудши-

лось в разы. И всё это из-за банального отсутствия необходимых физических нагрузок, в том числе и на занятиях физической культурой. Одновременно с осуществлением целого ряда задач по физическому воспитанию в вузах, необходимо акцентировать внимание на обучающе-информационную сторону занятий. Такой подход не только требует высококвалифицированного преподавательского состава, но и дает реальную возможность поднять статус занятий физической культурой в вузе, что, несомненно, позволит выйти на позитивные изменения мотивации студентов к таким занятиям. Проводя занятия физической культуры у студентов специальной медицинской группы, преподаватели часто используют упражнения системы Д. Пилатеса, которые представляют собой спокойные плавные движения. Такие движения способствуют растяжению, укреплению нервно-мышечной системы и помогают достичь слаженной работы всего тела. Стоит упомянуть, что в таких упражнениях помимо крупных мышц задействованы внутренние мышечные слои, которые служат опорой для позвоночника и суставов. От того в каком состоянии находятся мелкие глубокие мышцы зависит, как развивается тело и то, каким прочным будет результат. По сравнению с другими видами занятий, в пилатесе количественные показатели не являются важными. Здесь студент должен понимать, какая работа происходит в его организме, когда он делает то или иное движение. Такая программа подходит каждому студенту и не имеет противопоказаний, чего нельзя сказать о других направлениях физической культуры. Перед началом занятий необходимо освоить основные принципы пилатеса. Без этого нельзя достичь действительно хороших результатов. Дыхание в занятиях пилатесом играет важную роль. Мышцы работают лучше, если в них поступает как можно больше кислорода, от этого зависит то, какого эффекта от занятий вы достигните. Поэтому дыхание должно быть максимально глубоким и ровным, и студенту необходимо за этим следить. Люди, регулярно занимающиеся пилатесом, наблюдают заметное улучшение состояния дыхательной системы, от чего так же зависит уровень их концентрации, контроля своих движений. Все упражнения разработаны на научной основе и включают в себя три фазы: растяжение мышц, их укрепление и снова растяжение. Часто встречаемые заболевания среди студентов, составляющих специальную медицинскую группу, это функциональное нарушение осанки и сколиоз. В этом случае, преподаватель вместе со студентами ищет решение, как минимум, трёх за-

дач: мобилизация позвоночника, его коррекция и стабильный результат коррекции. Одно из часто применяемых упражнений по фитнесу это упражнение с фитболом. При формировании осанки и коррекции её отклонений этот вид упражнений наиболее эффективен. Как показывает практика, занятия на фитболе требуют от студента постоянной корректировки своего тела для устойчивого баланса и совершенствования чувства координации. Мягкость фитнес-мяча не допускает резких воздействий опоры на позвоночник и его мышечно-связочный аппарат. Упражнения с большим мячом так же имеют и положительную эмоциональную окраску и помогают уменьшить фактор психологической нагрузки. Студенты с большим удовольствием и интересом выполняют упражнения с фитболом. Если преподаватель правильно подобрал упражнения и чётко разъяснил технику их выполнения, то занятия фитнесом помогут студентам развить гибкость, силу, выносливость, а так же укрепить весь мышечный корсет позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Заключение.

Итак, проведённое исследование показывает, как важно применять разнообразные оздоровительные методики с использованием инновационных технологий в виде средства формирования активного и положительного отношения студентов к занятиям физической культурой. А совершенствованию профессионально-педагогической деятельности подлежат профессиональные знания, непрерывность выполнения которых, способствует созданию и применению в практике работы со студентами новые технологии обучения, творчески подходить к собственному опыту, быть на уровне требований к педагогам современной высшей школы.

## Литература

**1. Аристова А.В.** Использование фитнес-программ как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой в вузе [Текст]/ А.В. Аристова, Т. М. Лебедихина // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г. : в 2-х т. / отв. ред. Л.К. Тропина, Т. Н. Карфидова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – Т. 1. – С. 29-31. **2. Горелов А.А.** Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография [Текст]/А.А. Горелов, ВЛ. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: Политерра, 2011. – 101с. **3. Гри-**

**горьев В.И.** Фитнес-культура студентов: теория и практика [Текст]: учеб. пособие/В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с. **4. Зинченко В.Б.** Фитнес-технологии в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие/В.Б. Зинченко, Ю.О. Усачов. – Киев: НАУ, 2011. – 152 с. **5. Лисицкая Т. С.** Аэробика: теория и методика. В 2 т. [Текст]/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. 1. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 230 с. **6. Носов А.Г.** К вопросу о педагогическом сопровождении становления здорового образа жизни [Текст] / А.Г. Носов// Гуманитарные науки и образование. – 2011. – № 2. – С. 37-41. **7. Сайкина Е.Г.** Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса [Текст]/Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев//Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. – 2011. – № 8. – С. 6-10. **8. Стойчева С.С.** Аксиология фитнеса: «концепция оптимального тела». Успехи современной науки и образования. Белгород. Том; № 1, 2017. – С. 193-197. **9. Стойчева С.С., Савкина М.В.** Значение и функции фитнес – культуры в формировании здорового образа жизни студентов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 1-2. С. 70-72

*Ju. Cherkasova, A Zyuzukov*

### **Development of fitness for students of a pedagogical higher education institution having development in the state of health**

*The article covers the problem of the content and organization of physical education classes for students of a special medical group of a pedagogical university. The article presents the potential of fitness as an effective means of health improvement and development among young people studying at the university, a positive attitude towards physical education and a healthy lifestyle in general.*

**Key words:** *pilates; methods of recovery; breath; scoliosis; flexibility; innovative technologies.*



**Чухно Павел Васильевич,**  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Ахметов Айдар Мухаметгласович,**  
заведующий кафедрой физической культуры и  
спорта, кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»



**Денисенко Юрий Прокофьевич,**  
доктор биологических наук,  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Валинуров Радик Радифович**  
старший преподаватель кафедры физической  
культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»

**Марданов Азгар Харисович,**  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры и спорта,  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский  
государственный педагогический университет»  
*yprof@yandex.ru*

# ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*В статье рассматриваются вопросы коррекции физического развития и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи средствами баскетбола. В статье дано теоретическое обоснование разделов разработанной авторами программы физических упражнений, основанной преимущественно на элементах баскетбола; Установлено, что использование в процессе физического воспитания коррекционно-оздоровительной программы физических упражнений, основанной на элементах баскетбола, способствует нивелированию различий в двигательной сфере учащихся с общим недоразвитием речи.*

**Ключевые слова:** *ограниченные возможности, общее недоразвитие речи, коррекция, младшие школьники, физическая подготовленность.*

Состояние здоровья детей и подростков вызывает обоснованную тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов и др. За последние годы распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний учащихся младших классов выросла на 92 %. Около 50 % мальчиков и 75 % девочек не в состоянии выполнить нормы физической подготовленности.

По данным Министерства здравоохранения РФ (2005), а также по данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время наблюдается рост числа детей с отклонениями в речевом развитии. Более чем у 30 % детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной степени тяжести. Среди пришедших в 1-й класс детей процент страдающих нарушением речи составляет 20-30 %. Это объясняется рядом причин, среди которых можно выделить увеличение рождаемости в различных группах риска, рост вредных воздействий окружающей среды, недостаточное внимание со стороны родителей, ограничение педагогических возможностей.

Нельзя оставлять без внимания и тот факт, что в настоящее время на более высокий качественный уровень поднялась лечебно-педагогиче-

ская диагностика, методы и приемы которой позволяют выявлять и диагностировать речевую патологию в ранние сроки. Специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья, решая при этом вопросы восстановления их работоспособности, социальной адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий не только медиков, педагогов, но и специалистов в области физической культуры и спорта.

Лица с наиболее тяжелыми нарушениями нуждаются в специальном (коррекционном) образовании. Как объект педагогической деятельности категория этих детей разнообразна: по характеру нарушений (поражение интеллекта, речи, зрения, слуха), возраста, степени тяжести и структуры ведущего дефекта, по причинам и характеру протекания заболеваний, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций и другим признакам [8, 7, 9]. Более половины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности [1, 2].

В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР), что ведет к созданию специальных коррекционных школ и открытию дополнительных логопедических классов. Еще в конце XIX века возникло представление о том, что ОНР является следствием расстройства координации речевых движений [7]. Под общим недоразвитием речи понимаются различные сложные речевые расстройства, при которых у детей при нормальном слухе и интеллекте нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Вместе с тем в картине ОНР у разных детей имеются определенные индивидуальные особенности.

Р.Е. Левина [9] с сотрудниками разработали периодизацию проявлений ОНР: от полного отсутствия речевых средств общения (первый уровень речевого развития) до развернутых форм связной речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития (третий уровень). Переход с одного уровня на другой определяется повышением речевой активности, появлением новых языковых возможностей. Индивидуальный темп продвижения ребенка зависит от тяжести первичного дефекта и его формы.

Одно из ведущих мест в коррекционно-воспитательной работе с детьми, страдающими речевыми нарушениями занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, по

мнению многих авторов [3, 4], двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание показателей физического развития. Следует отметить, что недостатки в развитии физических качеств детей с ОНР многие исследователи объясняют не только патологией органа речи, но и функциональной запущенностью двигательного анализатора и несовершенством применяемой методики обучения физическим упражнениям [1, 9, 10]. Проведенный анализ работ различных исследователей выявил проблему недостаточной разработанности методических приемов в специальной (коррекционной) педагогике по коррекции и развитию морфофункционального статуса детей с ОНР. Вопросы изучения использования средств физической культуры для занятий с детьми с ОНР посвящены работы ряда исследователей [1, 3, 4, 9]. В большинстве своем уроки физической культуры для детей с ОНР III уровня проводятся по стандартной программе разработанной для здоровых детей с нормальным физическим развитием. Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, выполненная [3, 5, 6] в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы, не решает проблемы физического воспитания коррекции младших школьников с ОНР III уровня. Отрицательное влияние на развитие младших школьников с ОНР оказывает большая статическая нагрузка, связанная с большим объемом занятий в школе и дома. В то же время, подчеркивается, что движение является биологической потребностью ребенка [1], а степень удовлетворения этой потребности во многом определяет характер роста и развития детского организма.

В связи с указанными недостатками, выполнялся поиск новых, более эффективных методов и условий для реабилитации детей с ОНР. Здесь представляется целесообразным, в рамках осуществления индивидуального подхода, использовать данные личностных характеристик младших школьников для направленного формирования у них мотивации к учебной физкультурной деятельности, в том числе на уроках физической культуры и в процессе освоения общеобразовательной программы. Принималось во внимание обстоятельство, что важными показателями, определяющими возможности учащихся с ОНР в образовательной деятельности, являются их возрастно-половые особенности.

Однако существующая практика обучения в школе опирается преимущественно на «паспортный» возраст детей с ОНР. Вместе с тем, специфика физического развития учащихся с ОНР III уровня, состояние опорно-двигательного аппарата, биологическое созревание и половое развитие оказывают существенное влияние на функционирование всех систем организма и является важным критерием здоровья.

В начале эксперимента были проведены комплексные исследования, направленные на изучение возрастной динамики основных морфологических и функциональных признаков младших школьников с нарушениями речи. Принималось во внимание, что одним из действенных средств в методике реабилитации детей и взрослых, является формирование необходимого уровня мотивации к физическим упражнениям, использование элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта [3, 4, 10]. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Предлагаемая экспериментальная программа отличается тем, что она строится на основе курса обучения игре в баскетбол и освоения техники основных видов спорта, поскольку считается, что в младшем школьном возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями. Программа содержит следующие разделы: - комплекс упражнений с элементами баскетбола;

– комплекс подвижных игр; – выполнение заданий на развитие тонкой моторики рук; – упражнения для профилактики нарушения зрения; – координационная гимнастика и тренировка вестибулярного аппарата; – комплекс упражнений с элементами фитбол-гимнастики; – специальные дыхательные и дыхательно-речевые упражнения, в сочетании с физическими упражнениями, в трехфазном ритме, с произношением стихотворных строчек.

Для участия в экспериментальной части исследования были привлечены дети младшего школьного возраста с ОНР III уровня, обучающиеся в специальной коррекционной общеобразовательной школе. Участники педагогического эксперимента были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 24 человека. Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся использовался комплекс, из пяти морфологических и функциональных показателей, отражающих степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма, уровнем общей

выносливости и острой заболеваемостью [10]. Поскольку предлагаемые показатели измеряются в различных единицах, оценка каждого показателя формализовали в баллах.

Мы рассчитали следующие показатели (индексы): 1. Индекс Кетле, свидетельствовал о росто-весовом соответствии организма; 2. Индекс Робинсона – характеризовал регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы; 3. Индекс Скибински отражал функциональные возможности органов дыхания и кровообращения и устойчивости организма к гипоксии; 4. Уровень развития двигательных качеств силы, быстроты и выносливости отражал индекс В.А. Шаповаловой, он свидетельствовал и о функциональных возможностях кардиореспираторной системы; 5. Индекс Руфье свидетельствовал об уровне адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем. Эти индексы тесно связаны с уровнем развития общей выносливости, с уровнем аэробных возможностей организма, а также с целым рядом показателей физической подготовленности и частотой острых респираторных заболеваний.

Данные сравнительного анализа в исследуемых группах показывают, что динамика прироста измеряемых показателей в абсолютных значениях в экспериментальной группе была значительно более высокой по сравнению с контрольной. Результаты эксперимента выявили: у большинства детей экспериментальной группы (ЭГ) наблюдается укрепление физического здоровья: среди исследуемых этой группы количество мальчиков с уровнем здоровья ниже среднего составило 20,8%, средним уровнем – 58,3%, с уровнем выше среднего – 20,8%; у 80% девочек выявлен средний уровень здоровья, у 20% - уровень ниже среднего. Эти показатели в контрольной группе существенно ниже: у 79,2% мальчиков выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 20,8% – средний; у 75% девочек выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 25% – средний. У детей ЭГ более существенно повысились показатели *физической подготовленности*: прирост в показателях физической подготовленности у мальчиков ЭГ составляет от 10,1% до 113,4%, у девочек ЭГ – от 7,3% до 108,4%. В КГ прирост показателей физической подготовленности у мальчиков – от 5,9% до 82,6%, у девочек – от 5,3% до 76,9%.

В целом, результаты формирующего педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что физическое воспитание младших школьников с ОНР III уровня в рамках разработанной нами модели учебного процесса и на основе экспериментальной учебной программы оказывает существенное **положительное воздействие на**

**развитие речевой функции, повышение показателей произвольной моторики, укрепление физического здоровья и повышение уровня развития физических качеств занимающихся.**

В связи можно говорить о том, что разработанная с учетом дифференцировки признаков нарушения речи коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания детей, включающая специальные упражнения, способствует более эффективной коррекции двигательных нарушений и повышению уровня морфофункционального развития физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой физического воспитания. Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с ОНР.

### **Литература**

**1. Вавилова Е.Н.** Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилов.- М.: Просвещение, 1986.- 144 с. **2. Васильков В.Я.** Главное – здоровье детей / В.Я. Васильков // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 175-177. **3. Власова Т.А.** О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова. М. : Просвещение, 1973.- 175 с. **4. Волошина Л.Н.** Игровые программы и технологии физического воспитания детей / Л.Н. Волошина // Физкультура воспитания, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 39-40. **5. Галкина В.Б.** Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов / В.Б. Галкина // Дефектология. – 1999. – № 4. – С. 50-56. **6. Гилевич И.М.** Дети с отклонениями в развитии / И.М.Гилевич // Методическое пособие.- М.: Аквариум, 1997. – 128 с. **7. Глазырина Л.Д.** Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений / Л.Д. Глазырина.- Минск: Бетспринт, 1996. – 38 с. **8. Ганюшкин А.Д.** Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А.Д. Ганюшкин. Смоленск: СГИФК, 1989. – 154 с. **9. Левина Р.Е.** Нарушения речи и письма у детей / Р. Е. Левина // Избранные труды.– М.: Диалектика, 2006. – 340 с. **10. Поляничко М.В.** Организация дополнительного урока физической культуры в младших классах /

М.В. Поляничко // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3(25). – С. 60-62.

*P. V. Chukhno, A. M. Akhmetov, Yu. P. Denisenko, R. R. Valinurov, Mardanov A.H.*

**Features of correctional methods of physical fitness of schoolchildren with speech disorders by means of physical culture**

*In the article the questions of correction of physical development and physical preparedness of students of Junior school children with general underdevelopment of speech means basketball. In the article the theoretical basis of the topics developed by the authors of the program of physical exercises, based primarily on the elements of basketball. It is established that the use in the process of physical education, correctional and health exercise program, based on elements of basketball, contributes to the leveling of differences in the motor area of students with general underdevelopment of speech. The proposed correctional health program physical education can increase the level of morphofunctional status and physical fitness of children with general underdevelopment of speech.*

**Keywords:** *limited opportunities, general underdevelopment of speech, correction, primary school children, physical fitness.*

Научное издание

**Олимпийский спорт, физическая  
культура, здоровье нации в современных  
условиях**

**Материалы XVI Международной научно-практической  
конференции  
(г. Луганск, 17–18 апреля 2019 года)**

*Тексты поданы языком оригинала*

**Под общей редакцией – М.С. Скляр,  
А.И. Федоров**

**Дизайн обложки – М.С. Скляр  
Корректор – М.С. Скляр  
Верстка – Р.В. Жила**

Подписано в печать 18.04.2019. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 28,37.  
Тираж 100 экз. Заказ № 29.

Издатель  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru